



## Beeinflusst die Corona-Pandemie unser Essverhalten ?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

„Unbewusst unterliegt unser Essverhalten dem limbischen System. Dieser Teil unseres Gehirns, zu dem auch die Amygdala gehört, ist zuständig für unsere Wünsche, Triebe und Gefühle. Es verlangt bedingungslos nach Belohnung und dagegen können wir mit unserer Vernunft nur bedingt etwas ausrichten“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Essen gehört zum Belohnungssystem dazu. Wir trösten uns damit, wir verbessern unsere Laune oder wir unterdrücken durch Essen das Gefühl unserer existenziellen Angst vor dem Verhungern. Essen gibt Sicherheit - genau wie die Bevorratung - unser Thema aus dem letzten Beitrag. Essen versetzt uns in Stimmung - wir verbinden den Genuss von Lebkuchen oder Gans mit Weihnachten und ein Eis mit Sommer-

### Wir essen gerne süß - aber warum?

Eine repräsentative Studie der Marktforschung Kantar ergab: Gesunde Ernährung gewinnt zwar an Bedeutung, aber auch Backen erfreut sich großer Beliebtheit: Mehl, Hefe und Zucker wurden in vielen Supermärkten zur Mangelware und die Online-Rezeptsuchen für Brot und Süßwaren stiegen rasant an. Auch Experten des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin (EKfZ) an der Technischen Universität München (TUM) und der Medizinischen Fakultät der Universität München (LMU) haben geforscht: Viele Familien, deren Eltern im Homeoffice arbeiten, kochen häufiger in der eigenen Küche als vor der Pandemie. Obst und Gemüse kommt bei ihnen dann häufiger auf den Tisch. Wurst und Fleisch kommen seltener auf den Tisch. Aber auch sie kommen zu dem Ergebnis, es wird deutlich mehr genascht. Die Experten sehen einen Zusammenhang zwischen Ernährungs- und Sozialverhalten: Wenn ich mich meinen Freunden nicht mehr nähern darf, belohne ich mich als Ersatz mit Süßigkeiten. Kommt dann Bewegungsmangel hinzu, droht die Gewichtszunahme.

Süßes gilt als Balsam für die Seele. Zucker aktiviert das Belohnungssystem unseres Gehirns. Wir verbinden mit Süßigkeiten angenehme Erinnerungen und für unsere Vorfahren war der süße Geschmack von Lebensmitteln oft Ausdruck von genießbarer Nahrung.

gefühlen. Kulturelle Besonderheiten, aber auch die Größe des Tellers - je größer, desto mehr essen wir - beeinflussen zusätzlich unsere Nahrung und die Menge, die wir davon aufnehmen. Immer noch reagieren wir außerdem auf unser uraltes genetisches Programm: Iss soviel Du kannst und zwar Fett und Süßes. Denn die Menschen mussten früher oft Hungerzeiten überbrücken. Das schafften sie nur mit ausreichend Fett und Zucker als große Energiespender. Heute versuchen wir, uns das Ungesunde beim Essen bewusst zu machen und unser Essverhalten zu steuern. Das gelingt nur unzureichend. Immer da, wo es funktioniert, ist es jedoch ein kleiner Sieg der Ratio über das Unbewusste.

Essen in der Pandemie bedeutet verstärkt Trost und Sicherheit. Eine erste Studie (rheingold-Institut) hat ergeben: Desserts profitieren von einem gestiegenen Bedürfnis nach Wärme und Süße, während Würstchen den oft tristen Alltag bereichern sollen. Die Menschen verbringen mehr Zeit zuhause bei gemeinsamen Mahlzeiten, die den Zusammenhalt fördern. In Krisenzeiten zeigt sich also noch deutlicher: Wir sind, was wir essen.“

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)**