

Liebe Kundinnen und Kunden
Interessentinnen und Interessenten

Das neue Jahr hat mit vielen guten Vorsätzen angefangen und mit dem Ziel, im 2012 endlich all das zu sein und zu finden, was eigentlich Glückliche sein ausmacht. Beim fleissigen Zeitungslesen über die Festtage habe ich folgende interessanten Anregungen von Wissenschaftlern zum Thema Glück gefunden:

- Nutze so gut wie möglich deine Glücksgene.
- Begehre weniger, Verzichte mehr.
- Weniger ist mehr, Passen Sie Ihre Erwartungen einem realistischen Niveau an.
- Ja, Geld hilft! Verdienne Geld - bis zu einem gewissen Punkt.
- Schliesse Freundschaften und investiere in sie.
- Biete deinen Mitmenschen Hilfe an.
- Heiraten Sie! Eine Ehe gibt Sicherheit, erhöht die Lebenszufriedenheit.
- Achtung: Kinder sind nicht das ganze, grosse Glück! Statistisch glücklich machen Kinder erst, wenn sie flügge sind.
- Bestimmen Sie mit! Gehen Sie zur Urne, zu Abstimmungen. Menschen, die ihre Umwelt politisch aktiv mitgestalten, sind glücklicher als Menschen, die in Diktaturen leben.
- Fernseher aus! Wer viel fernsieht, hat eine tiefere Lebenszufriedenheit.
- Freiheit ist Glück! Machen Sie sich selbstständig. Sie werden mehr arbeiten, weniger verdienen, aber die neue Freiheit ohne Chef macht glücklich.
- Zum Glück gesund! Wer sich gesund fühlt, fühlt sich glücklicher.

Die aktuellste Formel für Glück von Sonja Lyubomirsky, Professorin für Psychologie an der University of California: **Glück = Gene, Erblichkeit, Temperament, Persönlichkeit + persönliche Lebensumstände + absichtliche Denk-, Benimm- und Verhaltensweisen im täglichen Leben.**

Also viel Glück - Sie können viel dazu selber beitragen.

Damit das individuelle Ernährungsprogramm etwas leichter umgesetzt werden kann, finden Sie ab sofort auf meiner Homepage www.schlank-fit-gsund.ch das Rezept der Woche. Den Auftakt macht das Käseschnitzel mit Chicorée-Birnen-Gemüse. Versuchen Sie es.

Lassen Sie die Hände von Fertigprodukten, auch wenn diese als noch so gesund und natürlich angepriesen werden.

Dr. Watson hilft Ihnen dabei mit dem Artikel: "**Drogen aus dem Supermarkt**".

Maggi fix, Hamburger, Cola: Wissenschaftler erforschen Sucht-Effekte.

Fast-Food-Sucht - können Fertigprodukte süchtig machen?

Im angehängten Artikel finden Sie die Antwort, welche Sie eigentlich im geheimen bereits wussten.

Neue Erkenntnisse weisen auch darauf hin, dass Bilder von Esswaren oder das Ansehen von Essen bereits hungrig machen können. Das heisst, gehen Sie nie hungrig einkaufen oder auf einen Bummel durch die Stadt, wo an jeder Ecke ein Imbiss-Stand steht.

Neuester Trick: kaufen Sie sich rotes Geschirr - für uns Menschen ist die Farbe rot mit Verbot gekoppelt, folglich wird von rotem Geschirr weniger gegessen. Oder servieren Sie Ihre Portion auf kleineren Tellern - ein voller Teller macht satter. Wir sind meist dazu erzogen worden, den Teller aufzuessen, darum: keine Schüsseln mit Nachschub auf den Tisch stellen. Notfalls können Sie immer noch in der Küche für Nachschub sorgen - was dann meist überflüssig ist.

Katharina Hasler

DR. WATSON exklusiv:

Maggi fix, Hamburger, Cola: Wissenschaftler erforschen Sucht-Effekte
Drogen aus dem Supermarkt

Veröffentlicht am Freitag, 13. Januar 2012

Er hatte sich eigentlich ein besseres Leben vorgestellt, und dafür seine Ernährung umgestellt. Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, nicht nur zum Jahreswechsel. Nur noch gesunde Sachen, statt Fast Food und Industrienahrung. Doch sein Körper reagierte überraschend negativ, mit Zittern und Schweißausbrüchen. Entzugerscheinungen? Mediziner beschäftigen sich jetzt mit der Sucht nach Industrienahrung – und vergleichen sie mit den klassischen Drogen.



Suchtstoff für die Junk-Food-Junkies: Kann Industrienahrung abhängig machen?

© Joachim E. Röttgers/Graffiti

Stefan Sauter, 27, Buchhalter aus Immenstadt im Allgäu, hatte seine nach eigenen Angaben „jahrelange falsche und ungesunde Ernährungsweise (wenig bis kein Obst und Gemüse, hauptsächlich industriell gefertigte Lebensmittel wie Maggi fix, Knorr fix usw.)“ aufgegeben: „Seit einigen Monaten versuche ich nun, meine Ernährung sukzessive auf zusatz- und aromastofffreie Lebensmittel mit Vollkornprodukten, viel Obst und Gemüse - überwiegend aus der Region - und wenig Fleisch umzustellen.“ Das hatte Folgen – aber nicht unbedingt die erwarteten. „Bei ansonsten unveränderten Lebensumständen“ hätten sich nach der Umstellung „wesentliche Änderungen bemerkbar gemacht“. Statt allgemeinen Wohlbefindens erlebte er an seinem Körper Symptome, die als „äußerst negativ und belastend“ zu beschreiben seien: „Zittern, Unruhe, Nervosität, plötzliche Schweißausbrüche im Ruhezustand, schwitzige Hände, häufige Schlaflosigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit“. Der Hausarzt konnte keine Krankheiten feststellen. Der Verdacht lautete daher: Es könnte eine Reaktion des Körpers auf den Entzug der industriell gefertigten Nahrungsmittel sein. Fragte sich Sauter: „Ist dies überhaupt möglich? Wie lange dauert der Entzug üblicherweise?“. Bisher schien es ein bisschen übertrieben, wenn jemand von sich sagte; „Hach, ich bin süchtig nach Nutella“. Oder: „Ich brauche einfach meine Cola-Light.“ Oder: „Ich kann gar nicht mehr aufhören mit den Pringles. Da muss irgendwas drin sein...“ Es klang wie eine Entschuldigung von Leuten, die nicht von ihren Gewohnheiten lassen konnten.

Doch jetzt stellt sich heraus: Es kann tatsächlich echte Entzugerscheinungen geben. Jetzt, da es einen deutlichen Trend gibt, sich ernsthaft von den Industrieprodukten abzuwenden, wundern sich viele, dass es ihnen zunächst nicht besser geht, sondern schlechter.

Sogar die Medizin beschäftigt sich mittlerweile mit dem Phänomen – und hat festgestellt, dass es sich tatsächlich um Suchtphänomene handeln kann. 28 wissenschaftliche Untersuchungen widmeten sich nach einer Erhebung der weltgrößten medizinischen Bibliothek in Bethesda im US-Staat Maryland allein im vergangenen Jahr diesem Thema. Viele Inhaltsstoffe der Industrienahrung wirken auf das Gehirn offenbar wie Suchtstoffe aus dem Rauschgift – und wenn sie fehlen, folgt der kalte Entzug. „Cold Turkey“ heißt es in der englischen Fachsprache: Die Symptome des Entzugs, wenn jemand aufhört mit Kokain, Heroin, Haschisch – oder Fast Food, Süßstoff, Kartoffelchips, auch Soft Drinks sowie Fertiggerichten.

„Fast Food Sucht“ nennen es Forscher der University of California in San Francisco in einer 2011 erschienenen Studie in einem Fachjournal für Drogenabhängigkeit („Current Drug Abuse Reviews“). Andere sprechen von einer Sucht nach industriell hergestellter Nahrung mit großen Mengen von Zucker, Fett, Salz oder Koffein: „Viele Menschen verlieren die Kontrolle über ihre Fähigkeit, den Konsum solcher Nahrungsmittel zu regulieren“, schreiben Forscher der Stiftung für Industrienahrungs-Suchtforschung („Refined Food Addiction Research Foundation“) im texanischen Houston. Dieser Kontrollverlust „könnte zur globalen Epidemie von Übergewicht und den damit einhergehenden Gesundheitsstörungen beitragen“. Nach Ansicht der Forscher geht die Industrienahrungs-Sucht mit den klassischen Symptomen des Drogenmissbrauchs einher – inklusive der körperlichen Begleiterscheinungen beim Entzug. Entzugerscheinungen wie Nervosität, Stress und Angstzustände nach dem Absetzen von Zuckerzeug beobachtete der Pharmakologe und Neurologe Pietro Cottone, Direktor der Abteilung für Suchtstörungen an der Universität von Boston im US-Staat Massachusetts, bei seinen Studien an Ratten.

Sieben Wochen lang gaben die Forscher den Tieren im Wechsel je fünf Tage lang normales Rattenfutter, dann zwei Tage lang süßes Futter mit Schokoladenaroma. Kam kein Industriefutter, entstanden im Gehirn der Tiere hormonell vermittelte Stressreaktionen, die denen bei Alkohol- oder Drogenentzug vergleichbar sind. Wissenschaftler des Scripps Institutes im US-Staat Florida konnten nachweisen, dass eine Kost im „Cafeteria-Style“, bestehend aus industriellen Lebensmitteln wie Fertigmöbeln und eingeschweißtem Schinken Sucht erzeugt. Diese Nahrung wirkte über den gleichen Mechanismus im sogenannten Belohnungssystem des Gehirns wie die klassischen Drogen Kokain oder Heroin. Bislang konnte indessen nicht klar ausgemacht werden, welche Stoffe im Essen den Suchteffekt tatsächlich auslösen. Zucker und Süßstoffe gehören auf jeden Fall dazu: Dass extremer Süßgeschmack stärker abhängig macht als Kokain haben beispielsweise französische Forscher der Universität Bordeaux beweisen können – zumindest gilt das für Ratten. In diesem Tierversuch gab es keinen Unterschied zwischen Saccharin und dem Zucker Sucrose.

Nach den Erkenntnissen des Psychiaters Guido Frank von der University of Colorado in Denver könnte man mit künstlichen Süßstoffen theoretisch sogar leichter in die Sucht rutschen. Der amerikanische Forscher wies am Süßstoff Sucralose nach, dass beim Verzehr von Kunstsüße ein natürlicher Stopp-Mechanismus des Körpers ausfällt - eine Rückkoppelung, die normalerweise die Befriedigung des Süßverlangens meldet und damit das Verlangen stoppen würde.

Auch wenn die Suchtstoffe im Einzelnen noch nicht dingfest gemacht werden können – der Vergleich zwischen Drogen und Industrienahrung ist für die Forscher unabweislich: „Die wissenschaftlichen Daten sind so überzeugend, dass man es einfach akzeptieren muss“, sagte Nora Volkow, Direktorin am Nationalen Institut für Drogenmissbrauch, einer US-Regierungseinrichtung: „Wir fanden enorme Überschneidungen zwischen Drogen im Gehirn und Nahrung im Gehirn.“ Für die Nahrungindustrie kann das erhebliche Auswirkungen auf die Geschäfte haben: Wenn ihre Produkte wie Drogen eingestuft werden, mit Verkaufsbeschränkungen belegt, in den Giftschränk der Apotheke verbannt oder, wie Heroin und Kokain, ganz verboten werden, dann wird sich Image, Ruf und gesetzlicher Status der Branche fundamental ändern. Ehrbare Wallstreet-Konzerne finden sich plötzlich in Gesellschaft kolumbianischer Drogenbarone und italienischer Mafia-Clans. Auf einen solchen existenziellen Wandel sind die Food-Multis offenbar noch nicht angemessen vorbereitet – und sie reagierten auf die neue wissenschaftliche Datenlage zunächst sprachlos.

Zwar stehen gesetzliche Maßnahmen noch gar nicht zur Debatte. Doch wenn nachgewiesen werden kann, dass ihre Schokoladenkuchen, Fertigpizzen, Chips und Süßgetränke Sucht erzeugen, steht den Konzernen in nächster Zukunft eine dramatische Schlacht um die Verantwortung gegenüber dem Verbraucher bevor - die langwierigste seit der Antiraucherbewegung und der Klagen gegen die Tabakkonzerne, prognostizierte der New Yorker Informationsdienst Bloomberg. Die Konzerne gehen schon mal in Deckung: Als die Bloomberg-Journalisten Ende des vergangenen Jahres Firmen den Soft-Drink Riesen Pepsi, den Food-Multi Kraft sowie den Frühstücksflockengiganten Kellogg um Stellungnahme baten, waren die Firmen nicht zum Gespräch bereit. Immerhin: Der Burger-Dealer McDonald's druckt in Deutschland schon mal eine Warnung für die Junk-Food-Junkies auf seine Tüten: „Kühlen Kopf bewahren“. Stefan Sauter, der sich kühlen Kopfes fürs echte Essen entschieden hat, hofft jetzt auf ein baldiges Ende seiner Entzugserscheinungen – positive Effekte hat er immerhin auch schon festgestellt: In diesem Winter hatte er zum ersten Mal keine Erkältungen. Und: „Ich seh besser aus, hab 15 Kilo abgenommen.“