

Behandlungskonzept

Sucht sucht Süßes: Wenn Nahrungsmittel zur Droge werden

Elisabeth von Mezynski

Als niedergelassene Zahnärztin mit Hypnoseausbildung wurde ich in den letzten Jahren öfter gefragt, ob Hypnose auch bei Übergewicht helfen könne. So habe ich auch Therapien zur Gewichtsreduzierung durchgeführt, viele mit anfänglich gutem Ergebnis. Eine übergewichtige Patientin kam sogar nach drei Tagen zu mir, sie habe Angst zu verhungern, so wenig würde sie essen. Nur leider war der Erfolg zu selten anhaltend, sondern es konnte wie bei Diäten zu einem Bumerang mit erneuter, sogar stärkerer Gewichtszunahme kommen. Der Kreislauf zwischen Abnehmen und Gewichtszunahme wird auch Jo-Jo-Effekt genannt und ist schädlich. Beim Abnehmen schwindet häufig die Muskulatur und wird beim Zunehmen überwiegend durch Fettgewebe ersetzt. Fatalerweise haben Fettzellen einen niedrigeren Grundumsatz als Muskelzellen.

Eine Mutter berichtete mir von ihrem 16-jährigen Sohn, der 160 kg wog, sich ausschließlich von Süßigkeiten ernährte und gleichzeitig völlig fehlernährt war. Durch eine Ernährungsumstellung blieb zwar sein Gewicht gleich, aber das Fettgewebe konnte bei gleichzeitigem Training in Muskelgewebe umgewandelt werden. Danach erst war eine Gewichtsreduktion möglich.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass sich eine Hypnosebehandlung bei Fresssucht deutlich von der bei anderen Süchten wie etwa dem Rauchen unterscheidet. Im Folgenden möchte ich beschreiben, welche pathophysiologischen Besonderheiten hier zum Tragen kommen und wie diese in einem psychoedukativen Rahmen berücksichtigt werden können, damit eine Hypnosebehandlung gelingt.

Ein Schlüssel zu einer erfolgreichen Therapie wurde für mich ein Satz von Friedrich Nietzsche: „Es ist leichter, einer Begierde ganz zu entsagen, als in ihr Maß zu halten.“ Wenn das so ist, dann gilt bei der Suchtentwöhnung das Alles-oder-nichts-Prinzip: Ein Süchtiger kann Herr seiner Sucht werden, wenn es ihm gelingt, das Suchtmittel dauerhaft fortzulassen. Man kann aufhören, Alkohol zu trinken, Zigaretten zu rauchen oder andere Drogen zu nehmen, selbst ein Spielsüchtiger kann Spielhöllen umgehen. Doch niemand kann dauerhaft aufhören zu essen – man verhungert oder wird magersüchtig.

Da Menschen essen müssen, wurde es für mich wichtig, das Nahrungsmittel zu identifizieren, das bei dem jeweiligen Patienten den Stellenwert einer Droge einnimmt. Übergewichtige haben häufig ein Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel wie Schokolade, Currywurst oder Kartoffelchips. Wenn das Suchtmittel identifiziert ist, kann Hypnose helfen, hierauf ganz zu verzichten. Handelt es sich etwa um Süßes, hilft die Hypnose, den Verzehr von Süßigkeiten einzustellen.

Was ist Sucht?

Laut einer Studie der Princeton University programmiert Zucker genau wie Kokain oder Morphin das Gehirn um, was zum Verlust der Selbstkontrolle und zur Abhängigkeit führen kann. Untersuchungen an Ratten ergaben, dass die Folgen eines exzessiven Zuckerkonsums alle drei Säulen der Sucht erfüllen: Rausch, Entzug und Verlangen. Als suchterzeugende Substanz manipuliert Zucker das Belohnungssystem im Gehirn und bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin, der für gute Gefühle wie Glück, Genuss und Lust sorgt. Drogen täuschen das System und erzeugen, wie es Charles Baudelaire ausgedrückte, ein künstliches Paradies. Wie schnell jemand abhängig wird, hängt davon ab, wie empfindlich er auf Stress reagiert, teils aufgrund seiner Gene, teils weil er in Kindheit und Jugend schwere Zeiten durchgemacht hat. Wie man seine Muttersprache nur äußerst selten vergisst, bleibt auch die Programmierung auf eine Droge fast immer bestehen.

Schon im März 2013 machte der Spiegel mit seiner Titelseite „die Suchtmacher“ darauf aufmerksam, wie die Lebensmittelindustrie mit viel Fett, Salz und Zucker ihre Produkte attraktiv und ihre Kunden süchtig macht. Er verglich die Gesundheitsrisiken der Fresslust mit den Gefahren von Alkohol und Tabak. In einem vom Spiegel veröffentlichten Leserbrief schrieb ich damals: „Ich therapiere Leute, die Suchtprobleme mit Süßem haben, mit Hypnose. Der Verzehr bewirkt, dass Botenstoffe freigesetzt werden und Wohlbefinden auslösen. Vor allem die Kombination aus Zucker und Fett aktiviert das Dopaminsystem am effektivsten, woraus sich die Vorliebe für Schokolade erklärt. Die Sucht wirkt subtil

und ist gesellschaftlich anerkannt, was auch ihre Gefährlichkeit ausmacht.“

Gleich am Montagmorgen nach dem Erscheinen des Briefs ließ sich eine Frau einen Termin geben, es sei dringend. Sie habe große gesundheitliche Probleme mit einer Fettleber. Obwohl sie sich sonst sehr gesund ernähren würde, sei sie außerstande, Kuchen oder Schokolade einzuteilen. Habe sie einmal angefangen, esse sie so lange, bis alles weg sei. Auch würde sie lieber auf das normale Essen verzichten, aber sie könne unmöglich Süßes reduzieren. Abnehmen sei nicht ihr Thema, sie wolle sich aus der Abhängigkeit befreien.

Wir reden hier nicht von der ganz normalen Lust, die uns beim Eintritt in ein Schokoladengeschäft überfällt, oder wenn wir uns Ostern den Bauch mit Schokoeiern vollschlagen. Diese Vorliebe auf Süß ist angeboren. Schon frisch geborene Babys reagieren auf eine süße Flüssigkeit mit einem Lächeln. Wer daher ab und zu unbedingt Schokolade als Seelentröster braucht, ist noch nicht süchtig. Gegen eine kleine Nascherei nach dem Essen oder einen Kuchen am Nachmittag spricht nichts.

Wer allerdings exzessiv Süßigkeiten zu sich nimmt und vergeblich versucht aufzuhören, sollte sich Gedanken machen. Denn Sucht bedeutet, dass man die Kontrolle verloren hat. Selbst wenn man aufhören möchte, weil man merkt, wie es schadet, kann man es nicht beenden oder wird immer wieder rückfällig. „Ad-dicted“ sagen die Engländer, was so viel bedeutet wie „unter dem Diktat stehen“, also hörig sein und fremdbestimmt. Süchtige richten ihr Leben nach dem Suchtmittel aus. So erzählte mir ein Patient, er brauche zu seiner Sicherheit immer etwas Süßes im Haus. Er gehe mehrmals in der Woche einkaufen, aber nur kleine Mengen, damit es nicht so auffiele.

Scham findet man bei Esssüchtigen wie bei allen Süchten häufig, sodass versucht wird, die Abhängigkeit geheim zu halten. Manchmal sogar dann, wenn die äußere Erscheinung das Problem offensichtlich preisgibt. Stark übergewichtigen Menschen sieht man ihr Problem an und sie werden diskriminiert.

In einer Ausgabe der Talkshow „Menschen bei Maischberger“ zum Thema Sucht berichtete eine esssüchtige Frau, sie brauche und bezahle im Flugzeug zwei Sitze. Bei einer Essattacke könne sie 10.000 Kalorien zu sich nehmen, ohne satt zu werden. Sie kenne keinen körperlichen, sondern nur seelischen Hunger. Vor ihren Mitmenschen schäme sie sich sehr.

Wenn ein Lieferant mit diesen unglaublich vielen Lebensmitteln vor der Tür stehe, rufe sie laut in ihre Wohnung: „Theo, du kannst essen kommen“, obwohl niemand sonst zu Hause wäre, nur um den Eindruck zu vermitteln, sie esse das alles nicht alleine.

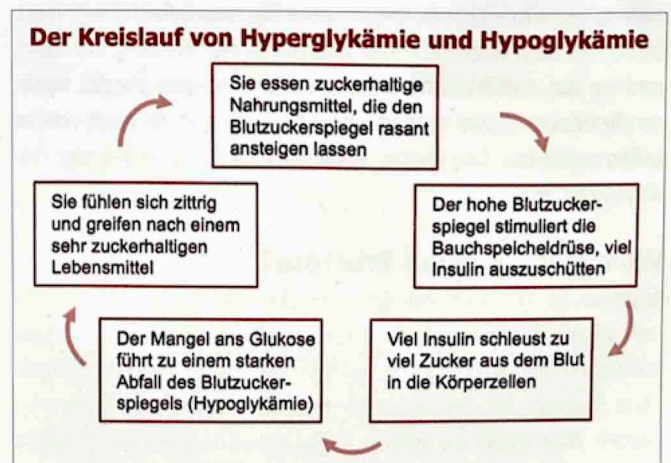
Wie kann stark erhöhte Nahrungszufuhr zu Heißhungerattacken führen?

Glucose ist ein Einfachzucker, der von Pflanzen synthetisiert wird und als Energielieferant von allen Lebewesen verwertet wird.

Typischerweise nehmen wir Glucose aber nicht in reiner Form auf, sondern sie liegt in der natürlichen Nahrung als Vielfachzucker gebunden vor. Erst der enzymatische Verdauungsvorgang spaltet Polysaccharide in Einfachzucker auf, die dann über die Dünndarmschleimhaut in die Blutbahn aufgenommen werden. Dieser Vorgang benötigt normalerweise Zeit, sodass der Blutzuckerspiegel idealerweise nur allmählich ansteigt.

Ein Blutzuckeranstieg veranlasst die Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren. Auch dies ist ein allmählicher Vorgang, der darauf abgestimmt ist, dass aus wenig vorbehandelter Nahrung die Zuckerfreisetzung über einen gewissen Zeitraum kontinuierlich erfolgen wird. Insulin fördert die Einschleusung von Zucker in die Zellen, wo er ein essenzieller Energielieferant ist. Gleichzeitig sinkt hierdurch wieder der Zuckerspiegel im Blut. Wenn die Zuckeraufnahme über den Darm und die Insulinproduktion fein aufeinander abgestimmt verlaufen, schwankt der Blutzuckerspiegel nur wenig.

Viele industriell gefertigte Nahrungsmittel haben jedoch einen hohen Anteil an Einfachzuckern, die ohne vorherige enzymatische Verdauung sehr schnell direkt resorbiert werden und den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen lassen. Dies stimuliert die Bauchspeicheldrüse ebenfalls zu einer starken Insulinausschüttung. Dadurch wird der im Blut zirkulierende Zucker sehr schnell in die Zellen eingeschleust und der Blutzuckerspiegel sinkt wieder. Die angefangene Insulinproduktion läuft noch eine Weile weiter, doch im Gegensatz zu einer gesunden Ernährung, bei der erst nach und nach Zucker freigesetzt wird, bleibt hier der Zuckernachschub aus. Dies führt zu einem starken Abfall des Blutzuckerspiegels, einer sogenannten Hypoglykämie. Wenn Menschen unterzuckert sind, fühlen sie sich schwach, schlecht gelaunt und zittrig und viele bekommen Heißhunger auf Süßes, was sie erneut zu stark zuckerhaltigen Produkten greifen lässt.



Zwar braucht jede Zelle des Körpers Glucose, um ihren Energiebedarf zu decken, doch dieser Teufelskreis aus Über- und Unterzuckerung führt zu einem Überangebot von intrazellulärem Zucker. Nicht benötigte Glucose wird als Glykogen in Leber und Muskeln gespeichert und dient als Energievorrat. Sind die Glykogenspeicher voll,

wandelt der Körper den verbliebenen Zuckerüberschuss in Fett um. Obwohl Menschen auf diese Weise stark übergewichtig werden können, haben sie regelrechte Heißhungerattacken. Da die Bauchspeicheldrüse ebenfalls kontinuierlich überfordert wird, entsteht auf Dauer ein Insulinmangel, der sogenannte Diabetes mellitus mit all seinen Folgeerkrankungen.

Doch Menschen, die süßsüchtig sind, müssen nicht übergewichtig sein. So sprach mich eine sehr attraktive schlanke Patientin an, ob ich ihr helfen könne. Sie berichtete, sie esse jeden Abend eine ganze Tafel Schokolade, sie könne nicht ein Stück essen und dann weglegen. Um nach einem Eis nicht zuzunehmen, lasse sie häufig abends das normale Essen weg. Sie fühle sich matt und ausgepowert.

Kurz nach der Behandlung erzählte sie, dass sie anfänglich eine Abneigung gegen Süßes gehabt hätte. Das habe sich in ein neutrales Gefühl gewandelt und Süßes sei für sie kein Thema mehr. Zwar esse sie mittags nach einer deftigen Mahlzeit noch ein Stück Süßes, aber abends hätte sie nur noch Appetit auf ein paar Nüsse. Dies beschreibt zunächst das Therapieergebnis, bei dem sich die Patientin Süßes einteilen kann. Dies ist der Wunsch von allen Süchtigen, was nur selten funktioniert. Auch bei ihr hielt diese Fähigkeit nicht an.

Nach einem halben Jahr traf ich sie wieder. Sie berichtete, sie habe Tests mit Süßem gemacht. Ähnliches erlebe ich auch bei anderen Süchten wie Rauchen. Wenn Menschen eine gewisse Zeit abstinent sind, fühlen sie sich so sicher, dass sie ausprobieren, ob sie das Suchtmittel im reduzierten Maße zu sich nehmen können. Dies funktioniert in der Regel nicht. Hier gilt: alles oder nichts. Oft genügt bei einem trockenen Alkoholiker eine Praline mit Alkohol, um wieder in die Suchtproblematik hineinzukommen.

Wie zu erwarten hatte der Erfolg auch bei dieser Patientin nicht angehalten. Wir machten eine zweite Hypnosebehandlung. Nach dieser Sitzung verzichtete sie zusätzlich vier Wochen auf Obst, weil sie das Gefühl hatte, dass Fructose ihre Lust wieder wachgerufen habe. Heute genießt sie wieder Obst, ohne auch nur an Süßes zu denken. Das Thema ist für sie vorbei und sie hat vier Kilo abgenommen.

Welche Rolle spielt Fructose?

Fructose ist ebenfalls ein Einfachzucker, der besonders in Obst vorkommt. Im Gegensatz zu Glucose wird Fructose nur zu etwa 10 Prozent resorbiert. Da sie auch süß schmeckt, wird sie zahlreichen Speisen und Getränken künstlich zugesetzt, um Kalorien zu sparen. Man findet sie auch in Pizza, Eiscreme und Keksen, selbst Fruchtsäfte werden häufig zusätzlich mit Fructose versetzt.

Leider hat sich herausgestellt, dass sie insulinunabhängig resorbiert wird, direkt über die Pfortader in die Leber gelangt und diese, auf Dauer und in großen Mengen zu sich genommen, sehr belastet. Wer sich mit Fructose vollpumpt, kann auch ohne Alkohol eine Fettleber bekommen. Ein weiterer Nebeneffekt ist, dass

Fructose das Hormon Leptin blockiert, welches das Sättigungsgefühl reguliert. Schließlich hemmt Fructose die Ausscheidung von Harnsäure in der Niere, was in den letzten Jahren zu einer starken Zunahme von Gichtkrankungen geführt hat. Fructose belastet also die Niere und die Leber, macht fett und stillt den Hunger nicht.

Im Januar 1975 kam der aus Maissirup gewonnene High Fructose Corn Syrup (HFCS) auf den amerikanischen Markt, ein Industriezucker aus Fructose und Glucose, der als kalorienarm verkauft wird. Er wird als Süßstoff in industriell hergestellten Nahrungsmitteln wie Gebäck, Brötchen, Fertigsoußen, Käse, Wurst, Ketchup und Softdrinks eingesetzt. HFCS verbindet die negativen Wirkungen von Glucose und Fructose. Besonders weil die Insulinwirkung umgangen und die Leptinwirkung gehemmt wird, bleibt das Sättigungsgefühl aus. HFCS macht deswegen nicht nur schneller dick, sondern hat auch eine toxische Wirkung.

Selbstverständlich sollte man trotzdem Obst essen, denn frische Früchte haben neben Zucker auch wertvolle Vitamine, Mineralien und viele Ballaststoffe, welche die Verdauung regulieren. Doch da zu viel Obst auch problematisch sein kann, sollte man als Zwischenmahlzeit auch mal Gemüse nehmen. Es enthält kaum Kalorien und meist deutlich weniger Fructose. Auf Fruchtsaftgetränke und Nektare sollte allerdings verzichtet werden. Diese enthalten im Gegensatz zu reinen Fruchtsäften keine Ballaststoffe und werden oft zusätzlich gesüßt.

Weitere gesundheitliche Gefahren durch erhöhten Zuckerkonsum

Zucker hat nicht nur eine zahnschädigende Wirkung. 1930 entdeckte der deutsche Biochemiker Otto Heinrich Warburg, dass der Stoffwechsel von Malignomen stark auf den Verbrauch von Glucose angewiesen ist, wofür er den Nobelpreis erhielt.

Allen Lebensmitteln wird ein sogenannter glykämischer Wert zugeordnet, der beschreibt, wie schnell es den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Zucker oder Weißmehl haben einen hohen glykämischen Wert. Bei einem Blutzuckeranstieg schüttet der Körper Insulin aus, das die Aufnahme von Glucose in die Zellen erleichtert. Insulin und der Wachstumsfaktor IGF regen das Zellwachstum an. Kurz gesagt, Zucker ernährt das Gewebe und lässt es schneller wachsen. So fördern Hyperglykämien das Wachstum von Krebszellen und deren Fähigkeit, in umliegendes Gewebe einzudringen.

Brust-, Prostata- und Darmkrebs sind Krankheiten der Industrieländer, vor allem der westlichen Länder. Sie treten in USA und in Nordeuropa neunmal häufiger auf als in China und viermal häufiger als in Japan. Es drängt sich die Frage auf, ob Asiaten vielleicht durch ihre Gene vor Krebs geschützt sind. Ein Vergleich der Brustkrebsrate bei chinesischen Einwanderinnen in San Francisco mit Frauen in China legt jedoch den Verdacht nahe, dass die erhöhten Tumorraten durch den westlichen Lebensstil bedingt sind.

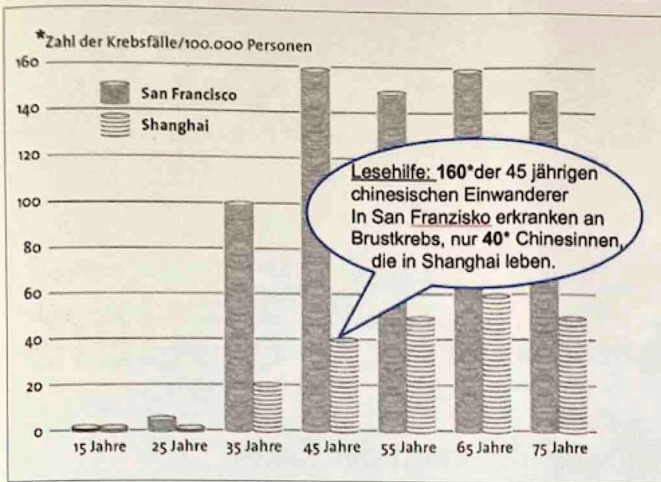


Abb.2 : Die Brustkrebsrate (auf 100.000 Frauen) bei chinesischen Einwanderinnen in San Francisco, verglichen mit Frauen in China. Krebs ist bedingt durch den westlichen Lebensstil. Quelle: Cancer Incidence in five continents, Vol IV

Ablauf einer Hypnosetherapie

Vor dem Hintergrund dieser Tatsachen gebe ich im Zusammenhang mit einer Hypnosetherapie folgende Empfehlungen, die mindestens für einen Zeitraum von vier Wochen eingehalten werden sollten:

- Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser guter Qualität
- Machen Sie täglich 20 bis 30 Minuten leichte Gymnastik, gehen Sie spazieren oder schwimmen
- Ernähren Sie sich gesund und essen Sie oft frisches Gemüse, gekocht oder roh
- Bitte denken Sie daran: Sie hören für immer auf, etwas Süßes essen
- Meiden Sie den Verzehr von Obst für die ersten 4 Wochen
- Rufen Sie uns an, wenn Sie uns brauchen, und lassen Sie sich helfen
- Zur Motivation mache ich darauf aufmerksam, mit welchen positiven Resultaten die Patientinnen und Patienten durch den Verzicht auf Süßes rechnen dürfen:
- Ihr Immunsystem wird gestärkt und Sie haben weniger Infektionen
- Magen und Darmbeschwerden verringern sich und die Verdauung funktioniert wieder besser
- Die Aufnahme von Mineralien und Vitaminen verbessert sich
- Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich ebenfalls
- Sie schlafen erholsamer und gewinnen mehr Energie und Initiative für den Tag

Zum Abschluss ein Fallbeispiel

Nach einem Zahnarztbesuch fragte mich Frau H. eher scherzhaft, ob Hypnose nicht auch zur Zuckerentwöhnung hilfreich sei. Sie erzählte, dass sie unkontrolliert sehr viele Süßigkeiten zu sich nehme und abends nach der letzten Mahlzeit noch „Fressattacken“

bekäme. Sie habe zugenommen und fühle sich nicht mehr wohl. Im Vorgespräch forschten wir nach möglichen Ursachen für diese Ersatzbelohnung mit Süßigkeiten. Sie berichtete vom frühen Verlust des Vaters und dem damit verbundenen Trauma.

Einige Tage später kam sie zur eigentlichen Hypnoseseitzung. Sie ging schnell in Trance und ich suggerierte ihr, dass ihr inneres Kind ihr immer auf die Schulter fassen würde, wenn sie das Bedürfnis nach Süßigkeiten verspüre. Diese wortwörtlich umgesetzte Handlung verstand sie natürlich im übertragenen Sinne. Hatte sie früher als Ersatzbefriedigung und zum Trost Zucker gegessen, konnte sie sich nun selbst Halt geben, indem sie mit ihrer eigenen linken Hand auf die rechte Schulter fasste. Als Ablösungsritual hatte sie zusätzlich während der Hypnose die mitgebrachten Süßigkeiten symbolisch aus der anderen Hand fallen lassen und durch einen Stein ersetzt. Sie berichtete: „Mein inneres Kind hat mich während dieser Sitzung an die Hand genommen und nicht mehr losgelassen. Ich habe mich tatsächlich als kleines Mädchen gesehen, das werde ich nie vergessen! Ich habe einige Dinge in Bezug zu meinem Vater verarbeiten können.“ Als sie nach der Behandlung im Auto saß und an etwas Süßes dachte, schnellte die linke Hand in Sekundenschnelle auf ihre rechte Schulter. Diese Geste hat sie bis heute beibehalten. Außerdem erzählte sie, dass sie einige Tage später mit einer Freundin in einem Café gesessen sei. Mitten im Gespräch habe sie plötzlich gemerkt, dass es ihr unmöglich gewesen sei, Zucker in den Espresso zu geben. Ihre Hand sei einfach stehengeblieben. Wenn sie Kuchen für ihre Kinder backe, könne sie nicht mal die Finger ablecken.

Als die Patientin nach einem Jahr wieder zu mir kam, berichtete sie, sie habe nie wieder Süßes gegessen und keine Nahrung mehr nach 18 Uhr aufgenommen. Es sei allerdings möglich, abends zu essen beziehungsweise essen zu gehen, solange sie tagsüber keine warme Mahlzeit zu sich genommen habe. Abends beim Fernsehen oder Lesen halte sie immer den Stein fest in der Hand. Wenn sie ihn einmal nicht gleich fände, würde sie ein bisschen hektisch. Durch das Weglassen der Süßigkeiten habe sie über zehn Kilo abgenommen, ohne zu hungern oder irgendetwas zu vermissen.



Dr. Elisabeth von Mezynski ist Zahnärztin mit eigener Praxis in Berlin Zehlendorf. Ihre Schwerpunkte sind Implantologie mit Hypnose und die ganzheitliche Zahnheilkunde. Seit vielen Jahren arbeitet sie als Referentin zu den Themen Zahnarztangst, Würgereiz und Suchttherapie (Raucherentwöhnung und Sucht auf Süßes).

Kontakt: mezynski@zahnangstfrei.de