

PATRIC HEIZMANN | SEBASTIAN BENTHE



Ich bin
dann mal
SCHLANK

Besser
durchhalten
mit der Protein-Plus-Formel

MIT 30
REZEPTE

GU

besser klappt - obwohl sie ihr Vorgehen auch dann nicht verändern werden.

Schlaue Anleitungen sind machtlos gegen Ur-Instinkte

In unseren Ich-bin-dann-mal-schlank-Bühnenshows ernten wir meist ungläubiges Staunen, wenn wir behaupten: »Wenig essen macht dick.« Dass das tatsächlich so ist, liegt nicht am Versagen all der Leute, die es trotzdem immer wieder versuchen, sondern es liegt seit Jahrtausenden in der Natur des Menschen.

Unser Organismus ist aufs Überleben programmiert und wehrt sich mit aller Macht gegen alles, was er als Bedrohung

empfindet, wie zum Beispiel Hunger. Das lässt der Körper sich auch mit den besten Begründungen nicht ausreden. Wir können uns noch so schlau machen, kluge Bücher lesen, Anleitungen auswendig lernen und gute Vorsätze fassen, bis die Wände wackeln - in Sachen Essgelüste werden wir von unseren niederen Instinkten bestimmt. Ob wir es wollen oder nicht: Hier verliert das »Kopfhirn« den Kampf gegen das »Bauchhirn«, der Verstand unterliegt dem Gefühl - was auch kein Wunder ist. Denn Gefühle sind fest in uns verankert. Sie liegen sozusagen eine Stufe tiefer in uns als der Verstand: im limbischen System, der Steuerungszentrale im Gehirn für

Emotionen, die zuständig ist für unsere Grundbedürfnisse nach Glück, Genuss, Liebe und Essbarem. Dieses System hat viele verschiedene Funktionen, die aber alle eines gemeinsam haben: Sie sind an den Dingen beteiligt, die unbewusst entstehen und körperliche Bedürfnisse regulieren. Im unteren Teil unseres Zwischenhirns sitzt der eng mit dem limbischen System verknüpfte Hypothalamus, unser »Bauchhirn«, das Kontrollzentrum für Essen, Trinken, Schlafen, Temperaturregelung, Sexual-, Angriffs- und Verteidigungsverhalten. Hier entsteht das, was wir tun, wenn Trieb- und Affektzustände uns steuern. Sinnesreize von außen landen erst einmal im limbischen System und

werden dort sofort fest mit Emotionen verknüpft - lange, bevor sie das bewusst denkende Großhirn überhaupt erreichen.

Das läuft zum Beispiel so ab: Die Nase nimmt auf der Straße vor der Bäckerei Witterung auf. Der Sinnesreiz »Hier riecht's aber gut nach frischen Croissants« heitert gleich die Gefühlslage auf: »Lecker, jetzt so ein knuspriges Teilchen, und ich bin glücklich.« Noch bevor das Großhirn Alarmsignale senden kann (»Vorsicht, später wirst du es bereuen. Bleib vernünftig!«), ist es bereits um uns geschehen, und wir betreten den Backwaren-Tempel. Das Hörnchen wird gekauft und dann unweigerlich auch

gegessen.

Das limbische System ist in dieser Hinsicht absolut kompromisslos. Warum sollte es auf die langweiligen, vernünftigen und möglicherweise leeren Worte aus der Großhirnrinde hören, wenn erfahrungsgemäß eine Hungersnot im Anmarsch ist, die es aus den strikten Diäten der Vergangenheit schon kennt und die es gemäß seiner jahrtausendealten Programmierung zu vermeiden trachtet?

Wie die Sache mit dem Hunger eigentlich funktioniert

Um zu verstehen, welche Probleme uns die uralte Programmierung unseres