

Barbara Methfessel, Renán A. Oliva Guzmán und Petra Lührmann

## Bedürfnisbefriedigung durch Essen und Trinken

Essen ist nicht nur Voraussetzung für das Überleben, es dient darüber hinaus auch weiteren grundlegenden psychischen und sozialen Bedürfnissen. Die Steuerung von Hunger und Sättigung erfolgt daher sowohl über die Homöostase als auch durch psychische und soziale Faktoren, die ebenso Einfluss auf die cerebrale Steuerung nehmen. Eine Aufgabe der Ernährungs- und Verbraucherbildung ist, auf der Basis von Wissen über diese Zusammenhänge Essverhalten verstehen, reflektieren und gestalten zu können.

**Schlüsselwörter:** Homöostase, physiologischer & psychischer Hunger, Bedürfnisbefriedigung, Einflussfaktoren

### Satisfying needs through food and drink

Food is not only a prerequisite for survival, but it also serves other basic psychological and social needs. The control of hunger and satiety is therefore affected both through homeostasis and through psychological and social factors that also influence cerebral control. One task of nutrition and consumer education is to understand, reflect, and shape eating behaviour based on knowledge about these interrelationships.

**Keywords:** homeostasis, physiological & psychological hunger, satisfaction of needs, influencing factors

---

## 1 Einleitung

Nahrungsaufnahme ist bei allen Lebewesen ein Grundbedürfnis, um das Überleben zu sichern. Die Suche nach Befriedigung dieses Bedürfnisses ist angeboren und wird durch Hunger und Sättigung gesteuert.

Nahrungsaufnahme, d. h. Essen und Trinken, dient aber nicht nur dazu, Hunger zu befriedigen. Was steuert das Essverhalten also außer Hunger? *Welcher* Hunger und *welche* Sättigung lenken die Aktivität der Menschen? Was bringt Menschen dazu, Zeit, Geld und andere Ressourcen für die Nahrungsbeschaffung und -bearbeitung zu investieren? Warum ist es ihnen nicht egal, was sie essen? Warum „füllen“ z. B. Lieblingsgerichte eine „innere Leere“? Warum kann Essen zur Spannungsregulierung genutzt werden?

Dazu sollen die bisherigen Erkenntnisse: (1) zur Steuerung von Hunger und Sättigung und (2) zur Bedeutung grundlegender Bedürfnisse der Menschen vorgestellt und aufeinander bezogen werden. Es geht um die folgenden Fragen:

## | Bedürfnisbefriedigung durch Essen und Trinken

- Wie werden Hunger und Sättigung gesteuert?
- Welche Körperreaktion zu Hunger und Sättigung sind wahrzunehmen und was bedeuten sie?
- Beeinflusst der Körper die Vorlieben bzw. welche Bedeutung hat der Geschmack?
- Können andere Grundbedürfnisse Einfluss auf Hunger und Sättigung und auf das Essverhalten haben? Oder umgekehrt: Wie kann Essen zur Befriedigung nicht-physiologischer Grundbedürfnisse dienen?

Die Antworten sollen helfen, das eigene Essverhalten analysieren und verstehen zu lernen. In der adipogenen Umgebung könnten so die Herausforderungen als konsumierende besser bewältigbar sein und ein selbstbestimmteres Essen ermöglichen.

### 1.1 Hunger, Sättigung, Appetit und Geschmack

*Hunger* kann aus *physiologischer* Perspektive als ein „unbehagliches schmerzhaftes Verlangen“ bezeichnet werden, das zur Aufnahme von Nahrung motiviert; *Sättigung* bzw. *Sattheit* gilt als Signal zur Beendigung einer Mahlzeit bzw. Nahrungsaufnahme und zur Nichtaufnahme neuer Nahrung für einen längeren Zeitraum. *Appetit* ist dagegen eine „lustvolle Motivation zu essen, die häufig auch auf bestimmte Nahrungsmittel ausgerichtet ist“ (Pudel & Westenhöfer, 2003, S. 85).

*Appetit* beinhaltet also mehr als den Wunsch nach Versorgung des Körpers mit Nahrung. Der Begriff beschreibt die Grenze zwischen einerseits physiologischen und andererseits psychischen und sozialen Ursachen von Hunger und Sättigung. In diesem Zusammenhang hat auch *Geschmack* eine unterschiedliche Bedeutung: *Biologisch* ist Geschmack allein die Wahrnehmung über die Geschmackspapillen der Zunge (und beim Kind des Mundraums). Aromen werden über den Geruchssinn wahrgenommen, nach biologischer Definition sind sie also Geruch. Die Bevorzugung von kohlenhydrat-, fett- und eiweißhaltigen Nahrungsmitteln wird durch phylogenetisch entwickelte Geschmacksvorlieben gesteuert. *Kulinarisch* beinhaltet Geschmack alle sensorischen Eindrücke des Essens: Geschmack, Geruch und Haptik bzw. Mundgefühl sowie Optik und Akustik. Dieser Geschmack bestimmt die Wahrnehmung der „Schmackhaftigkeit“, d. h. als „gut“ oder „schlecht“ schmeckend. In den Gesellschafts- und Geisteswissenschaften wird Geschmack darüber hinaus bezogen auf *ethische*, *ästhetische* und *soziale* Dimensionen bewertet und u. a. als ein Teil des Lebensstils diskutiert (► Abschn. 2.3).

### 1.2 Hunger und Sättigung aus physiologischer, psychischer und sozialer Perspektive

Hunger und Sättigung werden aus naturwissenschaftlicher Perspektive vorrangig als biologisch gesteuerte Signale thematisiert. Essverhalten im Allgemeinen und Hunger

und Sättigung im Speziellen werden aber nicht nur homöostatisch gesteuert (► Abschn. 2.1). Auch psychische, soziale und kulturelle bzw. soziokulturelle Faktoren beeinflussen, wann, warum, was und wieviel gegessen wird. Diese Einflüsse auf Hunger und Sättigung sind dabei nicht isoliert zu betrachten, sondern beeinflussen sich auch wechselseitig. Da innerhalb sozialer Gruppen auch unterschiedliche – wie ethische, religiöse oder lebensstilbezogene – Kulturen im Sinne sozialer Milieus<sup>1</sup> zu finden sind, wird im Folgenden auch von soziokulturellen Einflussfaktoren gesprochen (► Abschn. 2.3 u. 2.4).

### 1.3 Essen und Bedürfnisbefriedigung

Bezogen auf Essen, wie in anderen Lebens- und Konsumbereichen, wird der Begriff „Bedürfnis“ oftmals beliebig genutzt. Zum Verständnis von Essverhalten ist allerdings eine genauere Differenzierung notwendig.<sup>2</sup> Von grundlegenden bzw. Grundbedürfnissen spricht man wissenschaftlich nur dann, wenn sie in allen Kulturen, unabhängig von den Lebensbedingungen, vorkommen bzw. beobachtbar sind. Grundbedürfnisse sind daher basale Antriebskräfte für menschliches Handeln. Bereits 1832 wurden Bedürfnisse als „Gefühl eines Mangels, verbunden mit dem Streben, diesen Mangel zu beseitigen“ (v. Herrmann, 1832, zitiert nach Blosser-Reisen, 1980, S. 99) gekennzeichnet. Ein *Grundbedürfnis* des Menschen ist das Verlangen nach Nahrung, weil es sein Überleben sichert. Um das Verhalten und Handeln beim Essen zu verstehen, sind daher Kenntnisse über die Grundbedürfnisse fundamental.

Welches Bedürfnis und wie befriedigt werden soll oder kann, wird von Motivationen gelenkt und letztlich durch konkrete (materielle und immaterielle) Objekte, die *Bedarfe*, realisiert: „Bedarfe sind konkrete Wünsche für unsere Versorgung“ (v. Schweitzer, 1983, S. 45). Dieser „Weg“ vom Bedürfnis zum Bedarf wird durch zahlreiche Faktoren beeinflusst: Beispielsweise nutzt die eine Person das Essen als Reaktion auf Frust, Langeweile oder Liebeskummer. Eine andere Person isst wenig, um durch „eine gute Figur“ soziale Anerkennung zu bekommen (► Abschn. 3). Essen kann demnach mit grundlegenden Bedürfnissen verbunden sein, und wird im Alltag daher als ein Weg zur Bedürfnisbefriedigung genutzt. In der heutigen „Wohlstandsgesellschaft“ steht Essen für die große Mehrheit ausreichend zur Verfügung, sodass dieser Weg auch möglich ist.

Im Konsumfeld von Lebensmitteln und Mahlzeiten werden Bedürfnisse aber auch gezielt geweckt, z. B. durch hochspezialisierte Marketingmaßnahmen. Dies trägt zur Entwicklung einer sog. adipogenen Umwelt bei, d. h. einer Umwelt, die zur überhöhten Energieaufnahme und damit zunehmendem Übergewicht führen kann (► Abschn. 4.1). Bereits der Geschmack von Kleinkindern wird geprägt (Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2008). Diese Situation führt zu zahlreichen Herausforderungen für die Ernährungsbildung (► Abschn. 4 u. 5).