

Was gegen Heißhunger hilft



Tipp: Einfach intensiv eine Landschaft visualisieren

Aus wissenschaft.de - von Ilka Lehen-Beyel

Wer plötzlich einen Heißhunger auf Schokolade oder Pizza verspürt, sollte sich ganz intensiv auf das Bild einer Landschaft oder einen bestimmten Geruch konzentrieren. Das empfehlen zwei australische Psychologinnen nach einer eingehenden Literaturstudie. Durch diese Strategie werden nämlich genau die Ressourcen im Gehirn belegt, die für das mit dem Heißhunger verbundene Bild vor dem geistigen Auge benötigt werden - und je schwächer dieses Bild, desto weniger gelüftet es den Betreffenden auch nach dem entsprechenden Nahrungsmittel. Alternativ könne man sich auch ein Muster aus hin- und hersausenden schwarzen und weißen Punkten anschauen, wie es etwa im Fernsehen bei fehlendem Empfang zu sehen ist. Gegen die Heißhungerattacke zwischendurch wäre es zudem sinnvoll, solche Punktmuster für die Anwendung auf Smartphones oder Laptops zu entwickeln, schreiben Eva Kemps und Marika Tiggemann.

Die beiden Psychologinnen werteten die Fachliteratur der vergangenen Jahre zum Thema gezielte Heißhungerattacken aus - jenem plötzlichen Drang, sofort ein ganz bestimmtes Nahrungsmittel essen zu wollen, auch wenn man gar nicht hungrig ist. Die vorderen Plätze auf der Hitliste der begehrtesten Dinge belegten wenig überraschend die üblichen Verdächtigen, entdeckten die Forscherinnen: Schokolade, Chips, Pizza, Kuchen und Eiscreme. Weniger eindeutig war bisher jedoch, wie diese Attacken entstehen. Klar war nur, dass Bilder, Gerüche oder das intensive Nachdenken über die ent-

sprechenden Lebensmittel das Verlangen auslösen können, nicht jedoch, warum.

Bei ihrer Auswertung stießen die Psychologinnen jedoch auf einen eindeutigen Zusammenhang: Je lebhafter und klarer die Betroffenen das Ziel ihres Verlangens vor dem geistigen Auge sahen, desto stärker war auch ihr Heißhunger darauf. Die bildliche Vorstellung spielt demnach offenbar eine Schlüsselrolle beim Auslösen der Attacken. Dafür spricht auch, dass man sich in einem akuten Anfall von Schokoladensucht sehr viel schlechter Wörter merken kann und auch deutlich langsamer im Lösen von diversen Aufgaben ist als sonst, schreiben die Wissenschaftlerinnen. Ihre Erklärung: Das intensive Bild vor dem geistigen Auge belegt einen Großteil der begrenzten Ressourcen im hirneigenen Arbeitsspeicher, so dass für andere Aufgaben nur noch wenig Kapazität bleibt.

Zum Glück ist diese Beziehung keine Einbahnstraße, betonen die Psychologinnen - man kann den Zusammenhang auch nutzen, um die Heißhungeranfälle zu dämpfen. Dazu müsse man lediglich die Ressourcen intensiv nutzen, die für die bildliche Vorstellung benötigt werden, etwa durch einen starken optischen Reiz oder einen intensiven Geruch, so dass für das Verlangen nicht mehr ausreichend Kapazität übrig ist. Diese Tipps sollen übrigens nicht nur dabei helfen, das typische schlechte Gewissen nach einer Fressattacke zu vermeiden: Viel wichtiger sei, dass der Heißhunger nicht selten einen Bulimie-Anfall verursache und so ein echtes Gefahrenpotenzial berge.

AUTOR

Eva Kemps, Marika Tiggemann (Flinders University, Adelaide):

[Current Directions in Psychological Science](#), Bd. 19, S. 86