



BILD: SINGRUBER/HÄGERWOSER

Warum Stress dick macht

Ein Salzburger Psychologe erforscht den Zusammenhang von Essstörungen mit negativen Emotionen.

Als erster Wissenschaftler an der Universität Salzburg hat der Psychologe Jens Blechert im Dezember 2014 einen der höchstdotierten Forschungspreise in der EU erhalten, einen sogenannten ERC Starting Grant.

MARIA MAYER

Rund 1,3 Millionen Euro stehen dem 40-jährigen Psychologen Jens Blechert durch den ERC Starting Grant ab sofort für seine exzellente Forschung zu Essstörungen, Übergewicht und Fettleibigkeit zur Verfügung. Das Projekt startet jetzt im Juni 2015 und ist auf fünf Jahre angelegt.

„Nichts ist wertvoller als ein guter Freund, außer ein Freund mit Schokolade“, hat der englische Schriftsteller Charles Dickens einmal gesagt, manchmal reicht die Schokolade allein als schneller Seelenröster, Stimmungsaufheller und bequemes Mittel zum Stressabbau. Außer der Verführerin in Zartbitter oder Vollmilch taugen dafür oft auch andere Kalorienbomben wie Pizza, Burger, Chips oder Eiscreme. Hauptsache süß oder fett. So weit – so bekannt.

Wie aber hängen Stress, Emotionen und Essverhalten genau zusammen? Wer neigt zum Frustessen? Warum wird Essen oft zum Stress-Management herangezogen? Darüber weiß die Wissenschaft noch wenig. Diese Lücke möchte Jens Blechert, Universitätsprofessor am Institut für Psychologie und Zentrum für kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg mit seinem Projekt „New Eat“ verkleinern. „Wir wollen in einem neuen, innovativen Ansatz die emotionalen Prozesse untersuchen, die unser Essverhalten beeinflussen“, sagt der Forscher.

Dafür will er Alltagsmessungen mit Laboruntersuchungen kombinieren. „Noch gibt es kaum Untersuchungen, die das alltägliche Essverhalten über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen relativ genau erfassen. Das ist aber eine Voraussetzung dafür, dass wir mit wissenschaftlichen Methoden herausfinden können, wie sich Stress, Frust und negative Emotionen ganz konkret auf das Essverhalten auswirken“, sagt Blechert. Helfen soll dabei jetzt eine Smartphone-App. Simon Ginzinger, Profes-

sor an der Fachhochschule Salzburg im Bereich MultiMediaTechnology und Experte für Gesundheits-Apps hat mit seinem Team dafür die App „Ediary“ entwickelt. Das heißt, in der App fließen technisches und psychologisches Wissen zusammen. Im Moment wird die App, die das Essverhalten und Stresssituationen parallel erfasst, gerade getestet. In einer ersten Studie mit 30 Studierenden ist sie schon zum Einsatz gekommen. „Die Auswertung hat die Hypothese bestätigt, dass Menschen unter Stress vermehrt zu hochkalorischen Snacks greifen. Dabei hat sich gezeigt, dass das besonders auf Frauen zutrifft, speziell auf diejenigen, die generell emotionsgeleitet essen und weniger aufgrund von Hunger und Sättigung“, fasst Jens Blechert die Ergebnisse zusammen.

Menschen greifen unter Stress vermehrt zu hochkalorischen Snacks.

Jens Blechert, Ess-Forscher

Im Rahmen des Großprojekts, das vom Europäischen Forschungsrat (European Research Council, kurz ERC) mit 1,3 Millionen Euro gefördert wird, sollen nun Studien in größerem Stil folgen. „Ganz entscheidende Fragen sind ja offen. Wir wissen nicht, warum manche Menschen unter Stress Kalorienbomben verschlingen. Es gibt mehrere Erklärungen. Die erste ist ganz banal: Es fehlt einfach die Zeit zum gesunden Essen und man greift daher zu fertigen Snacks. Die sind ja immer und überall verfügbar. Die zweite Erklärung lautet, dass man unter dem Gefühl der Gestresstheit eine Selbstbelohnung braucht und dafür wählt man schmackhafte, schnell sättigende Speisen.

Eine dritte Erklärung könnte sein, dass Stresshormone auf Stoffwechselformone wie Insulin wirken und physiologisch ein starkes Verlangen nach Hochkalorischem auslösen“, erklärt Blechert. Er und seine Forschergruppe wollen vor allem dem zweiten Erklärungsansatz folgen und testen, wo und wie sich dieses Bedürfnis nach Selbstbelohnung im Gehirn zeigt.

In einer Studie mit dem vielsagenden Titel „Eat your troubles away“ („Iss deinen Frust weg“) hat Blechert anhand von Messungen der Hirnaktivität von Testpersonen festgestellt, dass Bilder von Pizza, Burger, Chips oder Schokolade bei Frustessern das Verlangen nach Kalorienbomben tatsächlich deutlich ankurbelten, wenn sie in schlechter Stimmung waren. Sie waren dann besonders empfänglich für visuelle kulinarische Verlockungen. Bei Nicht-Frustessern konnten die Forscher keine derartigen Reaktionen beobachten. Im Gegenteil: Diesen Testpersonen verging bei Stress eher der Appetit. Stress schlägt sich bei manchen offensichtlich auf den Magen oder sie glauben, durch Abnehmen ihre Probleme lösen zu können.

„Es gibt eben beide Seiten. Wir wollen herausfinden, wer zum einen und wer zum anderen neigt und warum. Wir haben dafür ein Modell entwickelt, das sogenannte Balancemodell der Selbstregulation. Dabei geht es um das Gleichgewicht zwischen dem Selbstkontrollsystem eines Menschen, das die Essenzufuhr gedanklich reguliert, und dem Belohnungssystem, das primär auf die Befriedigung von Gelüsten ausgerichtet ist. Die Balance kann in beide Richtungen hin gestört sein.“

Ungefähr zehn Prozent der österreichischen Bevölkerung sind von einer Essstörung betroffen. Die Übergänge zwischen den verschiedenen Formen der Essstörung sind oft fließend. Die Anorexie (Magersucht) tritt besonders bei Mädchen und jungen Frauen auf. Magersüchtige fühlen sich trotz starker Gewichtsabnahme zu dick („Körperschemastörung“). Für Bulimiker

(Essbrech-süchtige) ist typisch, dass sie in regelrechten „Fressanfällen“ hastig große Mengen kalorienreicher Nahrung verschlingen und dann sofort wieder erbrechen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern. Von periodischen Heißhungerattacken sind auch Menschen mit der Binge-Eating-Störung betroffen (von binge = Gelage). Das Gegessene wird anschließend aber nicht erbrochen, sodass meist Übergewicht die Folge ist. Von Adipositas (Fettleibigkeit) spricht man ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30. Der BMI wird berechnet, indem man das Gewicht durch das Quadrat der Größe (in Meter) teilt (kg/m²).

„Die Essenslust hat in unserer Wohlstandsgesellschaft mit echtem Hunger oft wenig zu tun. Dahingegen spielt Essen aus Gelegenheit, Essen als Selbstbelohnung

Die Essenslust hat in der Wohlstandsgesellschaft mit Hunger wenig zu tun.

Jens Blechert, Ess-Forscher

oder Essen zur Emotionsregulation eine immer wichtigere Rolle. Vielen Menschen fehlen oft die gesunden Coping-Strategien zur Stressregulation wie Sport oder ein Gespräch mit Freunden. Unser Ziel wäre es, wieder mehr in diese Richtung zu bewegen, so ist auch die App für die Zukunft angelegt“, sagt Blechert. Damit vielleicht bei den eingangs zitierten „wertvollen Freunden mit der Schokolade“ eher auf die Schokolade als auf die Freunde verzichtet werden kann.

Interessierte können sich auf der Internetseite WWW.EAT.SBG.AC.AT/MITMACHEN näher informieren bzw. für eine Studienteilnahme anmelden.