

utb.

Christoph Klotter

Einführung Ernährungs- psychologie

4. Auflage



PsychoMed
compact

Christoph Klotter

Einführung Ernährungspsychologie

4., aktualisierte Auflage

Mit 43 Übungsfragen, 7 Abbildungen und 4 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. habil. *Christoph Klotter* ist Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

UTB-Band-Nr. 2860

ISBN 978-3-8252-5528-2 (Print)

ISBN 978-3-8385-5528-7 (PDF E-Book)

ISBN 978-3-8463-5528-2 (EPUB)

4., aktualisierte Auflage

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

Covermotiv: nach einer Gestaltung der Agentur ZERO, München

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	10
1 Gesellschaftlich-kulturelle und soziale Determinanten der Ernährung	11
1.1 Schlaraffenland	13
1.2 Zwei Ernährungstraditionen: die mediterrane und die „barbarische“	14
1.3 Kulturelle und soziale Lebensmittelpräferenzen	15
1.4 Arm und reich: Essen als Mittel der sozialen Distinktion	18
1.5 Kultur und Essstörungen	19
1.6 Soziale Lage und Gesundheit	22
1.7 Soziale Lage und Ernährung	23
1.8 Sozialisation und Ernährungsverhalten	26
1.9 Soziologische Modelle der Ernährung	29
1.10 Zusammenfassung des ersten Kapitels	31
1.11 Fragen zum ersten Kapitel	32
2 Psyche, Soma und die Nahrungsaufnahme	33
2.1 Die klassische Psychosomatik	33
2.2 Von der klassischen Psychosomatik zum bio-psycho-sozialen Modell	37
2.3 Ein somatopsychischer Zusammenhang: Wie wirkt sich Ernährung auf die Psyche aus?	40
2.4 Verhaltensmedizin	41
2.5 Zusammenfassung des zweiten Kapitels	42
2.6 Fragen zum zweiten Kapitel	43

3	Psychologische Schulen und Ansätze: ihre Perspektiven auf ungestörtes/gestörtes Ernährungsverhalten	44
3.1	Lerntheorien	45
3.1.1	Pawlow: Klassisches Konditionieren	45
3.1.2	Skinner: Operantes Konditionieren	47
3.1.3	Das Menschenbild und das Forschungsprogramm des Konditionierens	50
3.1.4	Kognitive Lerntheorien	52
3.2	Psychoanalyse	55
3.2.1	Die Grundannahmen der Psychoanalyse	55
3.2.2	Die Triebtheorie	62
3.3	Humanistische Ansätze	67
3.3.1	Die Grundannahmen der Humanistischen Ansätze	67
3.3.2	Maslow	72
3.3.3	Rogers	73
3.4	Kognitive Ansätze	77
3.5	Systemische Ansätze	82
3.6	Historische Ansätze	85
3.7	Biografische Ansätze	92
3.8	Zusammenfassung des dritten Kapitels	95
3.9	Fragen zum dritten Kapitel	96
4	Essstörungen	97
4.1	Was ist eine Krankheit?	100
4.2	Adipositas	102
4.2.1	Definition und Diagnose	103
4.2.2	Epidemiologie	105
4.2.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	106
4.2.4	Ätiologie	108
4.2.5	Eine Fall-Vignette zur Adipositas: Frau A.	124
4.3	Bulimia nervosa	127
4.3.1	Definition und Diagnose	128
4.3.2	Epidemiologie	131
4.3.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	131
4.3.4	Ätiologie	132
4.3.5	Eine Fall-Vignette zur Bulimia nervosa: Frau B.	136
4.4	Anorexia nervosa	139

4.4.1	Definition und Diagnose	142
4.4.2	Epidemiologie	143
4.4.3	Folgeerkrankungen und gesellschaftliche Kosten	143
4.4.4	Ätiologie	144
4.4.5	Fall-Vignette zur Anorexia nervosa: Frau C.	147
4.5	„Binge-Eating“-Störung	149
4.6	Der Einfluss der sozialen Medien auf das eigene Körperbild und das Essen	150
4.7	Zusammenfassung des vierten Kapitels	152
4.8	Fragen zum vierten Kapitel	153
5	Gesundheitspsychologische Modelle und Ernährungsverhalten	154
5.1	Health Action Process Approach oder Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer	155
5.2	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska	158
5.3	Salutogenese nach Antonovsky	162
5.4	Zusammenfassung des fünften Kapitels	165
5.5	Fragen zum fünften Kapitel	166
6	Interventionen	167
6.1	Gesundheitsaufklärung und -erziehung	168
6.2	Prävention	175
6.3	Verhaltens- oder Verhältnisprävention	183
6.4	Gesundheitsförderung	187
6.5	Beratung	189
6.5.1	Grundlagen der Beratung	189
6.5.2	Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch	193
6.6	Psychotherapie	201
6.6.1	Verhaltenstherapie	202
6.6.2	Psychoanalyse	208
6.6.3	Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers	215
6.7	Störungsspezifische Interventionen bei Essstörungen	218
6.7.1	Störungsspezifische Interventionen bei Adipositas	218
6.7.2	Störungsspezifische Interventionen bei Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	221

6.8	Effekte von Interventionen gegen Essstörungen	224
6.8.1	Effekte bei der Adipositasbehandlung	224
6.8.2	Effekte bei der Behandlung von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	235
6.9	Public Health und Public Health Nutrition	237
6.10	Zusammenfassung des sechsten Kapitels	240
6.11	Fragen zum sechsten Kapitel	241
7	Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden	242
7.1	Was ist empirische Forschung?	243
7.2	Wissenschaftstheorie	248
7.3	Forschungsmethoden	254
7.4	Epidemiologie	259
7.5	Zusammenfassung des siebten Kapitels	261
7.6	Fragen zum siebten Kapitel	262
	Zitierte Literatur	263
	Weiterführende Literatur	278
	Sachregister	285

4 Essstörungen

Essstörungen sind in den letzten Jahrzehnten sowohl in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt als auch zu einem intensiv erforschten Untersuchungsgegenstand in der Wissenschaft geworden. Die Medien berichten über die Adipositaslawine, sie zeigen Filme über monströse Adipöse. Junge Mädchen werden interviewt, warum sie an Bulimia nervosa oder Anorexia nervosa erkrankt sind. Forscherinnen und Forscher beschäftigen sich mit der Frage, warum die Verbreitung der Adipositas zunimmt und warum kein langfristig erfolgreiches Behandlungsrezept gegen Adipositas zur Verfügung steht. Die heute aktuelle Definition der Bulimia nervosa gibt es erst seit einigen Jahrzehnten. Diese Essstörung und ihre historischen Vorläufer haben davor kaum wissenschaftliche Beachtung gefunden. Ob sich die Anorexia nervosa in den letzten Jahrzehnten stärker verbreitet hat, ist umstritten. Unstrittig aber ist, dass die wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu dieser Essstörung zugenommen haben.

**Medien und
Essstörungen**

Das Thema Essstörung liegt sozusagen in der Luft. Es ist nicht abzulösen von der Gesellschaft, in der wir leben. Mit unserer Gesellschaft ist gemeint: die westlichen Industrienationen mit einem spezifischen westlichen Lebensstil, der ein zentraler Prädiktor für Diätverhalten, also für restriktive Nahrungsaufnahme, ist. Dies belegen interkulturelle Vergleiche (Gunewardene et al. 2001; Weigel et al. 2016).

Die von Essproblemen oder Essstörungen Betroffenen erkennen im westlichen Lebensstil selbstredend nicht die Ursache ihres Leidens. Sie erleben subjektiv eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.

60 % aller Mädchen und 30 % aller Jungen sind unzufrieden mit ihrem Körper. 25 % der Mädchen sind von Krankheiten wie Essstörungen und Depression bedroht. Presnell et al. (2004) haben in

B

einer prospektiven Studie als wichtigsten Prädiktor für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper den sozialen Druck Gleichaltriger, dünn sein zu müssen, eruiert (Lawler et al. 2011; Kirch et al. 2016).

Gesellschaft und Essverhalten Essstörungen als *Modeerkrankungen* werfen ein Licht auf eine Gesellschaft, in der die Zügelung des Essverhaltens offenbar insgesamt zu einem Problem geworden ist (s. den Ansatz von Elias – Kap. 3.6). Unsere Überflussgesellschaft scheint das Essverhalten restriktiv kontrollieren zu wollen, damit ihre Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Unter Leistungsfähigkeit wird verstanden: eine nicht allzu adipöse Bevölkerung, die arbeitsfähig ist und deren Kosten im Gesundheitswesen nicht ausufern. Ob dieser Ansatz angemessen ist, ob die gesellschaftlich induzierte Restriktion der Nahrungsaufnahme tatsächlich zum angestrebten Erfolg führt, soll im Folgenden diskutiert werden.

Es soll auch die Frage gestellt werden, ob die gesellschaftlichen Gegensteuerungen zur Überflussgesellschaft nicht Essstörungen mit produzieren. Wenn der Überfluss die Idee einer maßvollen und gesunden Ernährung wieder aufleben lässt, dann könnte dieses allseits propagierte Ideal – es ist eigentlich eine gesellschaftlich auferlegte Norm – massiven Widerstand hervorrufen. Jeder Zwang, jede Norm bringt ihre Übertretung und Verwerfung mit sich. Der Weg zur Adipositas oder zur Bulimia nervosa ist damit potenziell geebnet. Wenn das Süße oder das Fette verdammt wird, dann gewinnt es an Attraktivität. Wenn in einer Schulklasse verschiedene illegale Drogen vorgestellt werden und vor ihnen gewarnt wird, dann ist mit dieser Schulstunde eher erfolgreiches Marketing für illegale Drogen gemacht worden. Der Verdammung von Fett, Süßem oder Alkohol ist ein ähnliches Schicksal beschieden. Die Verdammnis wertet sie auf als etwas Verruchtes und Verbotenes. So nimmt es nicht wunder, dass Bulimikerinnen in Essanfällen bevorzugt die „bösen“ Lebensmittel konsumieren (Guertin 1999) oder von Eltern verbotene Lebensmittel für ihre Kinder begehrenswerter werden (Jansen et al. 2007, Jansen et al. 2008).



In einem Experiment haben Stirling und Yeomans (2003) 30 Frauen, die ihr Essverhalten kontrollieren, und 30 Frauen, die dies nicht tun, einen ganzen Tag mit Schokolade konfrontiert, deren Konsum im Experiment untersagt war. Die Frauen mit dem

kontrollierten Essverhalten konnten trotz Verbots nicht widerstehen und aßen ein wenig Schokolade, die anderen nicht. Dies ließe sich eventuell so verstehen, dass die Kontrolle der Nahrungsaufnahme zur Übertretung verführt. Menschen, die ihr Essverhalten kontrollieren, reagieren auf Verbote nicht mit dem Einhalten der Verbote, sondern mit dem Gegenteil: Sie brechen das Verbot – vielleicht, weil sie sich permanent gängeln und das Verbotene dann umso verführerischer wird.

In zwei Studien von Mann und Ward (2001) konnte nur ein Zusammenhang zwischen dem Verbot von Lebensmitteln und dem verstärkten Denken an diese ermittelt werden, nicht allerdings zwischen dem Verbot und dem verstärkten Konsum dieser verbotenen *Früchte*. Die Autoren geben allerdings zu bedenken, dass es durchaus möglich ist, dass die erzielten Ergebnisse von den Rahmenbedingungen der Untersuchungen mit bestimmt waren. In diesen konnten aus naheliegenden Gründen nur zeitlich befristete Verbote erlassen werden. Dauerhaftere Verbote könnten durchaus zu einem verstärkten Konsum führen. Houbena et al. (2010) weisen ebenfalls darauf hin, dass das Verbot die Attraktivität erhöht.

Polivy et al. (2005) konnten belegen, dass der Entzug von Lebensmitteln vor allem bei restringierten Essern zu einem verstärkten Konsum dieser führt. Kuijer et al. (2015) sahen einen Zusammenhang zwischen dem Sich-schuldig-Fühlen beim Verzehr von Schokoladenkuchen und einem erhöhten Konsum desselben.

Foucault (1977a) hat diesen Sachverhalt von Verbot und Verbotsübertretung am Beispiel der Sexualität historisch rekonstruiert. Er stellt heraus, dass unsere moderne Gesellschaft mit Hilfe der Sexualität in den individuellen Körper eingreift. Dieser Eingriff erfolgt z. B. über das Verbot der Masturbation. Das Verbot erhöht nicht nur die Lust an der Masturbation, es ermöglicht auch das Nachdenken über sich: Warum tue ich es nicht, warum tue ich es? Auch wenn man sich gegen das Masturbationsverbot wehrt, ist man an das Verbot gebunden.

Ansatz von Foucault

Ähnlich ist es mit der Nahrungsaufnahme. Wird das Schlankheitsideal immer rigider, dann können wir immer weniger essen, um noch normal zu sein. Jede Abweichung von der Norm wird pathologisch. Und alle Abweichenden konstituieren ihre Identität über die Abweichung. Sie denken darüber nach, warum sie anders als die anderen sind. Die von vielen Forscherinnen und