



## Aus ernährungspsychologischer Sicht: Frauen lieben Süßes...

**Frauen leiden häufiger als Männer unter der Lust nach Süßem. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die weibliche Instabilität des Ernährungsverhaltens hat vor allem soziologische, biologische und psychologische Ursachen.**

VON BRIGITTE JENNI

Unsere Kultur sozialisiert die Frau immer noch so, dass sie ihren Leib mehr als der Mann zur Austragung seelischer und somatischer Spannungen «benütze». Darum war auch die Hysterie bis um die Jahrhundertwende «frauentypisch». Da sich nun Wandlungen bei den Lebensformen der Gesellschaft abzeichnen, sind in der wachsenden Masse auch Männer genötigt, vieles, was sie leben sollten, eher durch «Leiben» abzureagieren und auszudrücken.

- Frauen essen häufiger, wenn sie sich traurig und enttäuscht fühlen
- Frauen essen häufiger, wenn sie sich einsam fühlen
- Frauen knabbern mehr bei Festen als Männer
- Frauen essen häufiger unter Stress, im Unterschied zu Männern, denen der Appetit unter Stress eher vergeht
- Frauen haben eher als Männer ein schlechtes Gewissen nach dem Essen. Vor allem dann, wenn sie Süßes gegessen haben
- und Frauen essen auch mehr Süßes offensichtlich

Die Hintergründe werden im Folgenden genauer beleuchtet. So werden Frauen schon als Mädchen darauf geeicht, seelische Misstöne durch den Konsum von – vor allem süßen – Nahrungsmitteln zu beseitigen. Das schlechte Gewissen dabei wird ihnen durch die Schönheitsvorstellungen unserer Zeit einge-redet. Durch das Rollenklischee, wonach Frauen gefälligst ihre sinnlichen Gelüste – und dazu gehört nun einmal auch ihr kulinarischer Appetit – unter Kontrolle halten sollen.

Es gibt sehr vielschichtige Gründe für unser Essverhalten. z.B kann es ungenügendes Ernährungswissen sein, aber häufig kommen unbewusste Erwartungen und Bedürfnisse von uns zu kurz und das Essen wird sozusagen zum Hauptventil, um die Spannung oder den Stress abzubauen und einen Ausgleich zu finden. Hunger und Sättigung sind eher einer physiologischen Kontrolle der Hunger- und Sättigungszentren unterstellt, während Appetit in erster Linie der Seele, also psychischen Befindlichkeiten, Gewohnheiten, Erziehung und vielen äusseren Stimmungsgebern gehorcht. Wenn Sie die wahren Hintergründe Ihrer Gelüste kennen, können Sie besser mit ih-

nen umgehen und gegebenenfalls andere Strategien zur Bewältigung finden, denn Appetit/Hunger ist kein Zufallsprodukt.

Psychologische Ursachen für Essprobleme können auch strenge Lebensmittel-Verbote sein, denn diese steigern eher das Verlangen. Womit wir bei den Gründen für Diätabbrüche und den Heißhungerkreislauf wären. Denn die meisten typischen Schlankheitskuren verbieten nicht nur Schokolade und Chips, sondern generell eine Lebensmittelauswahl und Kalorienmenge, die einen erwachsenen Menschen wirklich sättigt und mit ausreichenden Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Eine wesentliche Ursache für Heißhunger ist nun mal Hunger. Und der wird für gezeigte EsserInnen zum Problem, wenn durch Stress die Selbstkontrolle geschwächt ist. Wer sonst die inneren Hungersignale wie Magenknurren ignorieren konnte, kann jetzt nicht mehr gegenhalten.

Diäterfahrene Menschen – und das sind vorwiegend Frauen – können davon ein Lied singen. Schliesslich haben sie so manchen Tag durchgehungert und am Abend doch noch den Kühlschrank leer gefuttert. Deshalb wird für eine flexible Kontrolle beim Essen plädiert. Das heisst: Verbote sind verboten! Es ist erlaubt, was der Gaumen begehrt – die ungesunden Leckereien allerdings nur in Massen! Eben ein kleines Stückchen Schokolade täglich statt der heisshungrig verzehrten Tafel am Abend.

Heißhunger, insbesondere auf Süßes, ist hartnäckig und hat viele Ursachen. Er lässt sich nicht wie eine Fliege verschrecken. Wenn man unter der Lust nach Süßem leidet, sollte man die Ursache dafür suchen, denn wahrscheinlich ist irgendetwas aus der Balance geraten. Ernährungspsychologie hat in der Regel eine Antwort darauf. ■



**Brigitte Jenni, dipl. ernährungspsychologische Beraterin (ADI) mit eigener Praxis in Fruttwilen TG, Mitglied des SAPS-Expertenpools  
Telefon 071 664 44 87  
[www.ernaehrungspsychologie.ch](http://www.ernaehrungspsychologie.ch)**