



Masken ohne Identitätsverlust

Ein Künstler bietet Versionen mit dem eigenen Konterfei an

25

REUTERS / PILAR OLIVARES

KURIER

Dem Corona-Essverhalten auf der Spur

Emotionales Essen. Während des Lockdowns wird mehr gegessen. Dabei können auch Ängste eine Rolle spielen

VON INGRID TEUFL

Der Lockdown als Zunehm-Falle: Nach März und April stellten viele fest, dass sie einige Kilos mehr auf die Waage brachten. Häufigster Erklärungsversuch: Neben dem Bewegungsmangel im Homeoffice mache sich auch der Trend zum Selberkochen, zum Teil von gehaltvollen Gerichten, bemerkbar.

Ernährungscoach Ursula Vybiral stimmt dem nur sehr bedingt zu. In ihrer Wiener Praxis erlebte sie andere Gründe, warum gerade im ersten Lockdown viele Menschen viel zu viel gegessen haben. „Durch die Krise ging häufig das Maß verloren.“ Da ging es nicht um den normalen, körperlichen Hunger, der durch einen abfallenden Blutzuckerspiegel von den Organen ans Gehirn gemeldet wird. „Es gibt auch einen emotionalen Hunger, der im Kopf, in unserer Gefühlswelt entsteht.“

Kein „Frustessen“

Das ist allerdings etwas anderes als das landläufig als „Frustessen“ bezeichnete Phänomen. Der Mechanismus hinter diesem von Experten als „Emotional Eating“, also emotionales Essen, bezeichneten Verhalten: „Ängste vor dem Virus oder dem Verlust der wirtschaftlichen Existenz werden durch etwas anderes kompensiert. Damit man nicht ständig darüber nachdenkt, will man sich etwas Gutes tun.“

Fast schon logisch, dass man in so einer Gefühlslage dann nicht unbedingt zum gesunden Apfel greift. „Der Grund für emotionalen Hunger ist kein Blutzuckerabfall. Es ist ein Hunger, der über das körperliche Bedürfnis nach Nahrung hinausgeht. Und dieser Hunger wird eher mit Fett und Zucker befriedigt.“ Untersuchungen zeigen

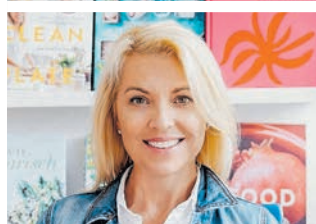


Bei emotionalem Hunger ist die Gefühlswelt involviert. Es wird kein körperlicher Hunger gestillt, sondern etwas kompensiert

etwas: Bei Stress greift man eher zu Schokolade, bei Langeweile zu Chips.

Was „Emotional Food“ von positiv besetzten Begriffen wie etwa „Soul Food“ oder „Comfort Food“ unterscheidet, ist der Zugang. „Es steckt zwar das Wort ‚emotional‘ drinnen, es ist aber auch eine Gefahr“, erklärt Vybiral. Mit dem Essen sind schließlich viele psychologische Aspekte verknüpft. „Es werden Gefühle, positive wie negative, befriedigt.“

Soul Food ist vor allem mit positiven Aspekten verknüpft: „Das ist für jeden etwas anderes: Für den einen die Hühnersuppe der Mutter, für den anderen der Teller



Verhalten hinterfragen: Ernährungsberaterin Ursula Vybiral

Spaghetti als Vorspeise im Italienurlaub.“ Eine ganze Packung Schokobananen um Mitternacht zu verputzen ist allerdings sicher kein Soul Food – auch wenn mit dem Geschmack der Schokobananen Positives verknüpft ist. Ein Stückchen Schokolade, das mit Kollegen nach dem

Mittagessen genossen wird, kann das Kriterium Soul Food aber erfüllen. „Oft ist es nicht so eindeutig. Man muss aufpassen, was dahintersteckt, ob es etwa ein Automatismus oder eine Konditionierung ist.“

Problem analysieren

Sich genau Gedanken über sein Essverhalten zu machen, ist letztendlich auch die Lösung, um dem Teufelskreis emotionales Essen, häufig gefolgt von schlechtem Gewissen, Scham und letztendlich mehr Gewicht, zu entkommen. „Es geht um die Betrachtung des eigentlichen Problems“, sagt Vybiral. „Aus Genuss kann schnell Zwang werden – und dann wird aus

etwas, das ich mir gönne, ein Ablenken vom eigentlichen Problem, anstatt dieses zu fokussieren.“

Das thematisiert sie auch intensiv mit ihren Klienten, die ihr Ernährungsverhalten wieder in den Griff bekommen wollen. Ein Ernährungstagebuch zu führen hilft, eine neue Sichtweise auf sich selbst zu bekommen. Am bedeutendsten sei es, das Essverhalten einmal von außen zu betrachten: Zu welcher Zeit esse ich bestimmte Speisen? In welcher Situation?

Oft wird dann ersichtlich, dass Essen zu einem Ersatz geworden ist. „Es ist wichtig, andere Wege für die Befriedigung dieses inneren Gefühls

zu finden. Diese – und das ist die gute Botschaft, die Ursula Vybiral weitergeben will – gibt es nämlich. In ihren Ernährungsberatungen fällt ihr auf: Häufig ist man sich seiner vielen Möglichkeiten gar nicht bewusst. „Es gibt so viele andere Glückhormone, die gar nichts mit Essen zu tun haben.“

Die Palette reicht von Freunde treffen bis zur Wohlfühlmassage oder Bewegung in der Natur. „Es gibt so vieles, das glücklich macht. Natürlich auch gutes Essen. Aber eben nicht nur.“

Schnelle Hungerstiller, süß und salzig

TIPP DES TAGES
KURIER-SERIE

Genuss. Zu wissen, wonach man im Fall von emotionalem Hunger *nicht* greifen sollte – gut und schön! Aber zu welchen Lebensmitteln dann?

Etwa zu Mandeln. „Sie stillen die Lust auf Süßes sehr gut“, sagt Ursula Vybiral. Trockenfrüchte sollte man aufgrund ihrer Kalorienmenge hingegen eher meiden. Ein bis zwei Datteln sind aber erlaubt. Griechisches Joghurt mit etwas Honig bewahrt sich ebenso wie Apfelmus. Oder gerade im Advent ein Bratapfel statt Kekse. „Und warmer Porridge ist sowieso ein richtiges Soul Food.“

Auf der salzigen Seite ersetzen ein paar Oliven und Kapern die Chips, ebenso sind Hummus mit Gemüsesticks wie Radieschen, Karotten oder Rettichscheiben zu empfehlen.

Recht praktisch



VON DR. MARIA IN DER MAUR-KOENNE
Vor sechs Monaten ist mein Mann gestorben. Wir waren fast 40 Jahre verheiratet und haben immer gemeinsam in unserer Mietwohnung gewohnt. Damals war es für mich normal, dass nur mein Mann Mieter der Wohnung war.

Nach dem Tod meines Mannes hat man mir versichert, dass das kein Problem ist, weil ich als Witwe „im Vollarwendungsbereich der MRG“ ohnehin eintrittsberechtigt bin und daher weiter hier wohnen kann. Jetzt habe ich aber eine gerichtliche Kündigung bekommen, weil ich wegen meiner kleinen Eigentumswohnung am Land angeblich kein dringendes Wohnbedürfnis habe. Ich habe mein ganzes Erwachsenenleben in dieser Wohnung verbracht! Muss ich jetzt wirklich ausziehen?

Aloisia W., Wien

„Liebe Frau W., zunächst mein herzliches Beileid zum Tod Ihres Mannes. Zusätzlich zur Trauer nach dem Verlust eines nahen Angehörigen kommen leider immer wieder auch rechtliche Probleme auf die Hinterbliebenen zu.“

Grundsätzlich ist die Ihnen gegebene Information richtig. Ehegatten sind im Vollarwendungsbereich des Mietrechtsgesetzes nach dem Tod des Hauptmieters berechtigt, in den bestehenden Mietvertrag einzutreten, wenn sie zum Zeitpunkt des Todes des Hauptmieters mit diesem im gemeinsamen Haushalt gelebt haben.

Als Witwe treten Sie nach dem Tod Ihres Mannes in den Mietvertrag ein, sofern Sie nicht binnen 14 Tagen nach dem Tod Ihres Mannes aus-

drücklich dem Vermieter bekannt gegeben haben, dass Sie das Mietverhältnis nicht fortsetzen wollen.

Sobald Sie in den Mietvertrag eingetreten sind, müssen Sie natürlich auch den Mietzins bezahlen. Der Vermieter ist auch nicht berechtigt, den Mietzins zu erhöhen, wenn Sie als Witwe nach dem Hauptmieter in den Mietvertrag eintreten.

Dem Vermieter steht aber ein Kündigungsrecht aus wichtigem Grund zu, wenn die Wohnung nach dem Tod des Hauptmieters nicht mehr einem dringenden Wohnbedürfnis der eintrittsberechtigten Person dient. Hätten Sie daher aufgrund Ihrer Eigentumswohnung kein dringendes Wohnbedürfnis mehr an der

Mietwohnung, so wäre der Vermieter berechtigt, den Mietvertrag aus wichtigem Grund zu kündigen.

Der Oberste Gerichtshof hat aber erst kürzlich eine sehr ähnliche Kündigungsklage abgewiesen. In seiner Begründung verweist das Gericht darauf, dass es gerade für ältere Menschen unzumutbar wäre, aus einer Innenstadtwohnung aufs Land zu übersiedeln. Insbesondere in einem fortgeschrittenen Alter sei es schwierig, neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Dazu komme, dass die Flexibilität der Menschen und deren Anpassungsfähigkeit an eine neue, bisher ungewohnte Wohnumgebung mit zunehmenden Lebensalter abnehme. Von einer alleinstehenden

Pensionistin könne daher nicht erwartet werden, dass sie die Wohnumgebung, in der sie ihr gesamtes Erwachsenenleben verbrachte und all ihre sozialen Kontakte habe, verlasse und sich anderswo ein neues Leben aufbaue. Dass sich die Eigentumswohnung der Eintrittsberechtigten in relativer Nähe zur Stadt, in welcher die Mietwohnung liegt, befindet, änderte daran nichts.

Ich gehe daher auch in Ihrem Fall davon aus, dass die Kündigung nicht erfolgreich sein wird. Ihre Eigentumswohnung am Land ändert nichts an Ihrem dringenden Wohnbedürfnis an der Mietwohnung, in der Sie mit Ihrem verstorbenen Mann gelebt haben.

rechtpraktisch@kurier.at

K