Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 9

Artikel: Essen kann auch Sucht bedeuten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554658

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Essen kann auch Sucht bedeuten

Was denken Sie, liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie etwas von Suchtabhängigkeit hören? Drogen, Alkohol, Zigaretten? – Ja, tatsächlich gelten diese Substanzen ganz gewiss als süchtig machend. Niemand wird an der Behauptung Zweifel hegen, dass sie schon unzählige Leben unnötig zerstört haben. Weit weniger sind wir Menschen uns aber bewusst über all die versteckten, um nicht zu sagen geheimen Abhängigkeiten, die ganz gewöhnliche Esswaren auf sehr viele Menschen ausüben. Die am meisten verbreiteten «gewöhnlichen Alltagssüchte» sind Koffein, Schokolade und Zucker (Honig und isolierter Fruchtzucker eingeschlossen), aber auch Salz, obwohl all diese Substanzen in ausgewogenen Mengen hervorragende Eigenschaften besitzen.

Untersuchungen von amerikanischen Ärzten, die sich auf die Behandlung von Suchtabhängigkeiten spezialisiert haben, zeigten kürzlich ein erstaunliches Bild. Über ein Viertel aller Menschen in den meisten zivilisierten Ländern haben eine körperlich vererbte Anlage zum Suchtcharakter. Diese Sucht drückt sich darin aus, dass der Körper die Kohlenhydrate sowie Zucker nicht richtig aufnehmen kann. Daraus entsteht ganz unauffällig das stetige Verlangen danach, gewissermassen als Voraussetzung, um sich richtig wohl fühlen zu können. So kann es geschehen, dass sich mancher Leute Lieblingsgericht vielleicht als versteckte Sucht entpuppt. Wir wollen Ihnen nun nicht gleich alle Lust auf feine Speisen verderben, doch hat diese Sicht der Dinge ganz bestimmt einen wahren Kern. Unter anderem lässt sich dadurch auch der grosse Vormarsch der «Fast food»-Esskultur erklären, da diese wirklich mehr mit Sucht als mit reiner Essfreude oder natürlichem Hungerstillen zu tun hat.

Meine Sucht ist harmlos

Es gibt verschiedene Symptome, die auf solche versteckten Abhängigkeiten von bestimmten Speisen hindeuten können. Sie treten regelmässig auf, wenn wir auf unsere «Suchtnahrung» verzichten. Man fühlt sich dann übermässig gereizt, ungewohnt ängstliche Gedanken kommen auf, Müdigkeit wechselt ab mit Unwohlsein und dumpfen Kopfschmerzen, die bis hin zu depressiven Zuständen führen können. Alle diese Befindlichkeitsstörungen verschwinden, zumindest vorübergehend, wenn die gewohnte «Suchtmahlzeit» wieder eingenommen wird. In der Nährstoffwissenschaft spricht man davon, dass im Grunde genommen genau diese starken Gemütsveränderungen innert kürzester Zeit die Sucht so stark und augenfällig machen. Darum können selbstverordnete Diätkuren nicht ungefährliche Folgen haben, wenn man sich über die möglichen Begleitumstände nicht im klaren ist. Denn keine Sucht ist wirklich harmlos.

Die alltägliche Speisesucht ist deshalb so gefährlich, weil sie buchstäblich angeschlichen kommt. Sie ist in der Öffentlichkeit nicht geächtet wie andere Drogen. Sie wird ausserdem von der heutigen Gesellschaft mit ihrer üppigen Esskultur, den schillernden Süssigkeiten und allen übrigen raffinierten Kohlenhydraten noch ausgesprochen gefördert. Steckt nun ein Mensch zum Beispiel genügend weit in der «Zuckersucht» drin, kann dies in der Art und Weise wie sein Körper darauf zu reagieren und immer fordernder danach zu verlangen pflegt, den Weg ebnen für viel gefährlichere Suchtabhängigkeiten. Nicht zu unterschätzen ist ferner die mit dieser Speisesucht einhergehende Schwächung der körperlichen Abwehrkräfte, was zu degenerativen Krankheiten führen kann. Sucht hat immer auch mit unkontrollierbarer Übermässigkeit zu tun. Deshalb wird der Körper mit den an sich schon aggressiven Substanzen, wie sie isolierte Zucker und Kohlenhydrate darstellen, ständig überreizt. Dies drückt sich zum Beispiel schon bei Kindern in einer Hyperaktivität aus.

Suchtspeise fördert «Stress» im Körper

Überreizt reagieren in vielen Fällen die Nebennieren, die das für alle Körperfunktionen so wichtige Adrenalin produzieren.

Was sich abspielt, ist zu vergleichen mit dem Motor eines Wagens, den wir ständig überdrehen – es tut weh in den Ohren, verschleudert Energie und macht den Motor mit der Zeit kaputt. Dem gleichen «Stress» ist der Körper mit der Suchtspeise ausgesetzt. Überreizte Nebennieren produzieren auch Cortison, ein anderes «Stress-Hormon», ähnlich dem Adrenalin. Zuviel Cortison führt zu Schwierigkeiten im Wasserhaushalt des Körpers und fördert unkontrollierte Gewichtszunahmen. Beide Hormone haben wichtige ausgleichende Funktionen, vor allem, wenn der Mensch geistig und seelisch unter Druck gerät. Wenn aber, als Resultat einer Speisesucht, zuviel davon produziert wird, sind diese Hormone möglicherweise nicht mehr verfügbar, wenn sie vom Körper wirklich benötigt werden.

Während des Suchtkreislaufes – Einnahmen der Suchtspeise, Reaktion des Körpers, langsames Wiederverlangen, bei Ausbleiben buchstäbliche Gier danach und erneute Befriedigung – geraten auch die weissen Blutkörperchen in eine Krisensituation. Der Körper produziert sie, um gegen die Eindringlinge, wie sie etwa der übermässige Zucker darstellt, anzukämpfen. Aber sie gehen im Kampf zugrunde und sind dann zur tagtäglich notwendigen Abwehr gegenüber Infektionen, wie es ja die eigentliche Bestimmung der weissen Blutkörperchen ist, nicht mehr im gleichen Masse verfügbar.

Mit gewissen Allergietests kann man heute anhand von Messungen der weissen Blutkörperchen genau feststellen, wann ein Nahrungsmittel im Körper eine allergische Reaktion auslöst. Wenn die Zellen, welche das körperliche Immunsystem aufrechterhalten, durch die Aufnahme der Nahrung oder anderer suchtfördernder Substanzen fortwährend zerstört werden, dann ist der Körper bei wirklichen Infektionen höchst gefährdet.

Angenehme Gewohnheit oder Sucht?

«An apple a day keeps the doctor away» sagen die Amerikaner. Ein Apfel am Tag hält uns den Doktor fern. Aber etwas müssen wir nun gleich beifügen, nur wenn es sich um eine Gewohnheit und nicht um eine Sucht handelt. Der treffsichere Weg herauszufinden, ob Sie sich den saftig-frischen Apfel zur schönen Gewohnheit oder zur ungesunden Sucht gemacht haben, führt zum Ziel, wenn Sie genau und ehrlich an sich selber beobachten: Was passiert, falls es zu Ihrer täglichen Gewohnheit gehört, wenn Sie diesen Apfel einmal oder mehrere Male nicht bekommen! Wenn Sie Ihren morgendlichen Frischkornbrei ohne weiteres und beliebig wechseln können mit Reiskuchen am einen, Roggenschrotbrot am nächsten oder Haferporridge am übernächsten Tag – dann sind Sie weder von der einen noch von der anderen Mahlzeit abhängig. Fühlen Sie sich aber unwohl, nicht wirklich gesättigt, nervös oder missmutig, wenn Ihnen einmal eine Lieblingsspeise fehlt, dann kann es sich um eine versteckte Sucht handeln, die Ihren Körper unter Druck setzt. Wenn Sie dann diese Speise wieder zu sich nehmen und beinahe augenblicklich ein besseres Gefühl aufkommt, dann kann das auch ein aufschlussreiches Zeichen sein.

Es geht hier keineswegs darum, hinter allem und jedem eine gefährliche Sucht zu vermuten. Doch kann die Auseinandersetzung mit den Gewohnheitsspeisen und die Beobachtung am eigenen Körper, wenn wir's wirklich in aufrichtigem Bemühen unternehmen, eine faszinierende Abenteuerreise zum eigenen Ich werden. Benötigt werden viel Geduld, eine hohe Aufmerksamkeit und, falls Ihnen ein «Suchtsymptom» begegnet, eine gewisse innere Gelassenheit sowie die Überzeugung, mit einer ballaststoffreichen Ernährung sowie einem in diesem Fall etwas erhöhten Rohkostanteil mit Freude darüber hinwegzukommen.

BN