

Haben Sie Heißhunger auf Schokolade?

Viele Menschen "leiden" darunter, dass Sie Heißhungerattacken auf Süßigkeiten haben. Man wird gequält von der Lust genau jetzt ein Stück Schokolade zu essen, nur ein Stück, und ehe man sich versieht, hat man die ganze Tafel verzehrt. Mit schlechtem Gewissen wird dann die nächsten Tage gefastet, bis die nächste Attacke kommt.

Wie kommt es dazu dass manche Menschen solche Essattacken haben und andere nicht? Der Schlüssel dazu heißt "Serotonin"

Was ist aber dieses Serotonin, dessen Mangel uns offenbar zu so einem sonderbares Essverhalten veranlasst?

Serotonin ist einer der unzähligen Botenstoffen die im Gehirn vorkommen und dafür sorgen, dass die Erregung eines Nervens weitergeleitet wird und ein weiterer Nerv im selben System wiederum erregt wird. Es sorgt also dafür, dass die "Stromversorgung" im Gehirn gewissermaßen durchgängig weitergeleitet wird. Es gibt unzählige solcher "Versorgungseinheiten" die gewisser Maßen für unterschiedliche Versorgungsschwerpunkte verantwortlich sind. Die Aufgabe von Serotonin besteht unter anderem darin, unseren Antrieb aufrechtzuerhalten und unsere Stimmung aufzuhellen und auch unser Essverhalten zu steuern.

Man nimmt an, dass bei der Krankheit die man als Depression bezeichnet ein "Mangel" an Serotonin besteht. So kommt es bei den Betroffenen unter anderen zu einer Verschlechterung der Stimmungslage und zu einer Hemmung des Antriebes. Diese Menschen sind dann im schlimmsten Fall nicht mehr in der Lage ihrer normalen Arbeit nachzugehen, weil ihnen der "innere Antrieb" dazu fehlt. Es treten Schlafstörungen auf und Müdigkeit, die in der Früh stärker ausgeprägt ist als am Abend. "Morgenmuffel" bezeichnet man Menschen dieser Art die zwar noch nicht als depressiv zu bezeichnen sind, aber doch gewisser Maßen ein Defizit an Serotonin aufzuweisen scheinen.

Bei Frauen ist die Wirkung von Serotonin zusätzlich noch von der Wirkung anderer Hormone abhängig, so dass es zu zyklusabhängigen Schwankungen der Serotoninsynthese kommt, mit einem Absinken der Serotoninwirkung gegen Ende des Zyklus. Die Folge davon sind dann häufig Symptome wie Brustspannen oder Brustschmerzen, Regelschmerzen und Gereiztheit, die in der letzten Woche vor der Regel besonders deutlich ausgeprägt ist.

Der Serotoninstoffwechsel ist jedoch nicht nur vom Gehirnstoffwechsel oder den Hormonen abhängig. Er hängt ebenso von der Jahreszeit, von der sozialen Stellung, von der Ernährung und vielen anderen Faktoren ab. So kommt es im Winter wenn die Tage kürzer werden zu einer Umstellung im Gehirnstoffwechsel mit einer relativen "Serotoninverarmung".

Entwicklungsgeschichtlich gesehen, wurde dadurch beim Tier der Winterschlaf eingeleitet. In dem Ausmaß, in dem in der kalten Jahreszeit die Tageslichteinstrahlung abgenommen hat, wurde auch die Aktivität des betroffenen Organismus reduziert bis schließlich der Winterschlaf eingeleitet werden konnte.

Wir Menschen haben dieses biochemische Stoffwechselphänomen aus der Urzeit mit übernommen, manche in etwas ausgeprägterer Form. Naht für solche Menschen der Winter so setzt gewissermaßen für sie eine Katastrophe ein, da sich ein Mensch in der zivilisierten Welt nicht leisten kann einen "Winterschlaf" abzuhalten. Biochemisch wird jedoch der Antrieb "abgeschaltet" weshalb diese Menschen in den Wintermonaten "nichts mehr weiterbringen". Winterdepression oder "saisonal affective disorder" wird dieses Krankheitsbild genannt welches sehr viele Menschen betrifft.

Nachtschichtarbeiter, oder Menschen die ohne natürlichem Tageslicht arbeiten müssen kann diese Krankheit auch in der hellen Sommerzeit befallen.

Man kann man sich ein Bild von den Qualen machen die diese Menschen durchstehen müssen, wenn man selber einmal eine Reise über mehrere Zeitzonen hinweg gemacht hat. Hier merkt man, dass sich die "innere Uhr" erst nach einigen Tagen umstellt. Personen mit Winterdepression haben diesen Zustand jedoch während der ganzen dunklen Jahreszeit.

Auffallend ist aber, dass diese Menschen (vor allem im Winter) Heißhunger auf Süßes entwickeln. So als ob sie einen erhöhten Bedarf dafür hätten, Manche Frauen haben auch kurz vor Beginn der Regel richtige Heißhungerattacken auf Schokolade oder ähnliches. Was hat dieser Heißhunger auf Schokolade jedoch zu bedeuten?

Bei jeder Zufuhr von Zucker reagiert der Körper damit, dass ein Stoffwechselhormon - das Insulin - ausgeschüttet wird (Fehlt das Insulin so kommt es zur allseits bekannten "Zuckerkrankheit"). Die Wirkung des Insulins besteht jedoch nicht nur in der Verstoffwechslung des Zuckers, sondern es entfaltet auch Wirkungen auf den Eiweißstoffwechsel. Die Bausteine aus denen Eiweiße aufgebaut sind heißen Aminosäuren und genau diese Aminosäuren werden durch Insulin in die verschiedenen Zellen des Körpers "eingeschleust". Durch diesen Vorgang steigt die relative Menge einer Aminosäure Namens "Tryptophan" und wird vermehrt in das Gehirn aufgenommen. Tryptophan ist aber der Vorläufer des jetzt schon bekannten Serotonins. Die Serotoninsynthese kann so gesteigert werden und es kommt damit zur vorübergehenden Stimmungsaufhellung und Antriebssteigerung. Zucker macht also gewissermaßen glücklich!

Menschen mit "Zucker- oder Schokoladehunger", haben vielfach Störungen im Serotoninstoffwechsel und versuchen auf diese Weise unbewusst eine Selbstheilung herbeizuführen - teilweise mit Erfolg. Jede Mutter weiß, dass sie ihr weinendes Kind mit einem Zuckerl oder einer Schokolade schnell wieder beruhigen kann. Interessanterweise hat es sich eingebürgert in der Jahreszeit wo die Tage rasch kürzer werden Kuchen, Stollen und Kekse zu backen. Mütter die in der Adventszeit "für Weihnachten" backen haben oft ihre liebe Not ihren Keksvorrat bis zum Weihnachtsfest zu retten, wenn sich die ganze Familie über die Süßigkeiten hermacht. Aber zu Weihnachten ist eigentlich der Bedarf an Süßem gar nicht mehr so gegeben, so dass sie ruhig ihre Plätzchen schon vorher verteilen könnte.

Heißhunger auf Schokolade und andere Süßigkeiten ist also ein "Symptom" welches Sie zum Arzt führen sollte. Vor allem dann wenn andere der oben angeführten Symptome dazukommen. Ohne ärztliche Hilfe haben diese Menschen wenig Chancen das oft bestehende Übergewicht zu reduzieren. Nehmen solche Menschen bei Fastenperioden "erfolgreich" 5 kg ab so haben sie bald darauf wieder 6 kg - oder noch mehr - zugenommen. Der menschliche Organismus entwickelt sich durch solche Fastenperioden nur zu einem "guten Futterverwerter" so dass langfristig gesehen die ganze Sache nur verschlimmert wird. Diese biochemische Umstellung des Körpers ist an und für sich sehr sinnvoll, schützt sie doch den Menschen in Hungerszeiten vor dem Hungertod. Dem oder der Übergewichtigen wird sie jedoch zum Verhängnis. So kommt es dass man bald nur mehr eine Mahlzeit "anschauen" muss und schon Gewicht zunimmt.