

# Intuition statt Verbote

Intuitives Essen verspricht die neue Freiheit auf dem Teller. Kein Lebensmittel ist böse, verspeist werden soll das, was der Körper braucht. Vorausgesetzt, man ist richtig hungrig.

Günther Brandstetter

Diäten haben eines gemein: den Verzicht. Kein Zucker, wenig Kohlenhydrate oder Fett. Die meisten Menschen nehmen damit zuerst ab und dann wieder zu. Der Körper wird quasi zum Jo-Jo. Studien zufolge haben über 90 Prozent der Schlankheitskuren langfristig keinen positiven Effekt. Dieses Ergebnis überrascht die Wiener Ernährungspsychologin Cornelia Fiechtl nicht. „Durch Diäten findet Essen primär im Kopf statt“, sagt sie und verweist auf die vielen Regeln, die wir über den Genuss stellen. Nur alle fünf Stunden essen, No Carb, Low Fat, Zucker ist böse, Weizen auch.

Die Folgen lassen sich auch in Zahlen fassen. Der Bauch ist für 75 Prozent der Österreicher die Problemzone Nummer eins, rund 60 Prozent sind mit ihrem Gewicht unzufrieden. Dabei könnte der Weg zum Wohlfühlgewicht ganz simpel sein. Der Mensch kommt mit einer sogenannten somatischen Intelligenz auf die Welt. Ein Säugling schreit, wenn er Hunger hat, und hört zu trinken auf, wenn er satt ist. „Dieses intuitive Essen ist angeboren, doch wir haben verlernt, auf unseren Körper zu hören“, sagt Fiechtl.

## Gegen den „Verzichthunger“

Das Problem beginnt meist bereits in der frühen Kindheit. Besonders schwer fällt es vielen Eltern, sich von der Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel zu verabschieden. Mit Regeln wie „Du musst mehr Obst und Gemüse essen“ oder „Ohne Brot gibt es keinen Schinken“ wird dem Nachwuchs der vermeintlich ideale Ernährungsplan vermittelt. „Damit trainieren wir dem Kind die somatische Intelligenz ab. Dogmen haben in der Ernährung nichts verloren“, betont Fiechtl.

Wachsen Kinder in einem familiären Umfeld auf, in denen ihnen eine breite Palette an Lebensmitteln angeboten wird, greifen sie zu jenen, die ihr Körper für die Entwicklung braucht. Je abwechslungsreicher das Angebot, desto vielfältiger werden die Geschmacksknospen ausgeprägt.

Wer einzelne Lebensmittel verbietet, erreicht genau das Gegenteil. „Mit dem Verbot beispielsweise von Schokolade wertere ich sie auf, es entsteht ein besonderes Verlangen nach der Süßigkeit“, sagt die Ernährungspsychologin. Das Gleiche gilt für den Verzicht auf Kohlenhydrate oder Fett. Wer Appetit auf einen Burger hat, aber stattdessen zum Salat greift, provoziert Heißhungerattacken, die durch den sogenannten „Verzichthunger“ getrig-

gert werden. Mit dem Konzept des intuitiven Essens will nun die Ernährungswissenschaft den Menschen wieder ihr evolutionäres Erbe zurückgeben. „Wir sollten wieder unserem Grundgefühl vertrauen, mehr auf den eigenen Körper hören und lernen zu reflektieren, was uns schmeckt und was uns guttut“, sagt etwa Margareta Büning-Fesel, Leiterin des deutschen Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).



Foto: iStock

Doch wie gelingt es, sich vom schlechten Gewissen zu verabschieden, wenn die Lust auf Pizza und Lasagne wieder einmal groß ist? Zunächst sollte das eigene Essverhalten analysiert werden. Esse ich aus Gewohnheit immer zur gleichen Zeit, auch wenn ich keinen Appetit habe? Bin ich beim Essen durch E-Mails oder Handy abgelenkt? Esse ich zu schnell? Wird das Verlangen nach Zucker und Kohlenhydraten größer, wenn ich unter Stress stehe? Und die wichtigste Frage: Bin ich wirklich hungrig? „Dieses Gefühl wahrzunehmen ist gar nicht so einfach, da wir häufig nicht mehr wissen, wie sich echter Hunger anfühlt und sich von Gusto oder Gewohnheitsessen unterscheidet“, sagt Fiechtl.

Danach geht es an die Änderungen der Gewohnheiten. „Sich bewusst Zeit nehmen, langsam und konzentriert essen, dabei immer wieder auf Körpersignale achten und wahrnehmen, ob man schon satt ist“, erklärt Rebekka Schnepfer, Psychologin an der Universität Salzburg. Gegessen werden darf alles, Speisen werden nach geschmacklichen Vorlieben ausgewählt. Zwei bis drei Monate dauert es durchschnittlich, bis die Intuition zur neuen Normalität geworden ist.

## Nicht automatisch abnehmen

Die gute Nachricht: Die somatische Intelligenz kann das Abnehmen erleichtern. Diesen Schluss legt zumindest eine im August 2019 veröffentlichte Metaanalyse von zehn Studien nahe. Demnach reduziert intuitives Essen das Gewicht vergleichbar mit einer konventionellen Diät. „Es sollten aber keine falschen Hoffnungen geweckt werden“, betont der deutsche Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Es kann also sein, dass man abnimmt, möglich ist aber auch eine leichte Gewichtszunahme. „Es geht darum, durch Vertrauen in die eigenen Körpergefühle Hunger, Lust, Genuss, Sättigung und Verträglichkeit sein persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen“, resümiert der Ernährungswissenschaftler. So einfach kann Essen sein.

## Erderwärmung lässt Everest-Region ergrünen

Vegetation dringt in immer höhere Regionen vor – mit unklaren Folgen für die Wasserversorgung

Klaus Taschwer

**Exeter/Wien** – Die Gletscher des Himalaja waren Gegenstand des bisher wohl peinlichsten Fehlers des Weltklimarats IPCC. 2007 stand da zu lesen, dass die Gletscher des höchsten Gebirges der Welt bis zum Jahr 2035 sehr wahrscheinlich abgeschmolzen sein würden. Die Fehlprognose war damals Wasser auf die Mühlen der Klimawandelleugner, zumal es ein wenig dauerte, bis der IPCC den Irrtum – wie es sich für gute Wissenschaft gehört – eingestand und korrigierte.

Nichtsdestoweniger ist die Himalajaregion eine jener Weltgegenden, die von der Erderwärmung besonders stark betroffen sind – und damit auch die Gletscher auf dem Dach der Welt. Seit 1980 ging rund ein Viertel des gesamten Gletscheres verloren; seit 2000 hat sich die Abschmelzrate verdoppelt.

Weit weniger gut erforscht ist, wie sich die Erderwärmung auf die Vegetation in höheren Regionen des Himalaja auswirkt und welche Folgen diese Veränderungen auf die Hydrologie der Region haben, wie die britische Forscherin Karen Anderson (Uni Exeter) erklärt. Sie hat nun gemeinsam mit Kollegen einen Teil der wichtigen Wissenslücke geschlossen. Denn die sogenannten subnivalen Ökosysteme – also jene unmittelbar unter der Gletscher- bzw. Schnee-

grenze bis herab auf gut 4000 Meter – machen das Fünf- bis Fünfzehnfache der Gletscherfläche in der Region aus.

Für ihre Untersuchung, die im Fachblatt *Global Change Biology* erschien, wertete das Team um Anderson Nasa-Satellitendaten von 1993 bis 2018 aus, die mittels Google Earth Engine auf einfache Weise zugänglich gemacht werden. Wie Anderson sagt, wur-



In der Khumbu-Region auf 4900 Meter Seehöhe, nicht weit vom Mount Everest entfernt. Auch hier sprießen immer mehr Pflanzen.

de durch dieses technische Hilfsmittel die Forschung revolutioniert. Zuvor hätte es Supercomputer gebraucht, um die Satellitenfotos für solche Zeitreihenuntersuchungen der Vegetationsdecke auf vier Höhenstufen von 4150 bis 6000 Metern über dem Meeresspiegel zu analysieren.

Die Hauptergebnisse waren nicht ganz überraschend: Ähnlich wie auch in den Alpen dehnten sich die Verbreitungsgren-

zen nach oben aus, wie die Vergleiche aus einem Vierteljahrhundert eindeutig zeigen. Insbesondere für die Bereiche oberhalb der Baumgrenze hat dies gravierende Auswirkungen: So etwa hat in der Everest-Region der Bewuchs mit Gras und kleinen Sträuchern stark zugenommen.

Unklar ist allerdings, wie sich diese Zunahme bei der Vegetation auf die Wasserversorgung auswirkt, gesteht Anderson ein: Einerseits seien Studien in der Arktis zum Schluss gekommen, dass mehr Vegetation einen wärmenden Effekt auf die umgebende Landschaft hat, da die Pflanzen mehr Licht absorbieren. „Das wäre die schlechte Nachricht für den Himalaja“, so Anderson, da das zu schnelleren Schneeschmelzen und einem erhöhten Überschwemmungsrisiko in den Flüssen der Region führen könnte.

Andererseits gibt es auch eine neue Untersuchung für die Region Tibet, die den gegenteiligen Effekt feststellte: Weil es mehr Pflanzen gibt, verdunstet mehr Wasser, was einen kühlenden Effekt hat.

Die Klärung dieser Frage ist von einer nicht gerade geringen Bedeutung, wie Anderson betont: Schließlich hängen rund 1,4 Milliarden Menschen am Tropf dieses gigantischen Wasserreservoirs, das die zehn größten Flüsse Asiens speist.

## Graupapageien helfen uneigennützig

Erste Vogelart, die Altruismus zeigt

**Seewiesen** – Papageien und Krähen gelten als die Schlaumeier der Vogelwelt: Ihre Artvertreter beherrschen unter anderem die Kunst der Werkzeugherstellung, verstehen kausale Zusammenhänge, planen vorausschauend und können sogar komplizierte Schlösser knacken, wie Experimente gezeigt haben. Zudem teilen sie Futter mit Artgenossen und lernen voneinander.

Als ganz besondere Schlaumeier sind die Graupapageien bekannt: So konnte der Graupapagei Alex, der mit rund 500 Wörtern kommunizierte, Fragen beantworten und spontan Objekte klassifizieren. Das Besondere an diesen Geistesleistungen: Sie werden ohne Großhirnrinde vollbracht, da diese den Vögeln fehlt.

Forscherinnen um Auguste von Bayern (Max-Planck-Institut für Ornithologie in Seewiesen) konnten nun in gleich drei neuen Studien (unter anderem im Fachblatt *Current Biology*) zeigen, dass Graupapageien zudem ein hohes Maß sozialer Intelligenz und Hilfsbereitschaft aufweisen. Die Vögel helfen Artgenossen, selbst wenn sie keine sofortige Gegenleistung für ihre Hilfe erhalten. Darüber hinaus erwidern sie Gefallen und reagieren nicht mit Neid, wenn Artgenossen eine größere Belohnung erhalten als sie selbst.

Primaten nehmen eine solche Ungleichbehandlung nicht klaglos hin. Als Erklärung vermuten die Forscherinnen, dass Graupapageien im Normalfall ein Leben lang mit einem Partner zusammen sind, während Primaten viele Partner gleichzeitig haben und diese außerdem schnell und häufig wechseln. (tasch)