

## Essen - Lust oder Frust?

Kaum etwas ist gleichzeitig so alltäglich und trotzdem so widersprüchlich wie das Thema Essen. Wir alle brauchen es, die meisten mögen es, und es gibt viele Menschen, die zu wenig davon haben. Dann gibt es noch Menschen, die gar nicht genug davon haben können und andere, die es ablehnen - bis sie buchstäblich verhungern. Weltweit beschäftigen sich die Menschen auf alle möglichen Arten mit dem Thema Essen und Nahrungsmittel, vom Landwirt bis zum Koch, vom Diätassistenten bis zum Food-Designer, vom Gentechniker bis zum Redakteur einschlägiger Zeitschriften (alle Berufe natürlich auch

in weiblicher Form). Was bedeutet Essen denn aus psychologischer Sicht? Es ist die Fähigkeit, sich Wärme zuzuführen, denn durch Essen wird in den Zellen die Verbrennung angeregt und der Organismus am Leben erhalten. Im Normalfall sagt uns unser Hungergefühl, wann wir etwas essen müssen und wann es genug ist. Das funktioniert aber nur bedingt. Welcher Ess-Typ wir sind, wird schon genetisch festgelegt, außerdem bestimmen Gene zu einem guten Teil auch unsere Figur, also die Stellen, an denen wir Fett ansetzen oder eben auch nicht. Es gibt zahlreiche Wechselwirkungen zwischen Essen

und der Psyche des Menschen, zahlreiche davon sind noch ungeklärt. Die Volksweisheit „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ beschreibt die psychologische Funktion des Essens, in die gleiche Kategorie zählen auch Sprüche wie „besser einen Bauch vom Essen als einen Buckel vom Arbeiten, den Hals nicht vollkriegen, etwas in sich hineinfressen, Liebe geht durch den Magen, das Auge isst mit“ und viele mehr. Werden diese Sprüche in einer Familie besonders häufig gebraucht, werden sie als Motto häufig auch von den Kindern übernommen. Auch Traditionen wie das Stück Schokolade als Seelentröster oder das „Betthupferl“ bleiben oft lebenslang wirksam. Als Kinder und Enkel der Kriegsgeneration müssen wir uns bis heute auch damit herumschlagen, dass Essen auch Sicherheit und Wohlstand garantiert. Sogar Gruppenzugehörigkeit oder gesellschaftlicher Status werden durch bestimmte Speisen definiert (Döner oder Austern, Fast Food oder Biogemüse kann durchaus eine Lebenseinstellung sein). Häufig werden Lebensmittel nicht nur aus Hunger verzehrt, son-



Dr. med. Kerstin Büring,  
Psychotherapie, Wetzlar

dern aus Lustgewinn, wegen ihres Geschmacks, Geruches oder Aussehens. Das ist nicht schlimm, wenn es im Rahmen bleibt, wenn man noch erkennt, wann es genug ist. Gefährlicher ist es, wenn wir Gefühle wie Einsamkeit, Langeweile oder Stress mit Essen kompensieren oder wenn die Nahrungsaufnahme dazu dient, uns zu entspannen, abzulenken oder zu belohnen. Diese Gefühle korrelieren dann auf eine komplizierte Art und Weise mit Botenstoffen im Gehirn. Setzt dann ein Gewöhnungseffekt ein, ist der Weg zu einer Essstörung nicht mehr weit. So ist das Erkennen dieser Zusammenhänge immer wichtig, um die eigene positive Einstellung zum Thema Essen zu erreichen.

**Suche** für unsere Praxis in Bischoffen, direkt am Aartalsee,  
- **FA für Allgemeinmedizin (m/w)** - auch Wiedereinstieg  
- **WB-Assistenten (m/w)** - 36 Monate Weiterbildungsmöglichkeit  
Wir bieten: breit gefächertes Leistungsspektrum, flexible Arbeitszeiten, übertarifliche Vergütung, Teil- oder Vollzeit, kein unternehmerisches Risiko, späterer Einstieg möglich, Wohnung kann ggf. gestellert werden.

### Dr. med. Jürgen Beck

FA Allgemeinmedizin · Betriebsmedizin  
Umweltmedizin  
Rettungsmedizin · Akupunktur  
Akademische Lehrpraxis des  
Fachbereichs Medizin  
der Justus-Liebig- Universität Gießen



Wallenfelsstrasse 1  
35649 Bischoffen  
**Tel.: 0 64 44 / 9 24 00**  
e-Mail: dr.j.beck@t-online.de

*Vitalität & Lebensfreude*



### THE CLEANING COMPANY

- Baureinigung
- Unterhaltsreinigung
- Glasreinigung
- Fassadenreinigung
- Industriereinigung
- Maschinenreinigung
- Reinraumreinigung
- Krankenhausreinigung

#### Thomas Gebäudeservice GmbH & Co. KG

Aubachstraße 1 • 35759 Driedorf - Waldaubach

Telefon: +49 (0)27 75 / 95 51-0 • Telefax: +49 (0)27 75 / 95 51-12

Internet: [www.thomas-gebäude-service.de](http://www.thomas-gebäude-service.de) • E-Mail: [info@thomas-gebäude-service.de](mailto:info@thomas-gebäude-service.de)

**Thomas**<sup>®</sup>  
Gebäudeservice