



Wir laden Sie herzlich ein zur

Podiumsdiskussion

Starke Frauen zwischen Schönheitsnormen, Körperfülle und Gesundheit

Mittwoch, 22. November 2006, 19.00 Uhr
Rathaus der Stadt Graz

Begrüßung: Stadträtin Tatjana Kaltenbeck-Michl

Am Podium: Dr.ⁱⁿ Kathrin Beyer (Psychotherapeutin, ServiceCenterHannover),
Mag.^a Sabine Hollomey (Ernährungsberaterin, Styria Vitalis),
Mag.^a Kerstin Pirker (Pädagogin, Frauengesundheitszentrum, Graz)

Moderation: Dr.ⁱⁿ Felice Gallé

Information: Tel.: 0316/83 79 98,
E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at, www.fgz.co.at

Pressekontakt: Dr.ⁱⁿ Felice Gallé, Tel.: 0316/83 79 98, E-Mail:
felice.galle@fgz.co.at

*Eine Veranstaltung des Frauengesundheitszentrums in Kooperation mit dem
Frauenreferat der Stadt Graz.*

*Mit freundlicher Unterstützung von den SPÖ Frauen Steiermark und der
Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung.*



Inhalt

Presstext

Statements

Referentinnen

Information Frauengesundheitszentrum



Presstext

Nicht jede dicke Frau ist esssüchtig!

Starke Frauen zwischen Schönheitsnormen, Körperfülle und Gesundheit sind das Thema einer Podiumsdiskussion am Mittwoch, 22. November um 19.00 Uhr im Grazer Rathaus.

Esssucht ist eine Erkrankung, die psychotherapeutische Behandlung nötig macht. Dicksein hingegen erscheint als ein Affront gegenüber einem rigiden Schönheits- und Gesundheitsideal. Frauen sind aber unterschiedlich - größer oder kleiner, dünner oder dicker. Übergewicht belastet nicht automatisch die Gesundheit. Trotzdem wird das Thema selten sachlich betrachtet.

Um diese Lücke zu schließen, lädt das **Grazer Frauengesundheitszentrum** in Kooperation mit dem **Frauenreferat der Stadt Graz** unter der Moderation von Felice Gallé drei Fachfrauen auf das Podium: Psychotherapeutin Kathrin Beyer aus Hannover wird über die Unterschiede und Überschneidungen von Übergewicht und Esssucht sprechen, Ernährungsberaterin Sabine Hollomey erklären, warum Abmagerungskuren der klassische Einstieg in Essprobleme sind, und Kerstin Pirker die Problematik aus Sicht der Sozialwissenschaftlerin betrachten.

Denn, so die Mitarbeiterin des Grazer Frauengesundheitszentrums: „Dicksein bedeutet in unserer Gesellschaft in erster Linie, nicht den gängigen Schönheits- und Gesundheitsidealen zu entsprechen. Diese lauten jung, dünn und fit - und führen besonders bei Mädchen und Frauen immer häufiger zu Essproblemen“.

Frauenstadträtin Tatjana Kaltenbeck-Michl, die das Diktat der Schönheitsindustrie als strukturelle Gewalt gegen Frauen sieht: „Uns wird tagein, tagaus über die Schönheits- und Werbeindustrie gesagt: ‚Dünne, schlanke Frauen lebten gesund, seien begehrenswert und erfolgreich – dicke Frauen hingegen lebten ungesund, wären in einem depressiven Dauerzustand, traurig und unzufrieden‘. Ich betrachte diesen Zugang als Anmaßung und sexistisch, Frauen nur auf Körpermaße- und -masse zu reduzieren, zumal ich der Überzeugung bin, dass Gesundheit und Wohlbefinden nicht ausnahmslos mit dem Gewicht eines Menschen in Zusammenhang zu bringen ist.“

Eine Veranstaltung des Frauengesundheitszentrums in Kooperation mit dem Frauenreferat der Stadt Graz. Mit freundlicher Unterstützung von den SPÖ Frauen Steiermark und der Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung.

Pressekontakt: Dr.ⁱⁿ Felice Gallé, Tel.: 0316/83 79 98, E-Mail: felice.galle@fgz.co.at
Fotos der Referentinnen stehen Ihnen im Pressebereich der Website www.fgz.co.at zur Verfügung (honorarfrei in Zusammenhang mit der Podiumsdiskussion *Starke Frauen*).



Statements

Statement Dr.ⁱⁿ Kathrin Beyer

Wer dick ist, muss nicht esssüchtig sein. Doch dicke Frauen werden je nach Fachdisziplin und Sichtweisen vorschnell pathologisiert. Oder umgekehrt: esssüchtiges Verhalten wird bei einer dicken Frau nicht diagnostiziert, die Betroffene mit einer Diät abgespeist.

Die Esssucht klar zu definieren gelingt der Fachwelt bis heute nur unzureichend. Ob eine Frau tatsächlich therapeutische Hilfe braucht, erschließt sich nicht über das Gewicht, wohl aber über Analogien zu anderen Formen essgestörten Verhaltens und ihres eigenen Empfindens im Umgang mit sich, anderen Menschen und dem Essen.

Dicke Frauen und Männer ohne esssüchtige Verhaltensweisen können

- zeitweise ohne Berücksichtigung körperlicher Signale für Hunger und Sättigung essen - aber eben nicht regelmäßig
- das Essen durchaus genießen und in der Öffentlichkeit essen
- aufhören mit dem Essen, wenn das Sättigungsgefühl eintritt
- ungelöste Lebenskonflikte auf verschiedene Arten bewältigen - Essen stellt keine Ersatzfunktion dar
- persönliche Grenzen wahrnehmen und einhalten
- sich und andere Menschen wertschätzen
- Konflikte lösen und selbstbewusst auftreten.

Dicke Frauen und dicke Frauen mit Esssucht leiden mitunter gleichermaßen unter ihrem Gewicht. Auch selbstbewusste Frauen haben es schwer in Zeiten anorektischer Schönheitsideale. Dicksein wird abgewertet, Dicke haben keine Lobby.

„Dicke sind nur dick“, sagte eine Klientin einmal, „sie werden zunächst auf den Körper reduziert, alle Eigenschaften und Fähigkeiten treten in den Hintergrund.“ Für dicke Frauen besteht daher das Risiko, essgestört zu werden, wenn sie dem gesellschaftlichen Druck nicht standhalten und Diäten einsetzen, um schlanker zu werden. Jede Gewichtsabnahme birgt aber das Risiko, hinterher mehr als vorher zu wiegen, ein Grund, warum dicke Frauen mit und ohne Esssucht häufig zu viele Pfunde mit sich herum tragen.

Statement Mag.^a Sabine Hollomey

Was macht uns wirklich satt? Kann Hunger in der Seele sitzen? Was ist Lust, was ist Sucht? Die Grenzen sind gleitend, auch typabhängig – aber die Einstiegsdroge für eine Essstörung ist fast immer eine Diät.

Essen ist mehr als reine Notwendigkeit: Ausdruck von Lebensfreude, von Genussfähigkeit, von persönlicher Note, geselliges Ereignis, Langeweile- und Kummerkiller, Ersatz für



entgangene Zuwendung. Essen kann ein Symptom sein (Stress-Essen, Stress-Hungern), eine Bewältigungsstrategie für Probleme und ein Druckmittel gegen andere.

Von Übergewicht spricht man ab einem Body-Mass-Index von 25, bei einem BMI über 30 von Adipositas. Zahlen, die theoretisch festlegen, was zu viel oder viel zu viel Gewicht ist. Dahinter verbergen sich mannigfaltige seelische und körperliche Auslöser und Auswirkungen. 80% aller Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten sind übergewichtig. Allein schon eine Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Kilo senkt Blutdruck und Blutfette meist unter die Schwelle, ab der Medikamente empfohlen werden. Es braucht nicht einmal das sogenannte Normalgewicht sein.

Doch wie herauskommen aus der Falle? Vor allem sehr, sehr langsam: Ein halbes Kilo weniger pro Woche, konsequent einige Monate lang. Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, sonst sind auch die Muskeln weg. Hungern und Mahlzeiten auslassen bringt nichts, weil der Heißhunger mehr einfordert als eingespart wurde. Ohne nachhaltige Änderung des Lebensstils gibt es keine nachhaltige Änderung des Gewichts. Nach einer Reduktion von fünf bis zehn Kilo braucht der Körper mehrere Monate Pause, um einen neuen Setpoint zu stabilisieren. In dieser Zeit heißt es geduldig und konsequent mit sich selbst umgehen zu lernen.

Auch nach sanfter Gewichtsreduktion dauert es vier bis sechs Wochen, bis sich der Energieverbrauch wieder normalisiert. Der Körper kämpft um jedes Gramm Fett, wenn der Stoffwechsel auf „Hamstern und Horten“ eingestellt ist. Zudem besteht bei geringerem Körpergewicht auch ein geringerer Energieverbrauch – nur regelmäßige Bewegung steigert ihn wieder.

Jede Expedition beginnt mit dem ersten Schritt! Wegbegleitung bietet das Gesundheitsamt Graz mit dem Kurs „Schlank ohne Diät“ – gratis, aber nicht umsonst. Anmeldung: 872-3244.

Statement Mag.^a Kerstin Pirker

Dicksein bedeutet in unserer Gesellschaft, nicht den gängigen Schönheits- und Gesundheitsidealen - jung, dünn und fit - zu entsprechen. Diese Ideale führen besonders bei Mädchen und Frauen immer häufiger zu Essproblemen.

Speziell dicke Frauen werden als krank und außerhalb der Norm betrachtet. Aber nicht jede dicke Frau ist esssüchtig. Während die Esssucht eine psychische Erkrankung darstellt, die psychotherapeutische Behandlung benötigt, ist Dicksein „lediglich“ ein Affront gegenüber einem rigiden Schönheits- und Gesundheitsideal. Außerdem ist Dicksein ein Tabuthema, es gibt wenig sachlichen Diskurs darüber.

Schönheitsideale sind gesellschaftlich konstruiert: Modebranche, Models, Kosmetik- und Bekleidungsindustrie formen unseren Blick für Schönheit. Dabei bedienen sie sich vor allem der kollektiven Individualisierung – mit anderen Worten: Jede Frau will nur für sich schön sein! So empfinden Frauen es als ihre persönliche Entscheidung, ihre Körperbehaarung zu entfernen, Diäten zu machen, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen.

Je höher der Status einer Frau, umso mehr Zeit und Geld muss sie in ihr Aussehen investieren, umso weniger wird Dicksein toleriert. Dies gilt vor allem für Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen, die leitende Positionen einnehmen. Die permanente Beschäftigung mit



dem eigenen Körper kann dazu führen, Frauen aus gesellschaftlichen Bereichen fernzuhalten (Naomi Wolf).

Entgegen der allgemeinen Meinung, dass Dicksein in jedem Fall die Gesundheit belastet, stellt Übergewicht nicht automatisch einen Risikofaktor für bestimmte Erkrankungen dar. Leichtes Übergewicht im Alter kann sogar ein lebensverlängernder Faktor sein.



Referentinnen

Dr.ⁱⁿ Kathrin Beyer

ist Sozialwissenschaftlerin und promovierte an der Universität Hannover zum Thema: Die gesellschaftliche Konstruktion weiblicher Konfliktlösungsstrategien, untersucht am Beispiel Esssucht/Adipositas (1999). Neben Lehr- Forschungs- und Publikationstätigkeiten zum Thema Essstörungen ist sie ausgebildete Therapeutin und ausgewiesene Fachreferentin zum Thema Essstörungen.

Bei der **Podiumsdiskussion** stellt sie die Schnittstelle zwischen Dicksein und Esssucht und die Auswirkungen der gesellschaftlichen Schönheits- und Gesundheitsnormen auf die Frauen dar. Weiters zeigt sie Bewältigungsmöglichkeiten aus psychotherapeutischer Sicht auf.

Kontakt: kathrin.beyer@beyer-beratung.de

Mag.^a Sabine Hollomey

ist Ernährungswissenschaftlerin und seit 1984 Mitarbeiterin bei Styria Vitalis. Dort leitet sie das Projekt GRÜNE HAUBE Österreich. Sie ist Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Akademie Graz, in der Erwachsenenbildung und in der Fitness- und Trainingsberatung tätig. Sie ist weiters Wellness-Coach. Als freie Mitarbeiterin im Gesundheitsamt Graz berät sie Betriebskantinen, Schulbuffets und Internatsküchen bei der Umstellung des Angebotes. Sie ist freie Journalistin und Buchautorin (Einfach essen – gesund genießen, Leykam 1999).

Bei der **Podiumsdiskussion** betrachtet sie Dicksein aus ernährungswissenschaftlicher Sicht und spricht über die Bedeutung von Diäten und Ernährungsumstellung.

Kontakt: sabine.hollomey@aon.at

Mag.^a Kerstin Pirker

ist Frauenforscherin und Sexualpädagogin. Sie ist seit mehreren Jahren in der Mädchenarbeit tätig, Schwerpunkt feministische Sexualpädagogik. Seit 2002 ist sie Referentin für Essprobleme im Frauengesundheitszentrum in Graz und leitet das Projekt Hotline für Essstörungen. Sie führte ein zweijähriges Projekt des Fonds Gesundes Österreich und des Landesjugendreferates zur Fortbildung von MultiplikatorInnen in frauengerechter Sexualpädagogik durch, gibt Workshops an Schulen für Schülerinnen, Lehrerinnen und Eltern und arbeitet als Referentin zum Thema weibliche Sexualität, Schönheitsideale, Körperrnormen und Essprobleme.

Bei der **Podiumsdiskussion** spricht sie über den gesellschaftspolitischen Zusammenhang zwischen Schönheitsnormen, Körperidealen und Essproblemen - und die Diskriminierung dicker Frauen.

Kontakt: kerstin.pirker@fgz.co.at

Moderation

Dr.ⁱⁿ Felice Gallé

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Frauengesundheitszentrum
Tel.: 0316/83 79 98, E-Mail: felice.galle@fgz.co.at



Frauengesundheitszentrum

Beraten, Begleiten, Bewegen

Jede Frau ist Expertin für ihr eigenes Leben. Das Grazer Frauengesundheitszentrum unterstützt seit 1993 mit Beratung, Information, Orientierung und vertritt Patientinnenrechte. Es bietet Vorträge, Workshops und Bewegungsangebote. Die Bibliothek enthält rund 2000 Bücher zu Themen der Frauengesundheit von Alternative Heilmethoden bis Wechseljahre. Weitere Informationen bieten das Archiv und die Website www.fgz.co.at. Neben vielfältigen Artikeln und Links gibt es im Netz auch E-Mail-Beratung.

Das Frauengesundheitszentrum ist ein gemeinnütziger Verein zur medizinischen, psychologischen und sozialen Begleitung von Frauen und Mädchen. Es regt neue Strukturen im Gesundheitswesen an, die den speziellen Bedürfnissen und Fähigkeiten von Frauen gerecht werden. Durch Projektentwicklung, Politikberatung, Vernetzung, Lobbying und Öffentlichkeitsarbeit setzt es das Thema Frauengesundheit immer wieder auf die politische Tagesordnung.

Das Frauengesundheitszentrum in Zahlen

Im Jahr 2005 riefen 7305 Frauen das Frauengesundheitszentrum an. 3605 Frauen besuchten insgesamt 191 Kurse, Veranstaltungen und Workshops. Davon fanden 56 Veranstaltungen und 30 fortlaufende Gruppen im Frauengesundheitszentrum statt. Sie wurden von 733 Frauen besucht.

Angebote zum Schwerpunkt Dick&Dünn

- Dick und Fit ® - Bewegungsgruppen: Sport, Spiel und Körperspaß
- Dick und Fit ® - Schwimmen für starke Frauen
- Workshops für junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren: Essprobleme – Schönheitsideal – Selbstvertrauen
- Workshops für MultiplikatorInnen: Essprobleme – Schönheitsideal – Selbstvertrauen
- Psychotherapeutische Beratung, Psychotherapie, Krisengespräche
- Hotline Essstörungen 0810/810 400

Information zu allen Veranstaltungen im Frauengesundheitszentrum.



frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 8010 Graz

Tel.: 0316/83 79 98, Fax: DW -25

E-Mail:

frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.fgz.co.at

Mo, Di, Mi, Fr: 9-13, Do: 15-19 Uhr