

Dr. David A. Kessler  
Das Ende des großen Fressens

Mosaik bei  
**GOLDMANN**



DR. DAVID A. KESSLER

# Das Ende des großen Fressens

Wie die Nahrungsmittelindustrie  
Sie zu übermäßigem Essen verleitet

Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Dieses Buch ist kein medizinisches Nachschlagewerk, sondern ein Ratgeber, der seine Leser in die Lage versetzen möchte, informierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen. Es ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Bei Verdacht auf eine Erkrankung oder gesundheitliche Beeinträchtigung, sollten Sie kompetenten ärztlichen Rat einholen.

Wenn in diesem Buch bestimmte Firmen, Organisationen oder Institutionen genannt werden, bedeutet dies nicht, dass der Autor oder der Verlag diesen in irgendeiner Form finanziell verpflichtet sind. Ebenso wenig bedeutet die Erwähnung bestimmter Firmen, Organisationen oder Institutionen, dass diese dieses Buch, den Autor oder den Verlag unterstützen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe, Februar 2011

© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 by David A. Kessler, MD

Originaltitel: The end of overeating

Originalverlag: Rodale Inc.

Umschlaggestaltung: Eisele, Grafik-Design

Umschlagfoto: Marc O. Finley/Stockfood Creative/Getty Images

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

FK · Herstellung IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39205-6

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

*Für Paulette, durch Dick und Dünn  
Und, wie immer, für Elise und Ben*



# Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Vorwort zur deutschen Ausgabe ..... | 11 |
| Einleitung: Im Fadenkreuz .....     | 14 |

## Zucker, Fett und Salz

|   |    |
|---|----|
| 1 Die Veränderung: Amerika verfettet .....                                  | 25 |
| 2 Taub für die Signale des Körpers .....                                    | 30 |
| 3 Zucker, Fett und Salz fordern: Immer mehr! .....                          | 36 |
| 4 Marketing: Der optimale Reiz .....  | 43 |
| 5 Das persönliche Wohlfühlgewicht .....                                     | 48 |
| 6 Zucker, Fett und Salz als Appetitanreger .....                            | 56 |
| 7 Die Beteiligung der Neuronen .....  | 63 |
| 8 Unsere Verdrahtung fordert den leckersten Reiz .....                      | 70 |
| 9 Essen als Belohnung – ein übermächtiger Impuls .....                      | 75 |
| 10 Aktivierung der Gehirnschaltkreise, die unser<br>Verhalten steuern ..... | 77 |
| 11 Wie uns Gefühle ans Essen erinnern .....                                 | 83 |
| 12 Neuverdrahtung durch Belohnungshappen .....                              | 87 |
| 13 Essverhalten ist Gewohnheitssache .....                                  | 90 |

## Die Lebensmittelindustrie

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 14 | Satt, aber nicht zufrieden .....        | 95  |
| 15 | Ganz nach unserem Geschmack .....       | 99  |
| 16 | Was der Kunde nicht weiß .....          | 103 |
| 17 | Die Skala der Unwiderstehlichkeit ..... | 106 |
| 18 | Mehr Schein als Sein .....              | 114 |
| 19 | Produktoptimierung .....                | 120 |
| 20 | Verkaufsstrategien .....                | 125 |
| 21 | Lila Kühe .....                         | 133 |

## Auf Essen konditioniert

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 22 | Völlerei wird gefährlich .....                 | 137 |
| 23 | Die Botschaft der Appetitzügler .....          | 144 |
| 24 | Warum wir nicht einfach Nein sagen .....       | 147 |
| 25 | Wie wir in die Falle tappen .....              | 158 |
| 26 | Auf Fressen konditioniert .....                | 161 |
| 27 | Die Wurzeln der konditionierten Esssucht ..... | 169 |
| 28 | Angeboren oder anerzogen? .....                | 172 |
| 29 | Warnzeichen bei Kindern .....                  | 175 |
| 30 | Die Kultur der Völlerei .....                  | 179 |



## Was tun? Ein Ausflug in die Lerntheorie

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 31 | Das Gehirn ins Boot holen .....         | 185 |
| 32 | Die Macht der Gewohnheit umkehren ..... | 189 |
| 33 | Neue Regeln einüben .....               | 196 |
| 34 | Gefühle einbeziehen .....               | 203 |

## Eine neue Esskultur

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 35 | Die Grundpfeiler .....  | 211 |
| 36 | Ein fester Rahmen .....   | 215 |
| 37 | Mit der Vergangenheit brechen .....                                     | 225 |
| 38 | Essen, was uns guttut .....   | 236 |
| 39 | Gefahr erkannt, Gefahr gebannt:<br>Von fixen Ideen und Rückfällen ..... | 241 |
| 40 | Eine Frage der Wahrnehmung .....  | 245 |

## Das Ende der Völlerei

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 41 | »Unser Erfolg ist das Problem« .....       | 247 |
| 42 | Die Wirtschaft hat den Code geknackt ..... | 250 |
| 43 | Wie wir uns wehren können .....            | 253 |
|    | Schlusswort .....                          | 259 |

## **Anhang**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Danksagung .....     | 263 |
| Quellenangaben ..... | 266 |
| Interviewliste ..... | 337 |
| Register .....       | 346 |

## Vorwort zur deutschen Ausgabe

Die Neigung zur Völlerei macht vor Staatsgrenzen nicht Halt. Die epidemische Ausbreitung der Fettsucht im ausgehenden 20. Jahrhundert nahm ihren Ursprung in den USA, doch mittlerweile sind auch viele Länder Europas in den Sog dieser Entwicklung geraten.

Hält der gegenwärtige Trend an, so rechnet man in Großbritannien bis 2025 mit 40 Prozent stark übergewichtigen Bürgern. Aus Frankreich werden ähnliche Zahlen gemeldet. Knapp 20 Millionen der etwa 63 Millionen Franzosen gelten als übergewichtig, davon knapp sechs Millionen als stark übergewichtig. Der Bestseller *Warum französische Frauen nicht dick werden sollte* also möglicherweise bald überarbeitet werden.

Deutschland hat einer aktuellen Studie zufolge den höchsten Anteil Übergewichtiger in ganz Europa. Gegenwärtig sind etwa 70 Prozent aller Männer und 50 Prozent der Frauen übergewichtig oder stark übergewichtig.

Doch auch heute sind die Portionen in weiten Teilen Europas noch kleiner als in den USA, Fastfood trieft nicht so vor Fett, und es gibt klarere Regeln, wo und wann gegessen wird. Die amerikanische Ernährungsweise erscheint vielen Europäern nach wie vor befremdlich. Professor Dr. Leddi Woods, eine der führenden Übergewichtsforscherinnen, erinnert sich an ihren ersten Besuch in den USA: »Es war wie ein Anschlag auf meine Sinne. Überall Essen. Wohin man auch kommt, überall lachen einem Unmengen grellbunter, übergroßer, überwältigend duftender Zuckerbomben entgegen.«

Solange amerikanische Essgewohnheiten hierzulande noch bizarr wirken, hat Deutschland eine Chance, auf die Essbremse zu treten. Doch leider scheint das nicht zu geschehen. »Seit ich gesehen habe, was sich in den USA abspielt, begreife ich in aller Deutlichkeit, welchen Weg Europa eingeschlagen hat«, erklärt Dr. Woods.

Ein anderer europäischer Kollege hat es noch treffender formuliert: »An den USA von heute sehen wir, wo Europa morgen stehen wird.«

Die Gründe für das starke Übergewicht sind praktisch überall auf der Welt dieselben, und der schwarze Peter geht an die Lebensmittelindustrie. Moderne Nahrungsmittelkonzerne wollen in erster Linie Profit machen, und das geht nur, indem sie mehr verkaufen – auch wenn die Märkte bereits im wahrsten Sinne des Wortes übersättigt sind.

In Deutschland ist das Risiko besonders hoch. Traditionell sorgen bereits Bier, Wurst, Brot und Backwaren dafür, dass sich der Bauch der Deutschen rundet. Inzwischen belastet auch die schnelle, bequeme Küche, die in der deutschen wie der amerikanischen Variante zu viel Fett, Zucker und Salz enthält, die Gesundheit der Nation. Die neue »Esskultur« trifft Deutschland an seinem wunden Punkt.

Aber die Leute müssen das doch gar nicht kaufen, oder? So einfach ist die Sache nicht. Wie die Ergebnisse in *Das Ende des großen Fressens* zeigen, machen Lebensmittel mit viel Zucker, Fett und Salz Appetit auf mehr davon und lassen uns somit ständig weiteressen. Die Lebensmittelkonzerne versetzen praktisch alle ihre Produkte mit Zucker, Fett und Salz, sorgen durch eine Ausweitung der Vertriebsnetze dafür, dass diese Nahrung überall erhältlich ist, und überzeugen uns durch geschicktes Mar-

keting davon, dass Essen zu jeder Tages- und Nachtzeit sozial erwünscht ist.

All das lässt das Essen so überwältigend reizvoll erscheinen, dass unser Gehirn regelrecht gekapert wird. Und genau das ist der Punkt, den wir bisher nicht verstehen. Millionen Menschen wurden und werden gezielt auf ständiges Essen konditioniert. Unsere Neuronen werden praktisch unablässig mit Hinweisen auf zur Verfügung stehende Nahrung bombardiert. Wir haben gelernt, die Nahrungsaufnahme in denselben Gehirnregionen zu verarbeiten, in denen das Belohnungssystem sitzt.

Nahrungsmittelkonzerne verstehen vielleicht wenig von Neurowissenschaft, doch sie wissen, dass bestimmte Zusätze – insbesondere Zucker, Fett und Salz – den gewünschten Effekt erzielen: Die Menschen wollen immer mehr davon. Die Vorstände der großen Konzerne interessieren sich nicht für unseren persönlichen Kampf um die Kontrolle über unser Essverhalten, sondern dafür, wie sie den Impuls fördern können, mehr von ihren Produkten essen zu wollen.

Mit unserem Wunsch, unser Verhalten zu ändern und der Versuchung des nächsten Bissens nicht zu erliegen, stehen wir also ziemlich allein da. Um dennoch erfolgreich zu sein, müssen wir unsere Einstellung zum Essen grundlegend verändern.

## Einleitung: Im Fadenkreuz

Mittlerweile erkenne ich Vieleser schon auf den ersten Blick. Das ist nicht schwer, denn wer darauf konditioniert ist, zu viel zu essen, legt ein charakteristisches Essverhalten an den Tag: Er attackiert sein Essen. Diese Menschen führen die Gabel mit dem nächsten Bissen schon zum Mund, bevor sie den vorherigen geschluckt haben. Bestimmte Speisen scheinen eine magische Anziehungskraft auf sie auszuüben, und sie essen ihre Teller praktisch immer leer.

Wenn ich ein derart ungesteuertes Verhalten beobachte, gehe ich davon aus, dass im Kopf dieser Menschen ein Kampf stattfindet zwischen »Ich will« und »Besser nicht«, zwischen »Ich habe das Kommando« und »Ich kann mich nicht beherrschen«. In diesem Zwiespalt gründet eines der folgenreichsten Probleme für unsere Gesundheit.



Die Idee zu diesem Buch entstand, als ich mir die Oprah Winfrey Show ansah. Der Psychologe Dr. Phil<sup>1</sup> erklärte, warum Menschen Übergewicht haben und was sie dagegen tun müssten.

Als er um Freiwillige aus dem Publikum bat, stand Sarah auf, eine füllige, gut gekleidete Frau. Dr. Phil legte Sarah die Hand auf die Schulter und bat sie, offen über das selbstschädigende Verhalten zu sprechen, das – aus seiner Sicht – dazu führt, dass man zunimmt. Er wollte wissen, was sie dazu brächte, »etwas zu tun, von dem man weiß, dass man es nicht will«.

Anfangs lächelte Sarah noch, als sie von sich erzählte. »Ich

esse die ganze Zeit«, gestand sie unter nervösem Kichern. »Ich esse, wenn ich Hunger habe. Ich esse, wenn ich satt bin. Ich esse, weil es etwas zu feiern gibt. Ich esse, wenn ich traurig bin. Ich esse nachts. Ich esse, wenn mein Mann nach Hause kommt.«

Dann drängte Dr. Phil sie dazu zu berichten, wie es ihr dabei ging, und ihre sonnige Miene verfinsterte sich. Sie gab zu, dass sie sich oft wie eine Versagerin fühle. Sarah fand sich »fett« und »hässlich« und erzählte, dass sie oft enttäuscht, frustriert und wütend über ihr Verhalten sei. »Ich habe das Gefühl, dass ich nicht das erreiche, was ich mir vorgenommen habe. Ich schaffe es einfach nicht, ich habe nicht die nötige Willenskraft.«

Dabei kämpfte sie mit den Tränen, als sie beschrieb, wie sie mitunter zwanghaft über ihr Essverhalten nachdächte. »Meine Gedanken kreisen nur noch darum, warum ich esse, was ich esse, wann ich esse und mit wem ich esse«, klagte sie. »Ich mag mich nicht.«

Daraufhin wandte sich Dr. Phil ans Publikum und fragte: »Wie viele der Anwesenden kennen solche Gedanken?« Etwa zwei Drittel der Zuschauer hoben die Hand. Offensichtlich kam Sarahs innerer Kampf vielen bekannt vor – auch mir.



Ich beschloss, ein Experiment durchzuführen – Versuchung gegen Willenskraft. Ich ging in eine Bäckerei in San Francisco und kaufte zwei große Cookies mit Schokostückchen. Zu Hause holte ich die Cookies aus der Tüte und legte sie knapp außer Reichweite meiner Arme auf einen Teller. Sie waren groß und zum Anbeißen lecker – die Schokoladenstückchen füllten kleine Krater oder erhoben sich zu winzigen Gipfeln.

Ich konzentrierte mich auf die Cookies und beobachtete dabei meine Reaktion. Mit einem tiefen Seufzer nagte ich an meiner Unterlippe. Mich interessierten weder die Blumen auf dem Tisch noch die gerahmten Fotos meiner Kinder daneben, sondern ich war ganz auf diese Kekse fixiert, bis ich mich zwang wegzusehen. Irgendwann stellte ich fest, dass meine rechte Hand dem Teller ein Stückchen näher gerückt war, ohne dass ich mich bewusst daran erinnern konnte, mich dazu entschlossen zu haben. Ich gab mir Mühe, mich ganz auf meine Zeitung zu konzentrieren, schielte aber immer wieder zu dem Teller hin.

Mit einem unguten Gefühl zog ich mich in mein Büro zurück, das eine Etage höher und somit so weit wie möglich von der Küche entfernt lag. Doch selbst aus dieser sicheren Entfernung konnte ich das Bild der Cookies nicht vollständig abschütteln. Schließlich verließ ich das Haus, ohne sie gegessen zu haben, und war unglaublich stolz auf mich.

Stunden später betrat ich das Caffè Greco am North Beach, wo man angeblich den besten Cappuccino der Stadt bekommt. Auf der Theke stand ein großes Glas mit Cookies. Ich bestellte einen großen Orangen-Schokoladen-Cookie, den ich sofort hastig verschlang.



Nach dieser Erfahrung wollte ich herausfinden, was diesem Verhalten zugrunde liegt. Ich wollte begreifen, warum Sarah ständig isst, obwohl es sie unglücklich macht und ihre Gesundheit gefährdet. Und ich wollte wissen, wieso meine Entschlossenheit so leicht in sich zusammengefallen war.

Mir ging es darum, Sarah, mir und Millionen anderen Menschen zu helfen. Also hörte ich genauer hin, wenn jemand mit



Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte, so genau, wie ein Arzt es tun sollte. Ich sah aber auch genauer hin und achtete darauf, wie sie mit Essen umgehen. Bald wurde mir klar, dass Sarah nicht die Einzige war.

Meine Unterhaltung mit einem 40-jährigen Reporter, den ich hier Andrew<sup>2</sup> nennen werde, erinnerte mich daran, dass der Kampf weder vom Geschlecht noch von Bildung, Einkommen oder Alter beeinflusst wird. Andrew ist knapp 1,80 Meter groß und wiegt rund 110 Kilo. Er hat furchtlos von vielen Kriegsschauplätzen berichtet sowie mit Djiihadisten, Selbstmordattentätern und vom Krieg gezeichneten Soldaten gesprochen. Aber als ich ihm eine Schale M&Ms hinstelle, streckt er die Waffen.

»Wenn bei einer Besprechung oder einem Interview etwas zu essen bereitsteht, denke ich einen großen Teil der Zeit nur noch ans Essen«, gibt er zu. Sein innerer Dialog schwankt dabei zwischen: »Mann, sieht das gut aus, das könnte ich essen« und »Ich werde das jetzt nicht essen, weil ich es nicht brauche«.

Sein innerer Konflikt beginnt frühmorgens und hört den ganzen Tag nicht auf. »Morgens wache ich auf und weiß, dass das Essen mein Feind ist – dass ich mein eigener Feind bin«, stellt er fest. »Es ist unkontrollierbar.«

Mittags ist es der Korb mit frisch gebackenem Brot mit Butter, der Andrew in Versuchung führt. Unterwegs hört er den Ruf von Starbucks, und zu Hause erscheint der Kühlschrank unwiderstehlich. »Es geht einfach immer so weiter«, erzählt er. Wie so viele Menschen, die ihr Essverhalten nur schwer steuern können, sind Lebensmittel für ihn wie ein Hindernisparcours, den er umschiffen muss.

Besonders kritisch sind für ihn Drogerien und kleine Supermärkte: Wenn es ihm gelingt, siegreich am Süßwarenregal vorbei-

zulaufen, fällt sein Blick an der Kasse auf noch mehr Süßigkeiten. Dann greift er zu, legt den Riegel wieder weg, nimmt ihn erneut in die Hand, mehrmals hintereinander. Manchmal gewinnt er den Kampf und geht ohne die Süßigkeit aus dem Laden, manchmal nicht. Wenn er ihn kauft, ist er mitunter so enttäuscht von sich, dass er die Hälfte in den Müll schmeißt – ehe er die andere Hälfte verputzt.

In seinem Kopf hört er immer dasselbe Lied: »Sobald ich meine Schale Cornflakes aufgegessen habe, denke ich: ›Und jetzt nehme ich eine Banane und einen Apfel mit zur Arbeit, damit ich mir im Büro nicht gleich einen Muffin hole.«

Aber jeder Erfolg ist nur von kurzer Dauer – bald kreisen seine Gedanken wieder nur ums Essen. »Ich führe Selbstgespräche«, gesteht Andrew. »Ich frage mich: ›Was bekomme ich zu Mittag?«, ›Was ist, wenn ich um drei Uhr wieder Hunger habe?«, ›Was gibt es zum Abendessen? Ich hoffe, es ist gut.«

An einem erfolgreichen Tag voller Selbstbeherrschung nimmt Andrew die von ihm angestrebte Menge von etwa 1500 Kalorien zu sich. Damit könnte er sein Gewicht reduzieren. Aber tags drauf werden es leicht wieder 5000 Kalorien. Meistens merkt er nicht, wann er satt ist, und wundert sich, wenn andere weniger aufs Essen fixiert sind.

»Ich kann mich leichter in einen Selbstmordattentäter hineinversetzen als in jemanden, der nicht ans Essen denkt«, erklärt er mir toderntst.



Andrew mag am liebsten Pizza. Sobald ihm der Geruch von Pizza in die Nase weht, ist er effektiv abgelenkt. »Dann kann ich nur noch an diese Pizza denken«, gesteht er.

»Es gibt fast nichts, was mich so in den Bann ziehen kann wie Pizza. Ich sage Ihnen, Essen spricht. Jedes Essen spricht. Ich wette, ein Spieler, der ein Kasino betritt, verspürt Resignation, weil er jetzt gleich spielen und Geld verlieren wird. Ich glaube, diese Erkenntnis ist ihm unangenehm, aber sie ist auch spannend. Wenn ich in eine Pizzeria gehe, komme ich mir vor wie ein Spieler, und es scheint, als würde die Zeit stillstehen. Sie steht tatsächlich still. Man befindet sich außerhalb der Zeit und nicht mehr im eigenen Körper. Ich tue so, als würde mein Handeln folgenlos bleiben. Dann gibt es nur noch mich und diese Pizza, die Pizza und mich. Das ist das Gefühl.«

Ich hatte überhaupt nicht vorgehabt, Andrew zu quälen, als ich ihm die M&Ms hinstellte und ihn fragte, wie es ihm damit ginge.

»Sie stellen eine unglaubliche Ablenkung dar«, räumt er ein.

»Würde es Ihnen besser gehen, wenn Sie welche essen?«

Andrew erklärt, dass der erste Bissen ihm einen »Kick« geben würde. Doch wenn er eines nach dem anderen einwerfe, würde bald leichte Übelkeit folgen. »Mehr als zehn bis fünfzehn M&Ms sind einfach zu viel. Das ist, als ob der Zucker mir ein Loch in den Bauch gräbt.«

Trotzdem isst er normalerweise weiter. Ich registriere ein gewisses Maß an Selbsthass, als Andrew fortfährt: »Am schlimmsten ist es, wenn mich jemand dabei ertappt, wie ich M&Ms kaufe.« Normalerweise schiebt er seine Beute in die Tasche, sobald er durch die Kasse ist, damit es bloß niemand sieht.

»Ich bin dick«, stellt er lakonisch fest, »und wer will schon sehen, wie ein Fettkloß ungesundes Zeug isst? Das wirkt doch abstoßend.«

»Und wie geht es Ihnen nach dem Essen?«, frage ich.

»Dann sage ich mir: ›Wieder zu wenig Selbstkontrolle, wieder 240 Kalorien, die du nicht brauchst.‹ Aber gegen die Verlockung eines M&M können rationale Gedanken nichts ausrichten.«

Nichts anderes hat solche Macht über Andrew, der es doch gewohnt ist, frei über sein Leben zu bestimmen. »Ein lebloses Ding, lebloses Essen hat solche Macht«, wundert er sich leicht angewidert. Andrew durchschaut durchaus, mit welcher Belohnung das Essen lockt. »Es macht den Tag bunter«, erklärt er. Was ihn anzieht, ist: »Trost, Anregung, Beruhigung, Glück und dass der Tag etwas lustiger wird.«

In Andrews Augen ist Amerika zum »Essenstollhaus« geworden, einem »Jahrmarkt der Köstlichkeiten, lecker, fettig, salzig, voller Zucker und zudem noch überall preiswert zu haben. Wie kann man von jemandem erwarten, zum Jahrmarkt zu gehen, ohne mitzumachen? Alles ist bunt und grell, lustig und aufregend. Und überall diese Geräusche. Natürlich will man dabei sein, mitspielen, sein Geld für diese Reize ausgeben.«

»Fühlen Sie sich nach dem Essen besser?«, frage ich.

»Merkwürdigerweise ist es ja ziemlich unlogisch, endlos viel in sich hineinzustopfen, weil das Gefühl sofort verfliegt«, meint er. »Man erzeugt nur für einen kurzen Augenblick ein gutes Gefühl, aber der bleibt ja nicht.«

Das ist die klassische Beschreibung des körpereigenen Belohnungssystems. »Das gute Gefühl ist flüchtig, aber genau das verstärkt das Verhalten«, erläutere ich. »Weil es nicht andauert, will man es ständig wiederholen.«

Mich interessiert, ob Andrew klar ist, weshalb er sich nicht beherrschen kann, doch er hat keine Erklärung dafür. »Keine Ahnung«, lautet die Antwort. Aber er möchte unbedingt erfahren, warum das Essen solche Macht über ihn hat.

»Sie sind auf Essen konditioniert – und auf bestimmte Reize, die Sie an bestimmte Nahrungsmittel erinnern«, teile ich ihm mit. »Diese Signale bündeln Ihre Aufmerksamkeit, wecken Vorfreude und bauen ein Verlangen auf.« Ich möchte Andrew begreiflich machen, dass viele Menschen genauso auf Essen konditioniert sind wie er und sich genauso wenig beherrschen können.

Mit bemerkenswertem Erfolg stellt die Nahrungsmittelindustrie Produkte bereit, die Menschen wie ihn in ihren Bann ziehen. Selbst wenn Hersteller, Produktentwickler und die Gastronomie den wissenschaftlichen Hintergrund ihres Erfolges nicht kennen, wissen sie doch, dass Zucker, Fett und Salz sich gut verkaufen. Und damit nehmen sie Andrew ins Visier, als hätte er eine Zielscheibe auf der Brust.



Viele werden bei besonderen Leckerbissen schwach, doch nicht alle nehmen dabei zu. Ich sprach auch mit einer jungen Jurastudentin, die ich hier Samantha nennen möchte. Sie ist 25 Jahre alt, 1,67 Meter groß und wiegt 55 Kilo, doch ihre Worte könnten auch von Sarah oder Andrew stammen.

»Wenn man mir etwas zu essen hinstellt, kann ich mich nur mit Mühe beherrschen«, erzählt sie. »Ich gehe nur noch ungern zur Arbeit, weil überall Süßigkeiten herumstehen. Ich lerne bewusst nicht zu Hause, sondern in der Bibliothek, weil man dort hin nichts Essbares mitbringen darf.«

»Ich denke immer, es wäre doch so einfach, nur gesunde Sachen zu essen – warum kann ich das nicht? Stattdessen erfinde ich die absurdesten Ausreden, warum ich etwas esse. Meinen Freunden ergeht es genauso, und wir staunen über Leute, die anders sind. Mir ist schleierhaft, wie sie das machen.«

Samantha bleibt schlank, weil sie der Verlockung nicht immer nachgibt und intensiv Sport treibt. Aber es ist ein verzweifelter Kampf, und letztlich ist sie genauso frustriert wie die vielen Übergewichtigen, mit denen ich gesprochen habe.

»Sobald ich nicht mehr aktiv bin, überlege ich, was ich essen will. Das ist doch verrückt. Wenn ich das laut sage, komme ich mir lächerlich vor. Es sollte nicht so übermächtig sein. Ich bin doch eine intelligente Frau und habe ein erfülltes Leben. Dass ich jeden Tag stundenlang ans Essen denke, regt mich auf. Ich sollte an mein Studium denken, anstatt zu überlegen, wie viele Schokobonbons ich heute schon vertilgt habe.«

Eine Kollegin von mir – nennen wir sie hier Claudia – berichtet Ähnliches. Auf meine Frage »Was geschieht, wenn du anfängst zu essen?«, antwortet sie: »Manchmal kann ich nicht mehr aufhören. Das passiert nicht immer, aber wenn etwas Leckeres vor mir steht oder ich aus irgendeinem Grund viel ans Essen gedacht habe, esse ich immer weiter, manchmal bis mir schlecht wird.«

Auf meine Ermunterung hin, fortzufahren, erzählt sie: »Es gibt Tage, an denen ich vom Essen träume. Dann denke ich daran, wie ich mal etwas besonders Gutes hatte, und möchte wieder dieselbe Vorfreude, das Glück und die Befriedigung erleben wie damals.« Die Erinnerungen an solche Gaumenfreuden sprudeln geradezu aus ihr heraus. Ein Geburtstagsessen in einem besonderen Lokal vor fünf Jahren, ein perfektes Stück Pizza mitten in der Nacht und etwas, das sie als Charlies Cookies bezeichnet – »ein Vorgeschmack auf den Himmel auf Erden«.

Unter den Favoriten auf ihrer Liste finden sich auch Smoothies, gegrillte Maiskolben, Schokoriegel und Kartoffelchips. Bestimmte Produkte erinnern sie offenbar an ihre Kindheit oder andere glückliche Momente. Zum Beispiel diese Nudelsoße, die sie schon

mit fünf am liebsten direkt aus dem Glas löffelte. »Ich bin ganz wild auf die Gerichte, die mein Vater früher für mich gekocht hat, und auf das, was es im College in der Mensa gab«, erklärt sie.

Nicht alles, was sie erwähnt, würde eine Ernährungsberaterin zusammenzucken lassen – sie hat auch mal großen Appetit auf frisches Obst oder einen guten Salat. Doch die Fixierung auf Essen, auf das, was sie mag, ist wie ein roter Faden. »Das ist es, was mich beschäftigt und warum ich es nicht erwarten kann, nach Hause zu kommen«, räumt sie ein. »Wenn ich allein bin, esse ich normalerweise unablässig.«

»Und weißt du, warum du das tust?«, hake ich nach.

Sie schüttelt den Kopf. »Nein, das weiß ich nicht.«

Millionen Menschen sind wie Sarah, Andrew, Samantha und Claudia. Sie haben keine der Essstörungen, die wir mittlerweile diagnostizieren und behandeln können, aber ihr Denken kreist ständig ums Essen. Und wenn sie einmal damit anfangen, können sie kaum noch aufhören. Sie essen weiter, obwohl sie schon lange satt sind. Bisher hat sich niemand der Frage gestellt, warum das so ist und wie man sein Essverhalten beherrschen lernen kann. Darum widme ich dieses Buch genau diesem Thema.<sup>3</sup>

DAVID KESSLER

## DAS ENDE DES GROSSEN FRESENS

- Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet
- Was Sie dagegen tun können



David Kessler

### **Das Ende des großen Fressens**

- Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet
- Was Sie dagegen tun können

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-39205-6

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2011

### Die perfiden Praktiken der Lebensmittelindustrie

Hamburger, Pizza und Schokolade haben das gleiche Suchtpotenzial wie Kokain, dennoch kann man sie in jedem Supermarkt straffrei kaufen. Diese von der Nahrungsmittelindustrie hergestellten Produkte sind angereichert mit den billigen Grundstoffen Zucker, Fett und Salz, die uns willenlos immer wieder zugreifen lassen. Dr. David Kessler deckt die skrupellosen Machenschaften der Nahrungsmittelindustrie auf, die auf Kosten unserer Gesundheit nur an der Steigerung der eigenen Umsätze interessiert ist.