

# Zuerst fernsehen, dann frühstücken

Seth Roberts versuchte mit seltsamen Selbstexperimenten herauszufinden, wie sich Essgewohnheiten oder TV-Konsum auf das Wohlbefinden auswirken – und kam zu überraschenden Resultaten.

Experimente, wie sie Seth Roberts durchführt, können Sie jederzeit auch machen. Sie brauchen dazu bloss eine Uhr, ein Stehpult und sich selbst. Oder eine Badezimmerwaage, etwas Olivenöl und sich selbst. Oder einen Fernseher, ein paar Videos von Talkshows und sich selbst. Darüber hinaus ein Statistikprogramm und ziemlich viel Durchhaltewillen.

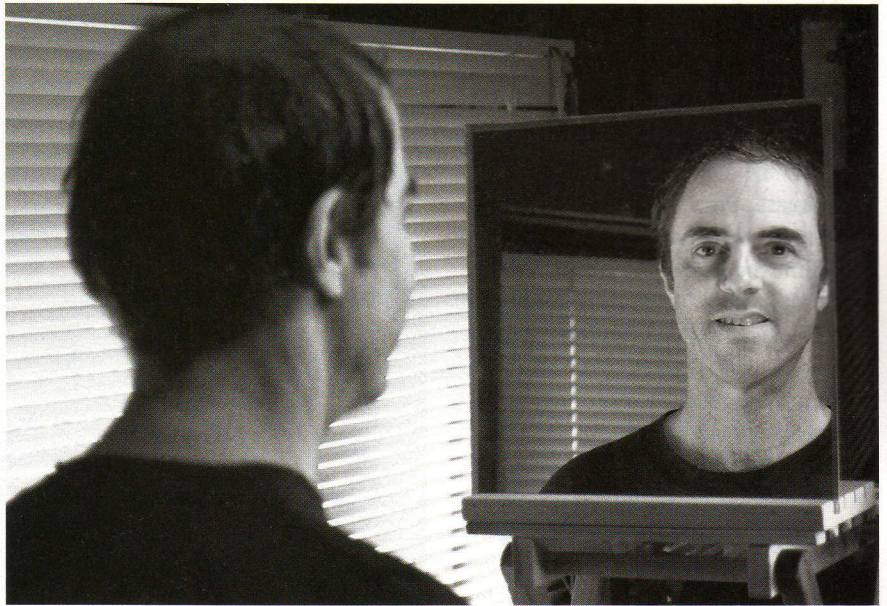
Seth Roberts ist Professor für Psychologie an der University of California in Berkeley. Seine Leidenschaft sind aber Selbstexperimente, die aus zufälligen Alltagsbeobachtungen entstehen. Mal bestimmt er den Einfluss einer Sushi-Diät auf sein Gewicht, mal misst er mit einer Stopuhr, wie viele Stunden er pro Tag im Stehen verbringt, und berechnet daraus die Auswirkungen auf seinen Schlaf.

Das klingt nach müheloser Forschung, und Roberts sagt auch, dass ihn nur Dinge interessierten, die ihm einfach von der Hand gingen. Das kann man auch anders sehen: Roberts ass für Wochen nur Pasta, um eine seltsame Diättheorie zu überprüfen, und er trank vier Monate lang jeden Tag fünf Liter Wasser. «Das mit dem Wasser wurde mit der Zeit etwas hart», gibt er zu, sonst mag er in seinen Experimenten nichts Ungewöhnliches sehen.

Angefangen hatte Roberts mit seinen Versuchen als Student: Er bestimmte zum Beispiel die Zeit, die er mit drei Bällen jonglieren konnte, wenn er ein Auge geschlossen hielt, oder testete systematisch die Medikamente, die sein Arzt ihm gegen Akne verschrieben hatte – die Salbe war viel wirksamer als die Pillen.

Anfang der 1980er Jahre bekam Seth Roberts Schlafprobleme: Er wachte sehr früh morgens auf und konnte, obwohl müde, nicht mehr einschlafen. Ein klarer Fall für ein paar Selbstexperimente. Doch das Problem erwies sich als hartnäckig: Mehr als zehn Jahre pröbelte Roberts mit Sport, anderer Ernährung, unterschiedlichem Licht beim Aufwachen. Ohne Erfolg. Dann gingen ihm die Ideen aus, was er noch hätte versuchen können.

1993 – nun im Besitz eines Computers – erstellte er eine Grafik seiner Schlafdauer und stellte zufällig fest, dass sie sich ein paar Monate zuvor von ihm unbemerkt



**Sorgt für gute Laune: Am Morgen schaut Roberts eine Stunde lang in den Spiegel.**

um 40 Minuten vermindert hatte, genau in der Zeit, in der er seine Nahrung umgestellt und dadurch fünf Kilo abgenommen hatte: Er ass mehr Früchte und Gemüse und weniger Teigwaren und Gebäck.

Eine weitere Steigerung des Früchtekonsums – anstelle von Haferbrei nahm er eine Banane und einen Apfel zum Frühstück – wirkte sich zwar nicht mehr auf die Schlafdauer aus, doch das unangenehme frühe Erwachen trat jetzt noch häufiger auf. Roberts versuchte dem Problem erfolglos mit Joghurt, Crevetten oder Hotdogs zum Frühstück beizukommen.

## Von der Steinzeit lernen

Dann nahm er für 112 Tage überhaupt kein Frühstück mehr zu sich. Zu seiner Überraschung erwachte er jetzt viel seltener früh am Morgen. War das die Lösung? Roberts isst seither nicht mehr vor 10 Uhr morgens.

Er war nicht nur von dieser Idee fasziniert, sondern auch davon, dass sie aus dem Nichts gekommen zu sein schien. Er hatte nie daran gedacht, dass das Frühstück einen Einfluss auf den Zeitpunkt des Aufwachens haben könnte. Der Grund, weshalb er trotzdem darauf gestoßen war: Sein Experiment war ein

Selbstexperiment. Wenn Experimentator und Versuchsperson ein und dieselbe Person sind, fallen auch unerwartete Effekte auf, die in einem normalen Experiment gar nicht beachtet würden.

Roberts spekulierte, dass der Einfluss vom Frühstück aufs Aufwachen mit unserer evolutionären Vergangenheit zu tun haben könnte. «Ich zweifle daran, dass unsere Steinzeitvorfahren frühstückten. Vor der Erfindung der Landwirtschaft dürften sie kaum Vorräte angelegt haben. Unsere Gehirne wurden von einer Welt ohne Frühstück geformt.»

Diese gewagte Begründung führte zu seinem nächsten Experiment. Nicht zu frühstücken, hatte sein Leiden, früh zu erwachen, nämlich nicht ganz zum Verschwinden gebracht. Roberts entschloss sich, sein Leben noch mehr den Gewohnheiten der Steinzeitmenschen anzugleichen – mit Hilfe eines Fernsehers.

«Der durchschnittliche Steinzeitmorgen begann mit Gesichtskontakt. Ich hingegen lebte allein und arbeitete oft den ganzen Morgen, ohne jemanden zu sehen. Vielleicht verursachte der Mangel an Kontakt mit Menschen das frühe Erwachen», beschrieb Roberts seine Überlegungen in einem Fachartikel.

Eines Morgens im Jahr 1995 erwachte Roberts um 4 Uhr 50 und schaute sich 20



Minuten lang Aufnahmen von Late-Night-Shows an – ohne unmittelbaren Effekt am selben Tag. Als er aber am nächsten Morgen um 5 Uhr 01 erwachte, fühlte er sich grossartig, er war bester Stimmung und voller Energie. Gab es einen Zusammenhang mit den Late-Night-Shows und seinem Wohlbefinden? Das war selbst für Roberts schwer zu glauben. Doch «Selbstexperimente sind so einfach, dass man auch seltsame Ideen oder Ideen, die wahrscheinlich falsch sind, damit testen kann».

Roberts hoffte, die richtige Dosis Frühstücksfernsehen könnte sein frühes Erwachen endgültig beseitigen. Doch endlose Tests mit unterschiedlicher Startzeit, Dauer und verschiedenen Programmen zeigten keinen Effekt. Schliesslich gab er auf und wandte sich der Untersuchung der Stimmungsänderungen durch das Fernsehen zu.

Im Juli 1995 entwarf er einen Fragebogen, mit dem er mehrmals pro Tag seine Stimmung prüfte, und sah weiterhin jeden Morgen fern. Es zeigte sich, dass Dokumentarfilme die Stimmung weniger hoben als Cabaret. War der Humor der Auslöser? Dagegen sprach, dass die Zeichentrickserie «The Simpsons» ohne Wirkung blieb.

Nach weiteren Versuchen hatte er den entscheidenden Faktor isoliert: Gesichter! Je höher die «Gesichtsdichte» einer Fernsehsendung war, desto besser seine Stimmung am nächsten Morgen. Er bestätigte diesen Befund, indem er bei seinem Fernseher für eine gewisse Zeit die oberen zwei Drittel des Bildschirms ab-

deckte – worauf die gute Stimmung verschwand!

Roberts vermutet, dass hinter diesem Effekt eine Art innere Uhr für die Reaktion auf Gesichter steckt: Zu bestimmten Zeiten wirkt sich Kontakt positiv auf die Stimmung aus, zu anderen negativ.

Sein einträglichstes Experiment bisher ist jenes, mit dem er herausfand, wie man Gewicht verlieren kann. Roberts behauptet, dass einige Löffel möglichst geschmacksneutrales Olivenöl (oder auch Zuckerwasser) zwischen den Mahlzeiten das Hungergefühl dämpfen – so stark, dass es ihm gelang, auf diese Weise problemlos 16 Kilo abzunehmen. Das Buch, das er darüber schrieb, wurde zum Bestseller – «Die Shangri-La-Diät, das «Kein Hunger Iss Alles Gewichtsabnahme»-Programm».

### Olivenöl macht schlank

Die Theorie hinter dieser Diät hat Roberts selbst gezimmert, und sie ist bis heute nicht bestätigt: Jeder Körper hat einen bestimmten Sollwert, wie hoch sein Fettanteil sein sollte. Dieser Sollwert steuert den Hunger und verschiebt sich in Abhängigkeit vom Nahrungsangebot: Für unsere Vorfahren war es sinnvoll, in fetten Jahren Fett anzusetzen und in mageren das Hungergefühl zu dämpfen. Bloss: Wie merkte der Körper, ob gerade viele Kalorien im Angebot waren oder nicht? An einem Mammutsteak hing ja keine Kalorientabelle.

Roberts geht davon aus, dass der Körper lernte, einen bestimmten Geschmack mit einem bestimmten Nährwert zu ver-

binden. Je geschmackvoller ein kalorienreiches Nahrungsmittel, desto leichter entsteht diese Verbindung – und desto schneller wird in der Folge der Sollwert für den Fettanteil nach oben verschoben. Auf diese Weise wird heute, in einer Welt aus Hamburgern und Pommes frites, ständig mehr Hunger erzeugt.

Das Olivenöl führt dem Körper nun Kalorien zu, ohne den Sollwert zu heben. Weil es geschmacksneutral ist, kann das Gehirn die Verbindung «Olivenöl gleich Kalorien» nicht machen.

Roberts wird von einem grossen Teil seiner Kollegen ignoriert: Viele Forscher halten Selbstexperimente für unseriös. Aus zwei Gründen: Weil Roberts seine eigene Versuchsperson sei, könne er die Ergebnisse bewusst oder unbewusst beeinflussen, und weil es nur eine einzige Versuchsperson gebe, sei nicht sicher, ob die Resultate auch für andere gälten.

Roberts kennt diese Schwächen, weist aber auf die Stärken von Selbstexperimenten hin: Sie sind billig, brauchen wenig Vorbereitung, und mit ihnen entdeckt man auch Veränderungen, die für das Experiment unwesentlich schienen. «Ich schaute frühmorgens fern, um meinen Schlaf zu verbessern, stattdessen verbesserte sich meine Stimmung.»

Diesen Effekt hat Roberts weiter untersucht und festgestellt, dass es nicht unbedingt fremde Gesichter im Fernseher sein müssen. Heute schaut sich Roberts morgens zwischen sechs und sieben eine Stunde lang im Spiegel an.