

# Wo ein Wille ist ...

Umfragen zufolge legen rund 90 Prozent der Deutschen Wert auf eine gesunde Ernährung. Statt zu Schokolade und Chips lieber zu Obst oder Nüssen zu greifen, ist allerdings nicht immer einfach. Vor allem, wenn die angefangene Tafel Schokolade gerade in



**Daniela Zeibig**

Redakteurin  
zeibig@spektrum.de

Reichweite liegt oder es nach einem langen Arbeitstag manchmal einfach schneller geht, eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben, als eine frische Mahlzeit zuzubereiten. In der »Gehirn&Geist«-Redaktion werden die meisten von uns spätestens dann schwach, wenn der Blick beim Kaffeekochen in der Küche mal wieder auf den selbst gebackenen Kuchen eines Kollegen fällt, den dieser anlässlich seines Geburtstags dort platziert hat. Wie soll man da bloß widerstehen?

Enddiese Frage beschäftigt nicht nur uns, sondern auch zahlreiche Wissenschaftler. Viele ihrer Erkenntnisse können uns ganz konkret dabei helfen, unseren Appetit auf Ungesundes besser zu zügeln – etwa, indem wir uns die vielen unterschweligen Einflüsse vor Augen führen, die unser Ernährungsverhalten mitbestimmen (S. 10). Wussten Sie, dass schon die Farbe und die Größe unseres Geschirrs darüber entscheiden können, wie viel wir essen und wie gut es uns schmeckt? Oder in welcher Reihenfolge wir Joghurt und Müsli in eine Schale geben? Wie wir unsere Selbstkontrolle für solche Situationen stärken und uns gesund essen sogar zur Gewohnheit machen können, erklärt die Soziologin und Wissenschaftsjournalistin Melanie Nees ab S. 46.

Letztlich tun wir mit der richtigen Ernährung nicht nur unserem Körper im Allgemeinen einen Gefallen, sondern auch unserem Gehirn und unserer Psyche. Eine mediterrane Kost aus Früchten, Gemüse, Getreide und Fisch stärkt Studien zufolge unsere geistigen Fähigkeiten, lindert psychische Erkrankungen (S. 38) – und kann gemeinsam mit Sport und mentalem Training vielleicht sogar Alzheimer vorbeugen (S. 62). Und dafür lohnt es sich dann auch, den Kuchen der Kollegen ab und an mal in der Küche stehen zu lassen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

*Daniela Zeibig*

## EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Die Ernährungspsychologin **Nanette Ströbele-Benschop** erforscht, welche Faktoren unser Essverhalten beeinflussen. Ab S. 10 erklärt sie, warum wir oft zu uns nehmen, was wir gar nicht wollen.



**Harald zur Hausen** erhielt 2008 den Medizinnobelpreis für seine Entdeckung, dass Viren Krebs verursachen können. Im Interview spricht er nun darüber, ob Milch und Rindfleisch das Risiko erhöhen, an multipler Sklerose zu erkranken (S. 32).



Läuft die Entscheidungsfindung bei Menschen mit Übergewicht anders ab als bei Normalgewichtigen? Dieser Frage geht die Neurobiologin **Annette Horstmann**, nach. Ab S. 80 schildert sie, wie sich das Gehirn bei Adipositas verändert.