

Reducto

Das Adipositas-Programm

magazin

Nr. 1, Juli 1998

- Interviews und Erlebnisberichte
- Experten beantworten Ihre Fragen

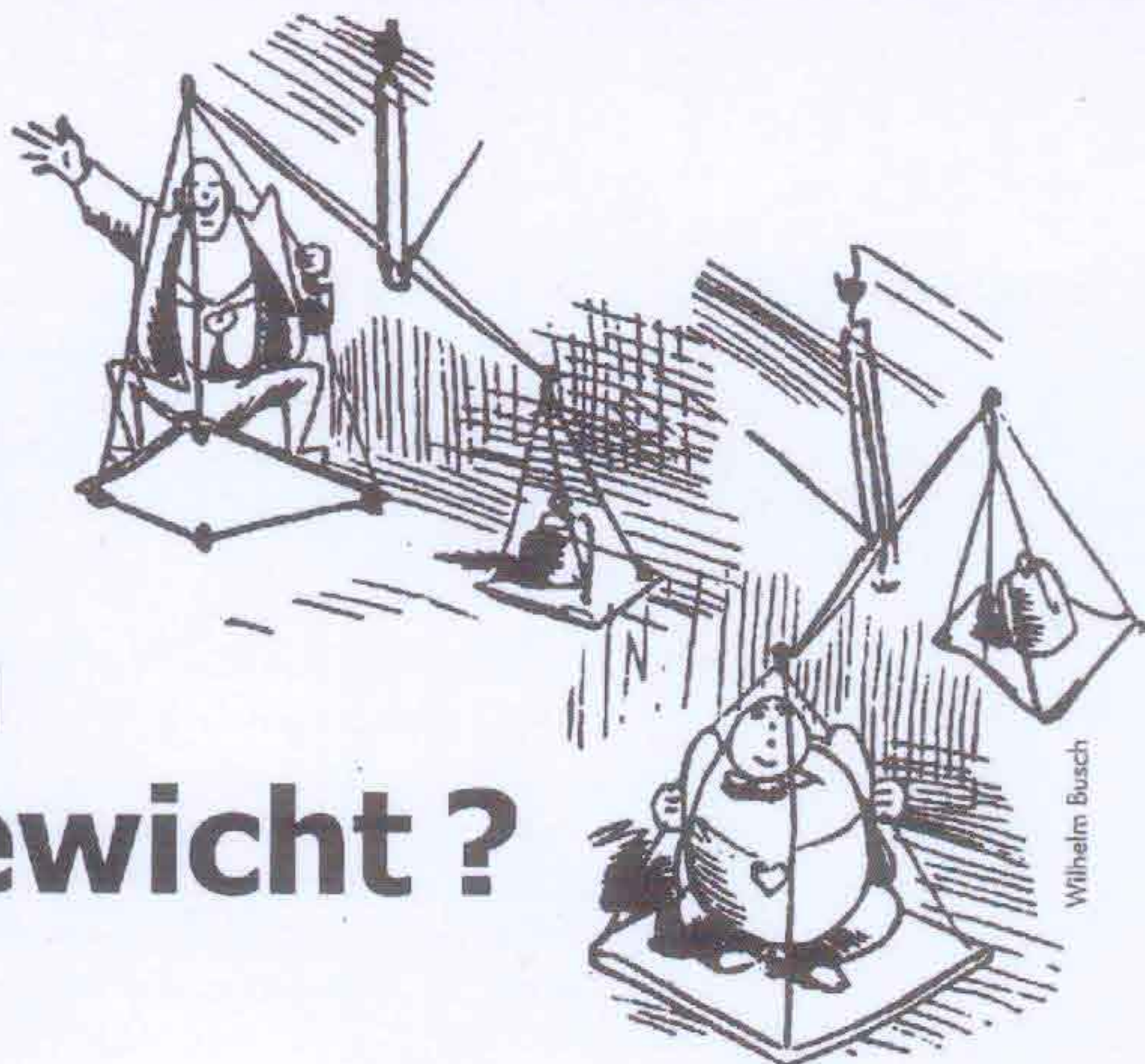
- Medizin-ABC zu Übergewicht



Aktiv für Mensch und Gesundheit

ISSN 1436-2112
© Reducto magazin

Schwer- gewicht aus dem Gleichgewicht?



Scheinbar ist es so einfach, mit dem Übergewicht fertig zu werden: Glaubt man den zahllosen Angeboten der Werbung, dann kann jeder Mensch leicht seine überflüssigen Pfunde loswerden, wenn er nur das richtige Mittel findet: Diäten oder Gymnastikprogramme, dubiose Schlankheitstropfen oder Schwitzhöschen. Vielleicht hilft schon geschickte Kleidung oder die richtige Schuheinlage?

Die Botschaft ist eindeutig: Niemand muß zu viele Pfunde auf die Waage bringen. Mit etwas Disziplin und dem Willen, die Empfehlungen zu beherzigen, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis die Pfunde fast von selbst wegschmelzen.

Vermutlich kennen Sie das alles schon – und warten wahrscheinlich noch immer auf den nachhaltigen Erfolg Ihrer Bemühungen.

Impulskontrolle und Disziplin funktionieren bei eßsüchtigen Menschen im Umgang mit Nahrungsmitteln nicht. Übergewichtige mit einer Eßstörung leiden an einer psychosomatischen Erkrankung mit Suchtcharakter. Eine Behandlung muß also vermeiden, daß es durch

das reine „Abtrainieren“ des falschen Eßverhaltens zu Rückfällen oder zu einer Suchtverlagerung kommt.

Das Beratungszentrum bei Eßstörungen DICK & DÜNN e.V., Berlin bietet seit 1985 übergewichtigen Menschen Hilfe bei ihren Eßproblemen an. Die Geschäftsführerin von DICK & DÜNN e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe bei Übergewicht

ist seit 1994 Vertreterin des Vereins EURO-BESITAS für Deutschland. EURO-BESITAS mit Sitz in Belgien beschäftigt sich europaweit mit den Themen Übergewicht, Behandlung von Übergewicht, Prävention und Öffentlichkeitsarbeit.

Das Grundprinzip unserer Arbeit war von Anfang an der Anti-Diät-Ansatz. Wir lehnen Diäten als wirkungsvolle Therapie bei Übergewicht ab, weil sie die Einstiegsdroge für Eßstörungen sein können. Betroffene, die unsere Beratung suchen, reagieren zuerst einmal erleichtert, wenn sie hören, daß sie nicht mit einem weiteren Diätvorschlag konfrontiert

werden. In den meisten Fällen haben sie so viele erfolglose Versuche abzunehmen hinter sich, daß sie eine weitere Frustration nicht noch einmal erleben möchten.

Ist der Anti-Diät-Ansatz also eine „Psychodiät“, die mit wenig Aufwand, zumindest was Ernährung und Bewegung betrifft, Wunder bewirkt? Diese Hoffnung wäre ebenso trügerisch wie alle anderen Empfehlungen zum leichten Abnehmen. Wie sieht also unser Ansatz konkret aus?

Wir gehen das Übergewicht zuerst mit der Erstellung einer klaren Diagnose an, stellen also fest, ob tatsächlich Übergewicht vorliegt. Dazu wird der Body Mass Index zugrundegelegt. Besonders bei

Erster Schritt – Diagnosestellung

weiblichen Jugendlichen stimmt das subjektive Gefühl, zu dick zu sein, oft nicht mit dem realen Körpergewicht überein. Ist das Körpergefühl so stark gestört, daß reales Gewicht und gefühltes Gewicht sehr weit auseinanderliegen, dann liegt

eine Eßstörung vor. Dies trifft besonders auf magersüchtige Frauen zu.

Übergewicht und Eßstörungen sind nur selten Ernährungsstörungen. Wir gehen davon aus, daß sie weitgehend durch Belastungssituationen und Probleme ausgelöst werden. Inhalt unserer Arbeit ist es daher, durch Sensibilisierung für eigene Empfindungen und Bedürfnisse die Hintergründe und Auslöser des gestörten Eßverhaltens aufzudecken. Der häufig vernachlässigte psychische Anteil an Übergewicht und Eßstörungen wird also stark betont.

Beim Aspekt Ernährung steht der Umgang mit dem Essen im Vordergrund. Wie esse ich? Kann ich langsamer essen?

Drei Aspekte der Behandlung: Psyche, Ernährung und Bewegung

Nehme ich die Nahrung war? Wie schmecken und riechen Speisen? Stopfe ich gedankenlos vor dem Fernseher Essen in mich hinein? In unserem Konzept gibt es keine verbotenen Lebensmittel. Wir möchten verhindern, daß Eßanfälle provoziert werden. Und die stellen sich mit Sicherheit ein, wenn bestimmte Nahrungsmittel oder Gerichte tabu sind. Natürlich werden die Grundsätze einer gesunden, fettarmen und vitaminreichen Ernährung dabei nicht vernachlässigt.

Unter Bewegung ist nicht unbedingt Leistungssport zu verstehen, obwohl klar ist, daß 40 Minuten Ausdauertraining täglich den Stoffwechsel günstig beeinflussen und damit zu einer Gewichtsreduktion führen können. Es gilt vielmehr, den Körper nach und nach wieder zu erfahren und positiv wahrzunehmen. Ein erster Schritt dazu ist die Gewöhnung an Bewegungsabläufe, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, wie Treppenstei-

gen, Einkäufe zu Fuß zu erledigen oder innerhalb der Wohnung beweglicher zu werden.

Es geht also um eine umfassende Behandlung, die letztendlich auf eine Umstellung des Lebensstils abzielt. Vermittelt wird sie in Selbsthilfegruppen unter fachlicher Anleitung. Unerläßlich ist

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

zudem die ärztliche Betreuung der Betroffenen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Zur Unterstützung der Selbsthilfe kann auch eine einzeltherapeutische Behandlung oder zeitweilige Nutzung von Klinikangeboten hilfreich sein. Selbsthilfe und Therapie ergänzen sich hervorragend.

Dem Eintritt in eine Selbsthilfegruppe geht eine umfassende Beratung voraus, die klärt, ob Gruppenarbeit derzeit für Sie nützlich ist oder ob andere Behandlungsmethoden sinnvoller erscheinen. Wir unterscheiden Gruppen, die sich über eine begrenzte Zeit (etwa zehnmal hintereinander einmal wöchentlich) treffen, von Langzeitgruppen, die mindestens ein Jahr lang in vierzehntägigem Abstand miteinander arbeiten und sich vor allem für Menschen mit Therapieerfahrung anbieten. Beide Gruppenarten werden durch ausgebildete Gruppenmoderatoren oder -moderatoren betreut, deren Aufgabe die Strukturierung und Unterstützung der Kommunikation unter den Teilnehmern ist. Die Moderatoren vermeiden es, Ratschläge zu geben. Von den Teilnehmern wird regelmäßiges Erscheinen, die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und die Anerkennung des Suchtcharakters der Eßstörung erwartet. Jedes Gruppenmitglied behält die Verantwortung für sich und ihr oder sein Symptom.

Besonders in den Langzeitgruppen kann die Bereitschaft, Konflikte zuzulas-

sen und zu benennen gefördert werden. Versorgungsansprüche und Schuldzuweisungen müssen aufgegeben werden, eine prozeßhafte Erarbeitung einer autonomen Haltung steht im Vordergrund. Die Teilnehmer sollen dazu ermuntert werden, selbst herauszufinden, was sie momentan brauchen und was für sie gut ist. Die Einsicht, daß Eßstörungen psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter sind, hilft, die Selbstbestrafung der Betroffenen aufzuheben. Sie erleben sich nicht mehr als unbeherrscht, unzulänglich und unfähig, sondern erkennen, daß ihre Eßstörung einen Sinn hat, vielleicht sogar eine Überlebensstrategie ist. Sie lernen, sich und die Dynamik des Suchtverhaltens besser zu begreifen und Handlungsalternativen zu entwickeln. Die Kommunikationsfähigkeit verbessert sich, die Konfliktfähigkeit steigt, die Ersatzfunktion des Essens kann minimiert werden. Eine verbesserte Körperwahrnehmung führt zu höherem Selbstbewußtsein und einem genußvollen und erfüllten Leben, frei vom schuldbehafteten Blick auf die Waage. Viele

Wie finden Sie zu einer Selbsthilfegruppe?

Teilnehmer an Selbsthilfegruppen halten ihr Gewicht oder nehmen – ganz nebenbei – ab.

Adressen von Beratungsgruppen finden Sie im Anhang. Ärzte und Krankenkassen vermitteln ebenfalls Adressen von Selbsthilfegruppen.

Einige, aber nicht alle Organisationen bieten diese Beratung kostenlos an. Bitte erfragen Sie bei der Anmeldung, ob dies bei Ihrer Gruppe zutrifft.

*von Sylvia Baeck, Repräsentantin
von Eurobesitas Deutschland,
Dick und Dünn e.v.,
Innsbrucker Str. 25, 10825 Berlin,
Tel.: 030/854 49 94.*