

- Nicht das reduzierte Essen, sondern den Menschen in den Vordergrund stellen.
- Liebe, Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zuwendung und Interesse sind wichtiger als ein „Lieblingessen“.
- Eigenständigkeit, Abnabeln vom Elternhaus fördern.
- Das Gefühl geben, dass die Person wichtig ist und einbezogen werden will (z. B. gemeinsame Freizeitgestaltung), Einladungen zum Essen setzen nur unnötig unter Druck, Figurvergleiche bestärken nur die Krankheit.

Gewicht und Wohlfühlen

Warum bin ICH übergewichtig?

Übergewicht hat viele Ursachen: Bei einzelnen Menschen kann die Veranlagung, vermehrt Körperfett einzulagern, genetisch bedingt sein. Das trifft hauptsächlich auf das Fettgewebe im Bauchraum zu und nicht auf die Fettzellen unter der Haut. Und: Diese Fettzellen lassen sich wieder entleeren. Krankheiten wie zum Beispiel eine Unterfunktion der Schilddrüse oder hormonelle Störungen, aber auch bestimmte Medikamente können zu Übergewicht führen. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung angezeigt.

In den meisten Fälle entsteht Übergewicht, wenn mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Dann stehen Nahrungsmenge und -zusammensetzung in einem Missverhältnis zum Bedarf: Neben dem „Grundumsatz“ (z. B. für Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Wärme) werden hauptsächlich Kalorien für den „Energieumsatz“ benötigt (z. B. für die Muskelarbeit bei Bewegung und Aktivitäten).

Der Körper steuert sowohl Hunger- als auch Sättigungsimpulse. Dieses Gleichgewicht kann jedoch gestört sein. Liegt die Ursache dafür evtl. in der Kindheit? Bekamen Kinder Süßigkeiten statt Zuneigung, wurde Essen als Strafe oder Belohnung eingesetzt, als Trost oder Ersatzbefriedigung? „Man isst den Teller leer, wirft nichts weg“ kann eine elterliche Botschaft in Kindestagen gelaftet haben. Bei Erwachsenen führen auch Stress, Ärger und Frust, Unsicherheit, Überforderung, Wut oder Trauer zu vermehrtem Essen. Probleme und

Konflikte sowie negative Gefühle werden dann nicht gelöst, sondern „geschluckt“.

Es kommt häufiger zu Heißhungerattacken, gegessen wird schneller als normal und zwar große Mengen, ohne eigentlich hungrig zu sein; oft fühlen sich Menschen dann unangenehm voll, vom vielen Essen angeekelt, schuldig und depressiv.

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht

Es spielt auch eine entscheidende Rolle, wie sich die überflüssigen Pfunde verteilen: typisch weiblich ist der so genannte „Birnentyp“ mit etwas stärkeren Hüften und Oberschenkeln (gynoid). Bei Männern überwiegt eher der „Apfeltyp“ – deutlich sichtbar am etwas größeren Bauch (android). Letzteres ist für die Gesundheit ungünstiger. Das Risiko lässt sich sogar berechnen: Teilen Sie Ihren Taillendurch den Hüftumfang, jeweils in Zentimeter gemessen. Liegt der Wert bei Frauen über 0,85, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht unbedingt reduzieren. Der Taillenumfang gibt weitere Hinweise auf ein erhöhtes gesundheitliches Risiko. Es ist leicht (stark) erhöht bei Frauen über 80 (88) cm, bei Männern über 94 (102) cm.

Vorsicht!

- Übergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor für so genannte Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen vor allem Herz-Kreislauferkrankungen und Stoffwechselstörungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, zu hohe Blutfettwerte (u. a. Cholesterin) und die Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2). Ungünstig wirkt sich Übergewicht auch auf Gelenke, Beine und Rücken aus.
- Vorsicht bei Diäten, die ein schnelles, müheloses Abnehmen versprechen: Oft werden sie nach kurzer Zeit abgebrochen und – bedingt durch diesen Frust – wird dann noch mehr gegessen. Das Gewicht kann das ursprüngliche sogar noch übersteigen.

Tipps

- Wenden Sie sich lieber an eine Ernährungsberatung und belegen Sie einen Abnehmkurs, wie ihn viele Bildungseinrichtungen (z. B. Volkshochschulen) anbieten.
- Machen Sie sich bewusst, welche Lebensmittel viele und welche weniger Kalorien haben. Vor allem gilt: Sparen Sie Fett, auch bei der Zubereitung der Speisen, bevorzugen Sie fettarme Produkte. Denken Sie auch an die versteckten Fette (z. B. Wurst, Käse, Süßigkeiten). Ein Gramm Fett enthält mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß.
- Essen Sie langsam, kleine Bissen und kauen Sie mehrmals. Das sättigt und fördert die Verdauung.
- Trinken Sie viel, möglichst kalorienfreie bzw. -arme Getränke (z. B. Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte). Meiden Sie Alkohol, denn 1 Gramm liefert fast so viele Kalorien wie Fett.
- Bewegen ist Leben: Treppen steigen, Rad fahren, Gymnastik, zügiges Gehen, Schwimmen, Wandern, Skilanglauf usw. Anstelle seltener Gewaltaktionen ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen. Immer können Sie zugleich Entspannung, Wohlbefinden und Fitness tanken.
- Sich viel bewegen hilft doppelt: einerseits wird sofort Energie benötigt, andererseits wird durch den Muskelaufbau der Kalorienverbrauch dauerhaft, also langfristig gesteigert.

Medikamente?

Appetitzügler, Abführmittel – sie lösen keine Probleme, sondern können zusätzlich die Gesundheit schädigen. Appetitzügler verdrängen für kurze Zeit den Hunger; bald tritt jedoch Gewöhnung ein und die Dosis muss entsprechend gesteigert werden. Dann nehmen Nebenwirkungen und Abhängigkeit zu. Abführmittel (auch pflanzliche) führen letztlich zur Verstopfung. Die Nährstoffe werden weitgehend im Dünndarm aufgenommen! Über den Dickdarm werden dann aber vermehrt Kalium und Flüssigkeit ausge-

schieden, was den vermeintlichen kurzfristigen Gewichtsverlust erklärt – aber die Gesundheit schädigt.

Hilfe!!!

Ist die Gesundheit akut gefährdet, kann ein Klinikaufenthalt erforderlich sein, sonst steht bei Essstörungen die psychotherapeutische Behandlung im Vordergrund, evtl. begleitet von einer Ernährungsberatung. Die Therapie kann ambulant, stationär oder in einer Selbsthilfegruppe erfolgen. Ein normales, flexibles Essverhalten soll zu einem vertretbaren Körpergewicht führen. Im seelischen Bereich geht es um Strategien zur Lösung von Konflikten.

Bei Menschen mit Essstörungen liegt eine ernste Krankheit vor, sie können (vorübergehend) nicht normal essen. Schriften und Bücher können die betroffenen Menschen und ihre Angehörigen objektiv aufklären. Angehörige sollten sich vor allem in Beratungsstellen informieren und therapiebereite Menschen dorthin begleiten. Die Bereitschaft, eine Therapie anzufangen, ist ein Zeichen von Mut und Stärke und keine Schwäche! Selbsthilfe ist eine gute Möglichkeit, individuelle Probleme aus eigener Kraft bzw. gemeinsame Probleme mit Hilfe der Kraft einer Gruppe zu verarbeiten.

Adressen



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V.
www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Informationstelefon (auch zu örtlichen Beratungsstellen):
0221 8920-31 · www.bzga.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
www.nakos.de
Diese Stelle gibt ebenso wie die vorgenannten Organisationen Auskünfte zu Selbsthilfegruppen und -organisationen.

Auch die BKK hilft Ihnen mit Tipps und Adressen.

Beratungsstellen gibt es in jeder größeren Stadt und in vielen (Land-)Kreisen. Auch die örtlichen Gesundheitsämter helfen weiter, in Schulen gibt es Beauftragte für Suchtprävention.

Gewicht



Zu dick? Zu dünn?

Viele Tipps bei Essstörungen helfen, damit Essen wieder Freude bereitet.

Essen – die natürlichste Sache der Welt

Ist Essen wirklich die natürlichste Sache der Welt? Essen, weil frau bzw. man hungrig ist und der Körper wieder Energienachschub benötigt? Es ist sicherlich mehr: Wir essen, weil es schmeckt, Freude und Genuss bereitet. Wir verwöhnen uns oder andere mit einem guten Essen oder werden selbst verwöhnt – vielleicht sogar mit einer Lieblingsspeise.

Bei vielen Anlässen ist Essen und Trinken auch der Mittelpunkt für Geselligkeit und soziale Kontakte. Der Volksmund spricht von „Es sich gut gehen lassen“, wünscht „Guten Appetit“ und zu Hause wie auch auswärts ist die Frage „Wie schmeckt’s?“ oder „Hat es geschmeckt?“ selbstverständlich!

Verliebt, traurig oder wütend sein – das kann „auf den Magen schlagen“, oft wird Ärger einfach „geschluckt“ oder wir bringen „keinen Bissen runter“. Diese wenigen Beispiele deuten an, dass Essen mehr oder weniger stark auch von Gefühlen und Emotionen beeinflusst wird, Körper und Seele (Psyche) also eine Einheit bilden, entweder miteinander harmonieren oder sich nicht vertragen: Dann kann eine Magersucht, Ess-Brechsucht oder eine Esssucht vorliegen – bei schwerwiegenden Störungen eine Krankheit! Diese drei Formen können auch ineinander übergehen oder abwechselnd auftreten.

Von Essstörungen sind vor allem Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 25 Jahren, seltener Jungen bzw. Männer in diesem Alter betroffen. In der Pubertät werden die weiblichen Formen runder, das erschreckt viele Mädchen. Jedes Zweite wäre gerne dünner, dabei ist nur jede Fünfte wirklich zu dick.

Zu dick oder zu dünn?

Wann ist jemand über- oder untergewichtig? Der „Körpermassenindex“, abgekürzt BMI (vom englischen „Body-Mass-Index“) berücksichtigt Größe und Gewicht. Sie können Ihren BMI-Wert nach diesem Beispiel berechnen:

78 (Gewicht in kg) : 1,70 (Größe in m) : 1,70 = 27 BMI

BMI-Richtwerte

bis 18,5	Untergewicht, nicht (weiter) abnehmen!
18,5–25	Normalgewicht, abnehmen nicht empfehlenswert
25–30	leichtes Übergewicht, bei Risikofaktoren/Krankheit abnehmen
30–40	starkes Übergewicht, unbedingt abnehmen
ab 40	massives Übergewicht, extrem hohes Risiko!

Gerade bei höherem Übergewicht ist es ratsam, sich ärztlich untersuchen und beraten zu lassen.

Ess-Brech-Sucht

Der Body-Mass-Index bewegt sich meistens im Bereich des Normalgewichts und trotzdem liegt eine schwerwiegende Krankheit vor, weil das Gewicht als zu hoch empfunden wird: Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa oder Bulimie). Was kennzeichnet diese Essstörung? Aus Angst vor der Gewichtszunahme oder bei bestehenden „Fettpölsterchen“ beschäftigen sich bereits Jugendliche gedanklich intensiv mit ihrer Figur und dem Essen. So werden zum Beispiel Lebensmittel nach kalorienreich und -arm, also nach „böse“ und „gut“, eingeteilt, der Hunger wird so lange unterdrückt, bis sich die Anspannung in einer Heißhungerattacke entlädt:

Dann werden innerhalb kurzer Zeit und wahllos unvorstellbare Mengen „verschlungen“, alles essbare, ohne jegliche Kontrolle von hungrig und satt, heimlich und ohne Genuss – im Gegenteil: anschließend wird der Finger in den Hals gesteckt, um alsbald und möglichst wieder geheim ein Erbrechen auszulösen! Aus Angst vor einer Gewichtszunahme und um das schlechte Gewissen zu „entlasten“

Die Folgen sind starke Gewichtsschwankungen, wobei auch Abführ- und Entwässerungsmittel sowie Appetitzügler eingesetzt werden. Ist – wieder einmal – das gewünschte Gewicht

erreicht, kann die Anspannung für einige Zeit nachlassen. Doch bald steigt das Gewicht wieder an und die Ess-/Brechanfälle wiederholen sich. Ein Teufelskreis!

Anzeichen für Ess-Brech-Störungen

- Anhaltende, übertriebene Probleme mit Figur und Gewicht – davon hängt das Selbstwertgefühl stark ab.
- Häufiges Ausprobieren von Diäten.
- Die Heißhungerattacken können täglich auftreten und Minuten bis zu Stunden dauern.
- Rund zwei Drittel aller ess-brechsüchtigen Menschen übergeben sich täglich ein- bis zweimal.
- Es werden entweder größere Mengen Lebensmittel eingekauft oder (alle) Vorräte aufgegessen.
- Nach den normalen Mahlzeiten wird heimlich weitergegessen.
- Es kann eine Medikamentenabhängigkeit und ein vermehrter Alkoholkonsum vorliegen.

Mögliche Ursachen

Meist sind es ungelöste, oft lang zurückliegende Konflikte – heftige Gefühle konnten nicht ausgelebt werden. Neben dem Nacheifern von Schlankheitsidealen können ein gestörtes Selbstwertgefühl, Probleme im Umgang mit Gefühlen und Stimmungen oder die Trennung von einer wichtigen Bezugsperson als Ursache vorliegen. Ganz normale Begleiterscheinungen des Lebens wie Einsamkeit, Langeweile, innere Leere oder Versagensangst können nicht ausgehalten, sondern müssen mit Essen „bekämpft“ werden.

Die Ess-Brech-Sucht löst keine der emotionalen Probleme, im Gegenteil: Die Angst vor Entdeckung und die Schuld- bzw. Schamgefühle führen in die Isolierung. Ess-Brechsüchtige ekeln sich vor sich selbst und bekämpfen das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit mit ihrer Sucht.

Vorsicht!

- Gesundheitliche Folgen sind Speiseröhrenentzündungen und Zahnschäden durch die erbrochene Magensäure sowie geschwollene Speicheldrüsen.
- Bei mehrmaligem täglichen Erbrechen nimmt der Kaliumgehalt im Blut ab; Kalium spielt eine wichtige Rolle für Herz, Nieren und Muskulatur.
- Eine Ess-Brech-Sucht kann sich mit einer Magersucht abwechseln.

Hilfe: Ich bin zu dick?

... und doch magersüchtig!

Der Body-Mass-Index ergibt einen Wert von unter 18,5, er liegt vielfach sogar bei oder unter 17,5! Trotzdem wird die extreme, oft lebensbedrohende Abmagerung nicht zur Kenntnis genommen! Im Gegenteil: einzelne Körperteile wie Bauch, Hüften und Oberschenkel werden noch als zu „dick“ angesehen. Die Nahrungsaufnahme ist eingeschränkt und wird extrem kontrolliert (Kalorien zählen, Waage). Hochkalorische Speisen werden gemieden, weil eine starke Angst vor jeglicher Gewichtszunahme besteht. Die Gedanken kreisen oft ums Essen. Häufig wird das Hungern durchbrochen und bei Heißhungerattacken werden große Mengen „verschlungen“. Dann kann sich eine Magersucht (Anorexia nervosa) in eine Ess-Brech-Sucht wandeln.

Magersüchtige Menschen sind oft sehr aktiv mit einem starken Bewegungsdrang (einschl. sportliche Betätigung), was die Gewichtsabnahme noch begünstigt. Sie neigen eher zu zwanghaftem Verhalten und Perfektionismus (z. B. Ordnungssinn, Sauberkeit, Pflichtbewusstsein, Leistungsorientierung) sowie zur Angst vor Gefühlsnähe.

Mögliche Ursachen

Hungern ist verweigern: Magersucht entsteht häufig während der Pubertät, magersüchtige Mädchen wehren sich gegen die körperliche Reifung. Wenn in der Familie ein starkes Harmoniebestreben vorherrscht, kann die Krankheit zur

Anzeichen für Magersucht

- Ausbleiben bzw. Unterbrechen der Regel, wenig Interesse an körperlicher Reifung, Partnerschaft und Sexualität (bei Männern Potenzverlust).
- Extrem langsames Essen, oft Vermeiden gemeinsamer Mahlzeiten.
- Verstopfung und Einnahme von Abführmitteln.
- Abnahme des Blutdrucks und der Herzrhythmus.
- Untertemperatur (frieren), trockene, schuppige Haut, brüchige Nägel und Haare, Wassereinlagerungen im Unterhautgewebe.
- Muskelschwäche und Konzentrationsstörungen.

Ableitung von Spannungen und Konflikten dienen. Solche Kinder haben (hatten) wenig bis keine Chancen, Konflikte und Probleme selbst zu lösen, Gefühle wie Angst, Wut, Enttäuschung, Langeweile und Einsamkeit zu zeigen, altersgerechte Aufgaben selbstständig zu erledigen. Deshalb können sich magersüchtige Menschen häufig nur durch die extreme Kontrolle über ihren Körper „selbst verwirklichen“ und Signale senden, wenn auch auf fatale Weise: Sie können etwas, was andere nicht vermögen – auf Essen zu verzichten, stärker sein als alle anderen.

Schlank sein ist in unserer Gesellschaft sehr positiv besetzt, es ist oft gleichbedeutend mit Schönheit, Attraktivität und Erfolg, vielfach wird diesem Ideal aus der Werbung nachgejagt.

Vorsicht!

Mangelnde Ernährung gefährdet die Gesundheit (z. B. Nieren, Durchblutungsstörungen, Vitamin-D-Mangel führt zu Knochenerweichung bzw. Osteoporose, Depressionen).

Tipps:

