

## **Schokolade – Lust und Frust**

Kennen Sie folgende Situation? Sie haben eine Tafel Schokolade (oder eine Packung Kekse) gekauft und zuhause in der Schublade verstaut. Nun lässt Sie der Gedanke daran nicht mehr los. Egal, womit Sie sich abzulenken versuchen, Sie finden erst Ruhe, wenn Sie zumindest einen Teil davon verschlungen haben. Dabei haben Sie sich so sehr vorgenommen, einige Tage auf Süßes zu verzichten!

**Was steckt dahinter?**

**Wie können Sie in Zukunft mit solch einer Situation erfolgreicher umgehen?**

Zuerst einmal die Daten und Fakten: Wissenschaftlich konnte noch nicht geklärt werden, warum Süßigkeiten diesen unwiderstehlichen Reiz auf viele Menschen ausüben. Tryptophan und Theobromin, denen stimmungsaufhellende Wirkung zugeschrieben wird, sind in Schokolade in viel zu geringen Dosen enthalten, um die erwähnte Wirkung zu erzielen. Dasselbe gilt für Polyphenole und Flavonole, die in hohen Dosen leistungssteigernd wirken – aber eben nicht in den Mengen, die Schokolade enthält. Versuche haben ausserdem gezeigt, dass Schokolade nicht körperlich abhängig macht. **Die Sucht ist psychischer Natur.**

In vielen Fällen ist es so, dass nicht gestillte Bedürfnisse ein Ventil suchen – und es in Süßigkeiten finden. Die Frage lautet also nicht: „Wie schaffe ich es, keine Süßigkeiten mehr zu essen?“ sondern **„Warum brauche ich Süßigkeiten? Welchen Zweck erfüllen sie?“**

Sie kommen vielleicht nach einem anstrengenden Tag nach Hause und möchten sich etwas Gutes tun. Sie suchen Genuss, Entspannung und eine Belohnung. Sie möchten das Gefühl von Ärger, Frust, Einsamkeit, Erschöpfung,... loswerden.

**Gehen Sie den Bedürfnissen, die hinter der Lust auf Schokolade stecken, auf den Grund! Klären Sie für sich in der betreffenden Situation, wonach Sie sich gerade sehnen!**

Und dann erfüllen Sie sich Ihre Bedürfnisse direkt – nicht auf dem Umweg über Süßigkeiten: Wenn Sie sich etwas Gutes tun möchten, planen Sie einen angenehmen Abend (z. B. mit einem Schaumbad) oder ein schönes Wochenende. Wenn Sie Ärger, Frust und ähnliches plagen, suchen Sie das Gespräch mit einem vertrauten Menschen und reden Sie sich Ihre Sorgen einmal so richtig von der Seele. Wenn Sie erschöpft sind, gönnen Sie sich Erholung (mal so richtig faul sein).

Die Lust auf Schokolade wird davon nicht sofort verschwinden, aber sie wird vermindert und seltener auftreten. – Was uns zum nächsten wichtigen Punkt führt: Sind Süßigkeiten verboten? Nein, werden Sie nun Ihrem Verstand folgend antworten. Wenn Sie sich nun jedoch fragen: **„Erlaube ich mir Süßes?“**, antworten Sie dann mit ja? Das sollten Sie! Verbote machen Süßigkeiten nur attraktiver – und das darauf folgenden schlechte Gewissen will oft mit Schokolade beruhigt werden. Also: Gönnen Sie sich ruhig jeden Tag eine kleine süße Pause vom Alltag, essen Sie die Kekse oder Schokolade jedoch um ihrer selbst willen und nicht, um damit andere Bedürfnisse zu befriedigen! Und sollten Sie es alleine nur schwer schaffen, mit Ihrer „Süßlust“ umzugehen, stehen Ihnen die Ernährungstherapeutinnen des LVDE begleitend zur Verfügung.

Viel Genuss wünscht

Sonja Holzknecht  
Diätologin  
Ernährungspsychologin  
Dipl. Pädagogin