



Wir bieten Ihnen täglich von Dienstag bis Samstag, 16.00 – 21.00 Uhr, sowie am Sonntag von 11.30 – 20.00 Uhr unsere Spezialitäten zum Mitnehmen!

Wir bitten um telefonische Vorbestellung!

Eversbuschstr. 173 • 80999 München • Tel. 089/812 18 02
www.wirtshaus-zurallachermuehle.de

Ristorante Nuovo Mondo Da Rosario

Mediterrane Köstlichkeiten to go
Tel. 089-24242682

Ristorante Nuovo Mondo Da Rosario
Blutenburgstr. 2 • 80636 München

Gasthaus zur Post

Täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr
Essen to go auf die gesamte Speisekarte.

Rufen Sie uns an unter 089/6150 0414
oder kommen Sie vorbei und bestellen vor Ort.

Hauptstr. 56 • 82008 Unterhaching
www.gasthauszurpost-unterhaching.de

Wirtshaus Richel's

Essen und Getränke zum Mitnehmen!

Frische Schnitzelvariationen, knusprig, saftig und lecker!
Original steirisches Backhendl auf Vorbestellung (1 Tag)

Montag bis Freitag von 11.30 – 14.30 und 17 – 20 Uhr

Richelstraße 10 • 80634 München • Tel. 089/13010074
www.wirtshaus-richels.com

KASSEN MERKL ABRECHNUNGSSYSTEME



Telefon (089) 17 04 88 • www.kassenmerkl.de

IHR PARTNER FÜR HANDEL & GASTRONOMIE



Zusammen zu essen, kann sehr intim sein – und verrät auch vieles über das Gegenüber. Foto: Panthermedia/Milkos

„Glückshormone verbinden“

INTERVIEW — Ernährungsexpertin Bastienne Neumann verrät, warum Essen der Liebe gut tut

Etwas zu sich zu nehmen, seinem Körper zu liefern, was er braucht, ist für jeden Menschen etwas ganz Normales. Etwas, das fast unbewusst passiert. Dabei hat eine gemeinsame Mahlzeit so viel mehr Funktionen, als die bloße Nahrungsaufnahme. Ernährungswissenschaftlerin Bastienne Neumann verrät welche.

VON HEIKE STEINER

Frau Neumann, was kann ein gemeinsames Essen über das Gegenüber verraten?

Die Lebensmittelwahl und auch die Art, wie man isst, sagt ganz viel über die Persönlichkeit eines Menschen aus. Denkt die Person an andere und ihr Umfeld, bestellt oder kauft sie regional ein? Oder interessiert sie sich für die Umwelt, ist deshalb vielleicht Vegetarier? Ist sie eine gut informierte Person, weiß Bescheid über die Folgen von Sojaanbau für Masttier-Futter? Man erfährt auch etwas darüber, ob das Gegenüber eine gute Kinderstube hatte – und ob er oder sie ein Genießer ist. Ob die Person auf ihre Gesundheit achtet und auf sich selbst. Essen ist intim. Deshalb ist es einigen sogar unangenehm sich beim ersten Date zum Essen zu verabreden – man gibt automatisch viel von sich preis. Andererseits darf man auch nicht vergessen, dass man genau über solche Dinge wie Tischmanieren einen guten Eindruck von sich vermitteln kann – also mit feiner Gabelhaltung und kleinen Bissen ein gewollt gutes Bild von sich hervorruft.

Kann man sich überhaupt in jemanden verlieben, mit dem man in Bezug auf die Einstellung zum Essen weit auseinander liegt?

Hier gibts wahrscheinlich nicht die eine richtige Antwort. Manchmal ziehen sich Gegensätze ja auch an. Aber am ehesten sucht man doch die gleichen Werte in einem Partner. Und jemand, der sehr gerne Essen genießt, dessen Lebensqualität oder -freude wird wahrscheinlich eher unter jemandem leiden, der ständig am Essen herumörgelt oder dauernd auf Diät ist.

Welche Rolle spielt aber ein gutes Essen, wenn es um die Liebe geht? Nimmt das Einfluss auf eine Beziehung?

Ich finde, ein schönes Essen wie etwa zum Valentinstag kann genau das Richtige sein: Bei einer gemeinsamen Mahlzeit gibt es normaler-



Sich als Paar kulinarisch verwöhnen zu lassen, stärkt die Beziehung – auch, weil man sich wieder nah kommt. Foto: Panthermedia/belchonock

weise wenig Ablenkung und wir verbringen aktiv Zeit miteinander – anders als zum Beispiel bei einem Serien-Abend auf der Couch. Bei einem guten Essen kommen sich Paare, die der Alltag vielleicht stark vereinnahmt hat, wieder nah. Mit den Speisen hat man gleich ein gutes Einstiegsthema – und die Gespräche können tiefer werden. Das verbindet.

Das indigene Volk Australiens, die Aboriginies, nutzen dasselbe Wort für „miteinander schlafen“ und „essen“. Ist Essen für eine gute Beziehung wichtiger als sich körperlich Zuneigung zu zeigen?

Sowohl Essen als auch das miteinander Schlafen dienen dem Erhalt der Spezies, weshalb beidem instinktiv ein hoher Stellenwert zukommt. Bei beidem schüttet der Körper auch Glückshormone aus.

Nahrung spielt im Leben aber eine spezielle Rolle. Ganze Völker haben sich auf Wanderungen begeben, um Orte für eine gute Ernte zu finden. Auch bei Schimpansen konnte man die Wichtigkeit von Nahrung beobachten. Sie teilen ihr Essen, um Freundschaften zu schließen, was ein soziales Miteinander stärkt, zur Herdenbildung beiträgt und somit vor äußeren Feinden schützt.

Obwohl Geschlechtsverkehr ein wichtiges Element einer Beziehung ist, sollte man das gemeinsame Essen daher keineswegs unterschätzen. Auch weil die Frequenz beim Sex im Laufe einer langen Partnerschaft oftmals abnimmt, während das Essen ein stabiler Anker ist, der die Bindung dauerhaft stärkt.

Gibt es denn spezielle Speisen, die die Liebe auch fördern?

Neben potenzsteigernden Lebensmitteln gibts es die, die unser Belohnungssystem besonders stark befeuern und gute Laune bereiten. Dazu zählen vor allem süße Speisen mit Fettanteil. Die Kombination aus Fett und Zucker sorgt für eine starke Ausschüttung von Glückshormonen. Eine schokoladige Nachspeise kann man sich am Valentinstag also ruhig gönnen.

Füreinander zu kochen oder dem Partner Frühstück ans Bett zu bringen, schüttet übrigens ebenfalls ein Hormon aus, das die Liebe

stärkt – das sogenannte Oxytocin, auch bekannt als Bindungshormon.

Nun wird ja immer gesagt, dass Paare in längeren Beziehungen gemeinsam an Gewicht zulegen. Ist das wahr – und wenn ja, woran liegt das?

Tatsächlich gibt es einen Trend in diese Richtung, was auch Studien bestätigen. Zum einen lässt der Druck nach, dem gesellschaftlichen Idealbild zu entsprechen, um sich auf dem Partnermarkt gegenüber der Konkurrenz zu behaupten. Man kann sich also ein bisschen entspannen und wird bequemer. Zum anderen ist man vielleicht auch nicht mehr so viel unterwegs, verbringt mehr Zeit gemütlich mit dem Partner auf der Couch – was naturgemäß zu einer Gewichtszunahme führen kann.

Ein weiterer Punkt ist, dass Partner sich ernährungstechnisch häufig einander anpassen. Weil es praktischer ist beim Einkaufen, Essen kochen und natürlich auch Essen bestellen. Frauen – obwohl sie sich in der Mehrheit der Fälle bewusster ernähren als Männer – tendieren in der Regel dazu, sich an der Ernährung ihres Partners zu orientieren. Übrigens auch in Sachen Portionsgröße. Versteht man ja auch: Während der Teller vom Partner noch halbvoll ist, ist der eigene schon leer – da holt man sich doch nochmal Nachschlag.

Was kann man dagegen unternehmen?

Es hilft auf lange Sicht, ganz achtsam und bewusst zu essen, sich Zeit dafür zu nehmen. Denn allein die Vermittlung des Sättigungsgefühls dauert etwa 20 Minuten. Wer zu schnell isst, lässt diesem Prozess nicht genug Zeit – und riskiert, mehr zu essen, als der Hunger groß war. Wer ganz achtsam isst, der isst unterm Strich weniger. Und damit körpergerechter.

Am Valentinstag ein besonderes Essen bewusst zu genießen, ist also ein erster guter Schritt in Sachen gesunder Paar-Ernährung und natürlich im Sinne der Liebe? (Lacht). Sich als Paar zu kulinarisch zu verwöhnen, tut der Beziehung sicher gut.



Bastienne Neumann

Ernährungswissenschaftlerin, Schwerpunkt Psychologie – und Autorin des Buchs „Erst denken, dann essen“ (Komplettmedia). Infos unter: www.bastienne-neumann.de; Foto: Klaus Heymann