

Lebensstil-Dissonanz: Was uns davon abhält, gesund zu leben

Das Nicht-Umsetzen gesunder Lebensstilmaßnahmen wider besseres Wissen ist nicht allein auf einen Mangel an Willenskraft zurückzuführen, sondern beruht auf neurobiologischen Mechanismen, die sowohl evolutionär angelegt als auch in der Erziehung begründet sind. Die Aufklärung von Patientinnen und Patienten über die zugrundeliegenden Prozesse im Gehirn und deren Einfluss auf das Verhalten kann nach Ansicht von Prof. Dr. Daniela Berg, DGN-Präsidentin und Erstautorin eines aktuellen Papers zur Intentions-Verhaltens-Lücke in der Prävention, Betroffene befähigen, biologisch angelegte Verhaltensmuster zu durchbrechen und ihr Handeln bewusst zu gestalten.

„Die Nichtbefolgung von Präventionsmaßnahmen darf nicht als Mangel an Willenskraft oder Wissen missverstanden werden, sondern ist das Ergebnis von Wechselwirkungen zwischen evolutionär und individuell entwickelten neuronalen Belohnungssystemen, erlernten Kontrollmechanismen und Umweltfaktoren, die genau in diese biologischen ‚Schwachstellen‘ hineinwirken“, so erklärt DGN-Präsidentin Prof. Dr. Daniela Berg, Direktorin der Klinik für Neurologie, UKSH Kiel, was in der Psychologie als Intentions-Verhaltens-Lücke bezeichnet wird: Wir tun etwas wider besseres Wissen.

Gerade bei der Gesundheitsvorsorge kommt diese Lücke zum Tragen – und das ist vielleicht auch der Grund, warum viele bisherige Präventionskampagnen unterm Strich gesamtgesellschaftlich wenig Wirkung gezeigt haben. In einem aktuellen Positions-Papier hat die Neurologin mit Kolleginnen ihrer Arbeitsgruppe diese sogenannte Lebensstil-Dissonanz wissenschaftlich beleuchtet und am Beispiel von Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress anschaulich dargelegt.

Besonders bei den Themen Bewegung und Ernährung greifen evolutionär verankerte Muster und Belohnungssysteme – denn in der Urzeit war der menschliche Körper auf maximale kalorische Effizienz getrimmt, um überleben zu können: Neurologische Mechanismen, die uns mit der Ausschüttung von „Wohlfühlhormonen“ belohnen, animieren uns bis heute, tagtäglich mehr zu essen, als bei der jetzigen sicheren Versorgungslage sinnvoll ist und uns gut tut, und gleichzeitig mit unseren Kräften zu haushalten. Auch der innere Schweinehund ist evolutionär angelegt, ein Mechanismus, der uns vor vermeintlichem Stress (hoher Puls, hohe Atemfrequenz und Muskelanspannung) schützt. „Wer das durchschaut hat, kann diese Erkenntnis nutzen. Wir bewegen uns von Natur aus nicht ohne triftigen Grund. Erfolgreiche Sport-Motivationsprogramme setzen daher bereits auf unmittelbare Incentives, die für die Ausschüttung von Glückshormonen sorgen, sei es der eingblendete Pokal auf der Laufuhr, Punkte auf einem Bonuskonto oder ein hohes Ranking bei Gamification-Ansätzen wie z. B. Challenges“, erklärt die DGN-Präsidentin.

Aber es ist nicht alles evolutionär bedingt: Auch die individuelle Erziehung spielt eine große Rolle. „Wenn seit frühester Kindheit gutes Verhalten mit Süßigkeiten belohnt wird, formen sich sehr stabile Verbindungen im Gehirn, die immer rascher nach der süßen Belohnung suchen“. Feedback-Loops können darüber hinaus auch lebenslänglich neu entstehen, wie in der Publikation [1] u. a. am Beispiel von Schlaf und Stress ausgeführt wird. „Wir bleiben länger auf, obwohl wir wissen, dass wir den Schlaf benötigen. Insbesondere gestresste Menschen tapen häufig in diese Falle, einfach aus dem Bedürfnis heraus, mehr Freizeit haben zu wollen, die sie dann mit Aktivitäten ausfüllen, die sie unmittelbar mit Wohlfühl belohnen, wie Essen oder Fernsehen“, so Berg. Das sei insofern eine Falle, da der chronische Schlafentzug wiederum die Kontrolle des Gehirns über kurzfristige

Belohnungsmechanismen beeinträchtigt. „Das heißt im Klartext: Nicht trotz, sondern wegen der Übermüdung agieren wir nicht mehr vernünftig, indem wir uns schlafen legen. Stattdessen schauen wir uns die dritte Wiederholung eines mittelmäßigen Krimis an“, erklärt Prof. Berg. „Ein Teufelskreis, der uns immer weiter ermüdet.“

Doch genau so, wie solche neuronalen Rückkopplungsschleifen ungesundes Verhalten verfestigen, lassen sie sich auch nutzen, um gesundes Verhalten „anzutrainieren“. Neurobiologische Mechanismen sollten bei der Gesundheitsaufklärung bewusst gemacht werden, um die jeweils „richtigen“ Tools zu finden: „Nur wer weiß, dass bei ihm oder ihr neurobiologische Mechanismen das Verhalten steuern, kann sich dem erfolgreich widersetzen. Wir müssen Prävention daher neu aufstellen, denn mit Appellen wie ‚Tu dies‘ oder ‚Lass jenes‘ lassen sich keine nachhaltigen Verhaltensänderungen herbeiführen. Wir müssen vermitteln, warum es zu dieser Lebensstil-Dissonanz kommt und warum es so schwer ist, Änderungen umzusetzen.“ Die Expertin wirbt dafür, auch Rückschläge zuzulassen und medizinische Beratungsangebote so zu unterbreiten, dass Betroffene an jedem Punkt abgeholt und immer wieder neu motiviert werden. „Gesundheitsprävention muss von Scham, Frust, Selbstvorwürfen und Stigmatisierung befreit werden.“

Die Autorinnen stellen die Hypothese auf, dass die Vermittlung von neurobiologischen Mechanismen die Adhärenz für Präventionsmaßnahmen erheblich verbessern könnte, und fordern Studien zur Überprüfung dieser Annahme. Und sie formulieren drei praktische Empfehlungen:

1. Geduldig sein und Rückschläge akzeptieren
2. Ein Verständnis für die dahinterliegenden Mechanismen entwickeln und sich realistische Ziele stecken
3. Im Voraus planen, d.h. in Ruhe- und Entspannungsphasen Entscheidungen treffen (z.B. Einkauflisten schreiben, Bewegungspläne erstellen oder Schlaf-Routinen festlegen)

[1] Berg D, Krause M, Schaeffer E, Hermann G. Understanding Lifestyle Dissonance: A Neurobiological Narrative to Strengthen Preventive Health Behavior. Eur J Neurol. 2026 Apr;33(4):e70606. doi: 10.1111/ene.70606. PMID: 42012309; PMCID: PMC13098076.