



Zu dick ist, wer sich zu dick  
fühlt.....?

Begleitung und Behandlung von  
Betroffenen mit psychogenen Essstörungen  
**Schwerpunkt Binge-Eating-Störung**

Sylvia Baeck/11/2011

# Über-Gewicht

- Adipositas:
- BMI über 27 plus Risikofaktoren
- *Mein Arzt hat gesagt, ich bin zu dick....*



# Über-Gewicht

- Bulimie:
- BMI meist zwischen 18-23
- *Mein Bauch ist zu dick, ich möchte auf keinen Fall zunehmen...*



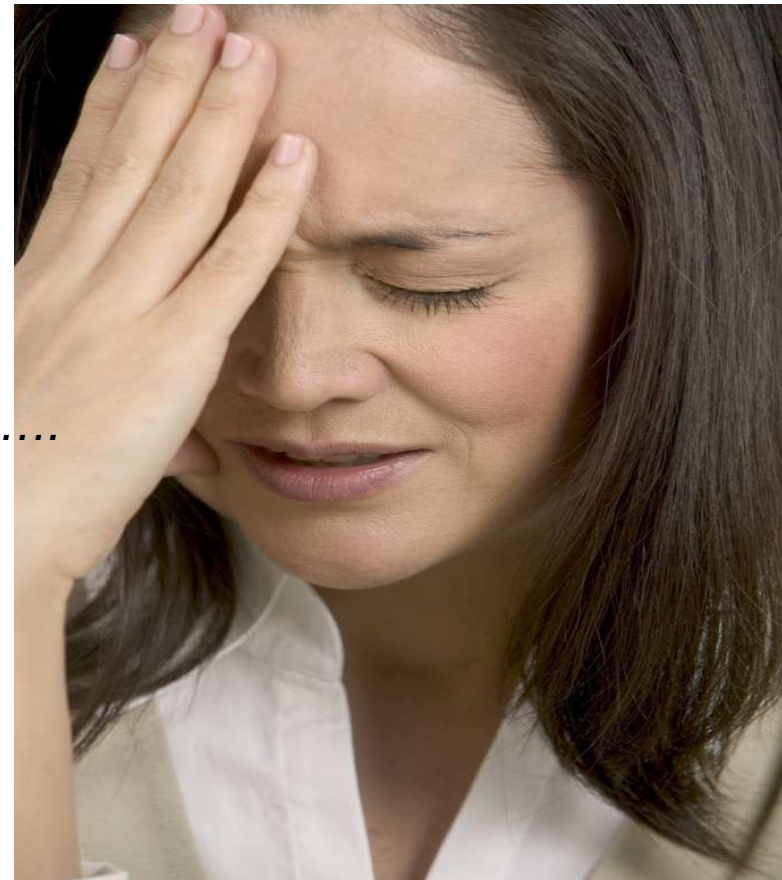
# Über-Gewicht

- Anorexie:
- BMI unter 17,5
- *Ich fühle mich dick...gestörte Körperwahrnehmung*



# Über-Gewicht

- Binge-Eating:
- BMI meist über 27
- *Ich kann nicht aufhören zu essen....*





# Binge-Eating-Disorder

- Laut DSM V
- Wiederholte Essattacken mit der Aufnahme großer Mengen von Nahrungsmitteln (min. eine pro Woche über drei Monate)
- Begleitet von Kontrollverlust und anschließenden Schuldgefühlen bis hin zu Depressionen.
- Schlingendes Essen.



# Overeating....

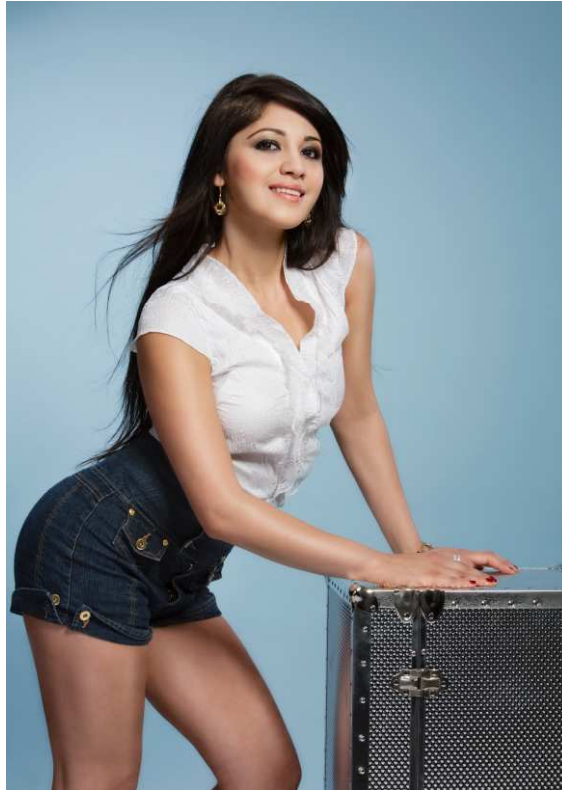
- ...mit der Folge von Übergewicht gilt nicht als psychogene Essstörung.
- In der Regel treten keine Depressionen auf, das soziale Umfeld stimmt.
- Verstimmungen treten auf, wenn Vergleiche zu unserem Schlankheitsideal gemacht werden.



## Attraktivitätsforschung

- Heute gelten großer Busen und ein schlanker Körper als schön bei Frauen.
- Bei Gewichtsverlust schrumpft auch der Busen. Hier „helfen“ Brustimplantate.

# Das Ideal?



# Über-Gewicht..andere Länder, andere Sitten...





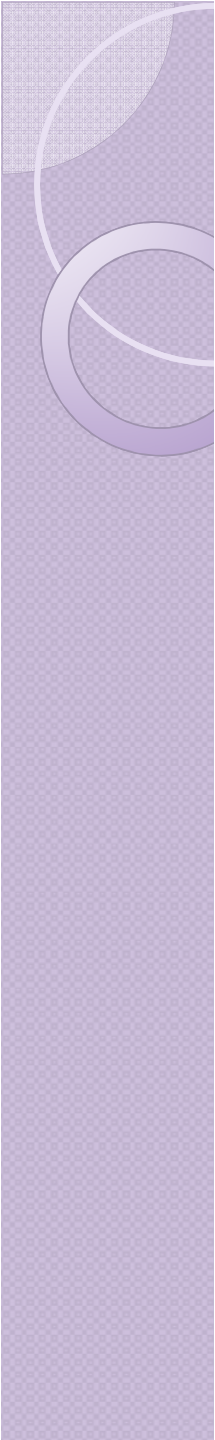
## Der bearbeitete Mensch als Identifikationsangebot

- Alles eine Frage des Geldes....
- Nichts ist unmöglich....
- Wer dick ist, ist selbst dran schuld.
- Abgesaugt und aufgespritzt.



## Bearbeitete Fotografien in den PrintMedien, im Fernsehen, in Filmen.

- Der Computer macht die perfekten Wesen:
- Taille verjüngen, Hautton gesund, Beine strecken, Hals verlängern, Haarglanz verleihen, Augenlieder straffen, Zähne weißer, Augenfarbe intensivieren per Mausklick.
- Im TV und Filmen finden sich überwiegend schöne, schlanke Menschen, die der Durchschnittsbevölkerung nicht entsprechen.



## ..und nicht zu vergessen in virtuellen Welten (Spielekonsolen etc.)

- Stark überzeichnete Männer mit Muskelpaketen, Frauen in der Kombination von Brüsten mit Körbchengrösse D und einem restlichen Körper der Konfektionsgrösse 34, überlange Arme und Beine.
- 
- Digitale Figuren sind Wirtschaftsfaktoren, sie werden nicht krank, sind meist urheberrechtlich geschützt.
- Spieleentwickler und –hersteller sind mehrheitlich Männer
- (Andrea Hauner, Elke Reichart „Bodytalk“2004)

## Was ist normalgewichtig?

- Frauen mit mehr als 35 % Körperfettanteil und Männer mit mehr als 25 % gelten als übergewichtig.
- Ein BMI von 20-25 gilt als Normalwert, die Sterblichkeit steigt bei Werten unter 20 und über 25.
- Der Bauchumfang von über 88 cm bei Frauen und über 102 cm bei Männern gilt als Risikofaktor für Folgeerkrankungen.



# Verbreitung

- 59 % der in einer österreichischen Studie aus 2009 befragten Frauen gaben an, sich einer Diät zu unterziehen, um attraktiver zu sein. 56 % taten dies, um ihr Selbstwertgefühl zu steigern, 43 % aus gesundheitlichen Gründen.
- (Langer, Wimmer-Puchinger, Journal für gyn.Endokrinologie, Wien, 2009)
- Nach Schätzungen der WHO gibt es ca. 1,2 Milliarden übergewichtiger Menschen weltweit, 300 Millionen Menschen d.h. 5 % der Weltbevölkerung sind so übergewichtig, dass sie laut WHO medizinische Behandlung benötigen.

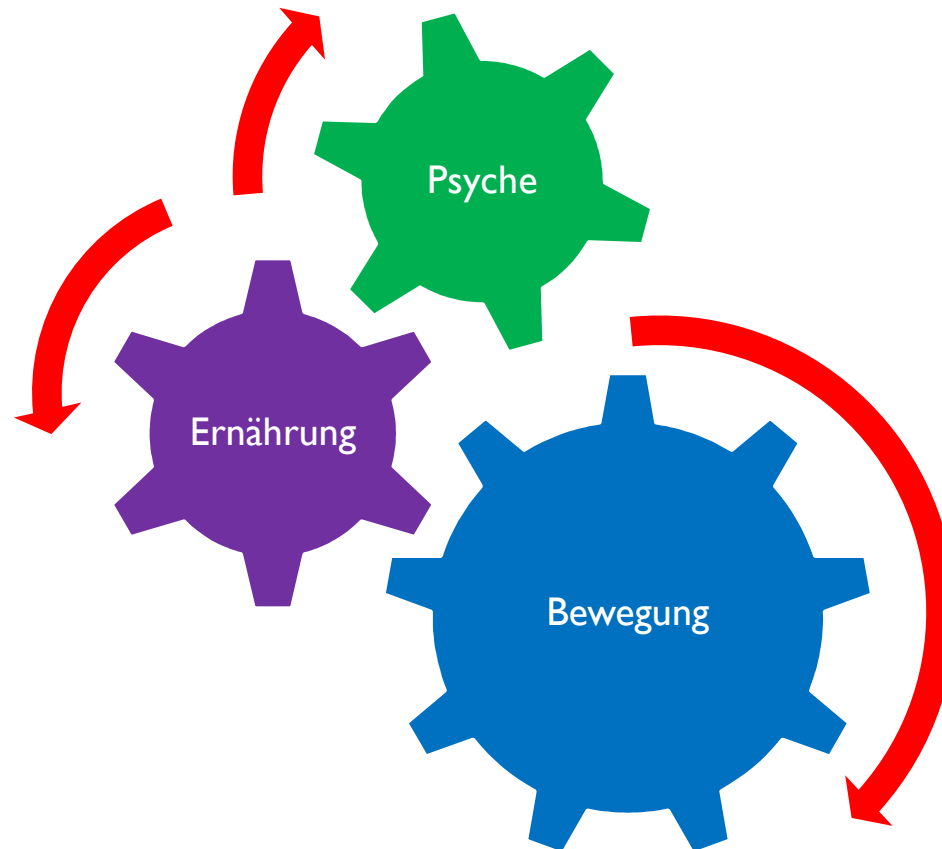


## Folgen

- Beste Chancen auf ein langes Leben haben jene, die einen BMI von 25 haben. Bei einem höheren BMI steigt das Risiko für Diabetes, Nierenleiden, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs.
- Psychosoziale Folgen des Übergewichts: Vorurteile. Eine Umfrage im Rahmen eines internat. Adipositas Kongresses bei 400 Ärzten und Wissenschaftlern nach ihrer Einstellung gegenüber normalgewichtigen und übergewichtigen Menschen ergab: sie bringen Übergewicht in Verbindung mit Faulheit, Dummheit und Wertlosigkeit.
- (Hebebrand, Johannes, Irrtum Übergewicht 2008)

# Das Zahnrad....

- Drei Zahnräder greifen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht ineinander:






## Behandlung - Wehret den Anfängen....

- **Diäten und restriktives Essverhalten können Einstiegsdrogen in psychogene Essstörungen sein.**

So nicht.....





## Was tun bzw. lassen bei Übergewicht?

- Ein **multidimensionaler** und multiprofessioneller Behandlungsansatz ist gefragt (Beratung/Begleitung, Psychotherapie, Medizin, Ernährung, Bewegung, Gruppe)
- Keine Diäten, kein restriktives Essverhalten unterstützen oder vorleben.
- Keine diskriminierenden Angehörigen oder BehandlerInnen.

## Was lassen....

- Kein Erstempfehlungen für Methoden wie:
  - **Medikamente (u.a. Appetitzügler)**
  - **Nahrungsergänzungsmittel**
  - **Chirurgische Eingriffe wie** (ab BMI 40)
    - Magenballon, Magenband, Magenbypass, Magenverkleinerung
  - **Diäten aller Art**
  - **Mechanische Methoden** (Kleidung, Schuhe..)

# Appetitzügler...mit vielen Nebenwirkungen



# Wirtschaftliche Interessen

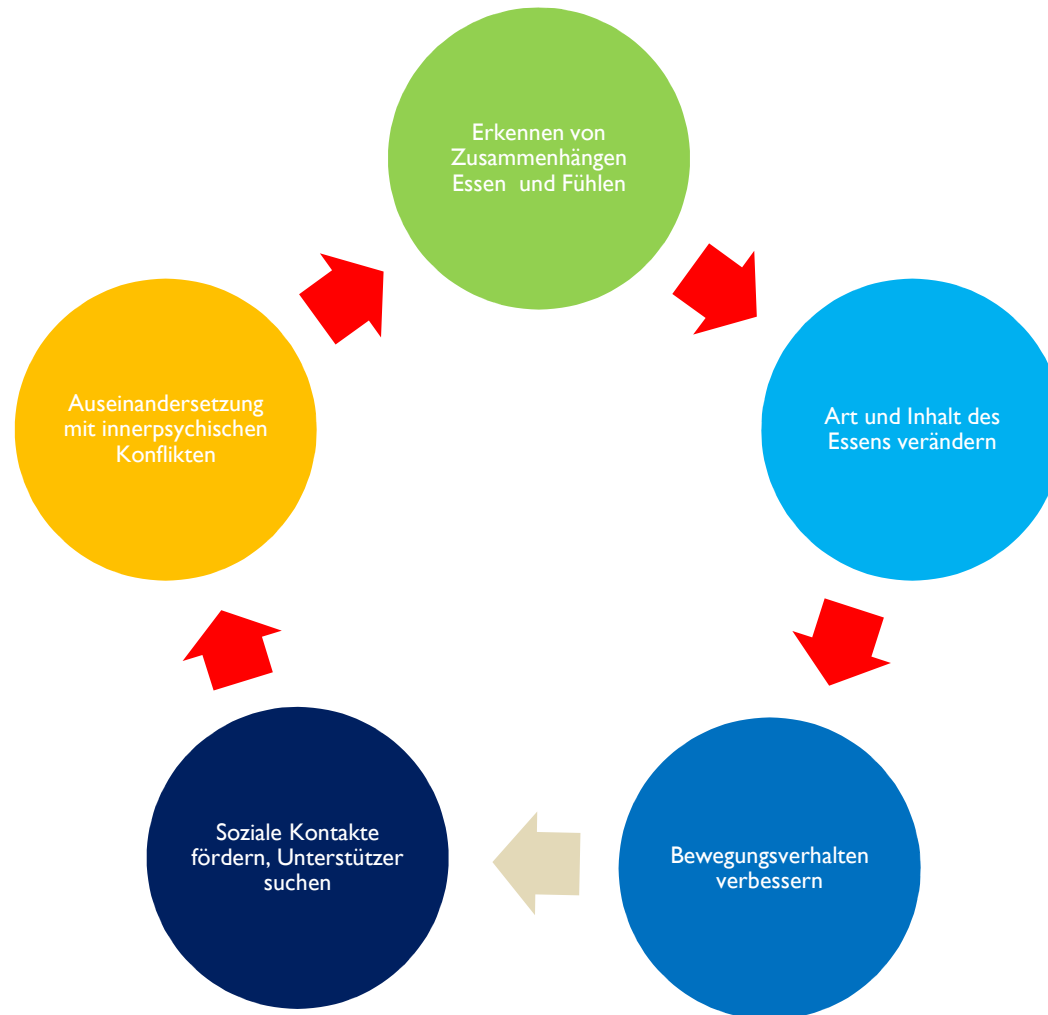
- Produkte und Methoden zur Gewichtsreduktion sind von hohem wirtschaftlichem Interesse.
- Knapp 5 % aller Gesundheitsausgaben in den Industrieländern werden für die Behandlung von Adipositas und ihre Folgen aufgewendet.
- (Klinik am Korso, 2009)
- Das kostet zwar die Krankenkassen Geld, bringt jedoch der Pharmaindustrie, Behandlern etc. auch Gewinne.



# Was tun? Und das kostet wenig.....

- **Aufklärende Gespräche über Grenzen und Möglichkeiten** (unabhängige Beratung, Wahlmöglichkeiten bleiben offen, Eigenverantwortung bleibt)
- **Langfristige Begleitung** (angeleitete Gruppen)
- **Umfeld mit einbeziehen**

# Schritte in die richtige Richtung...





## Was tun?

- Verknüpfung von Fühlen und Essen aufdecken
- Essen ist mehr als Energiezufuhr.
- Essen ist Wärme, Gesellschaft, Genuss, Luxus, Zeit, Zuwendung, Spaß, Entspannung, Belohnung, Trost aber auch Bedrohung, Angst auslösend, Gift, Müll, Kontrolle, Wut, Ärger.

# Was tun?

- ◎ **Umgang mit Konflikten, Abgrenzung üben, Selbstwert stützen** (Verhaltenstherapie/Gesprächspsychotherapie)
- ◎ **Ernährungsumstellung in maßvoller Eigenregie** (flexible Kontrolle)
- ◎ **Alternativen zum maßlosen Essen finden** (Impulskontrolle)
- ◎ **Anregung zur Bewegung** (kleine Ziele)
- ◎ **Beziehungen fördern** (Selbsthilfegruppen)



## Dicksein hat immer eine Geschichte.....

- Arbeit in der Psychotherapie:
- Wenn Betroffene ihre Geschichte verstehen, werden sie nicht automatisch schlank.
- 
- Sie hören dann aber vielleicht auf, sich selbst zu beschimpfen, sich zu beschuldigen und erkennen, welchen Teil der Verantwortung sie jetzt übernehmen können.



# Arbeit in Gruppen...Methoden

Systemischer Ansatz, d.h. das Umfeld wird berücksichtigt

Anti-Diät-Ansatz (Susi Orbach)

Aktives Zuhören und Feedback.

Rollenspiele

Phantasiereisen

Kreative Methoden (malen, formen)

Entspannungsübungen



# Hilfreiche Fragen...

- Was macht mich wirklich satt?
  - Wie finde ich mein Maß?
- Was habe ich von meinem Dicksein?
- Was passiert, wenn ich Gefühle aushalte statt zu essen?
  - Was mag ich an mir?
  - Wie übernehme ich Eigenverantwortung?
  - Wie kann ich meine Grenzen kennen und setzen?
  - Wie reagiere ich auf Kritik und Mobbing?
- Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich mein Gewicht reduzierte?
  - Wen kann ich um Hilfe bitten?



# Arbeit in Gruppen

- **Beziehungen aufbauen**
- **Motivieren für neue Wege** (Handlungsperspektiven öffnen)
- **Hoffnung machen** (von der Erfahrung anderer profitieren)
- **Solidarität spüren** (gemeinsam zum Sport)
- **Versuchsfeld** (Konfliktlösung)
- **Art des Essens neu gestalten**



## Praktische Tipps für zu Hause:

- Essen ist erlaubt .
- Herausfinden, was wirklich schmeckt und nur das kaufen.
- Langsam ,genussvoll,ungestört und in schöner Umgebung essen.
- Regelmäßig essen.
- Körpersignale richtig deuten lernen (Hunger/Durst/Müdigkeit)
- Mit allen Sinnen essen.
- Nicht essen statt zu fühlen.

## Ein schlechter Behandlungsverlauf

- Ein **dickes Kind** geht das Risiko ein, durch perfektes Diäten zur **anorektischen Jugendlichen** und durch misslungene Behandlung zur erwachsenen **Bulimikerin**
  - zu werden.



## Verschiedene Leitlinien – BZgA/Köln:

- Bundeszentrale für ges. Aufklärung/Köln (2005) [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Qualitätskriterien für präventive Maßnahmen:
  - Keine Medikamente, Formuladiäten, Nahrungsergänzungsmittel, extrem kalorienreduzierte Kost oder chirurgische Eingriffe
  - Einbezug der Eltern
  - Anbieterqualifikation (interdisziplinär)



**Leitlinien ,Arbeitsgemeinschaft Adipositas im  
Kindes- und Jugendalter (AGA)  
2008, 83 Seiten**

- Ziele (s. 36)
- Langfristig Gewichtsreduktion und Stabilisierung
- Komorbiditätsrisiken mindern
- Vermeiden von unerwünschten Nebeneffekten (Essstörungen)
- Verbesserung des aktuellen Ess- und Bewegungsverhalten unter Einbezug der Eltern
- Förderung einer normalen körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung



## Behandlung (AGA)

- Genetische Faktoren: lebenslanges Management
- Langfristig therapeutische Maßnahmen unter Einbezug des soz. Umfeldes
- Multidisziplinäres Team vom Hausarzt koordiniert:
- Ernährungsfachleute, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten
- Chirurgische Eingriffe als letzte Maßnahme (S. 51)



# Wünsche:

- Für die Behandlung von **Kindern**: Programme, die die Eltern in den Fokus stellen. Wir wissen, dass es ohne Elternmotivation keine guten Behandlungsprognosen gibt.
- Für Jugendliche und Erwachsene:
- Niedrigschwellige Angebote, die Eltern Mut machen, sich Hilfe zu holen, ohne sich per se schuldig zu fühlen.
- Ärzte, Psychotherapeuten, Kliniken, die mit Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen selbstverständlich und wertschätzend kooperieren.



# Wünsche

- Politiker, die Beratungsstellen und Gruppen unterstützen und für deren Finanzierung sorgen.
- Präventionsarbeit mit Hebammen/GynäkologInnen, Kitas, Schulen
- Elterntrainings (Kommunikation, Schlankkeitsideale, Wertschätzung, Aufmerksamkeit, psychogene Essstörungen)

So soll es nicht werden....





## Behandlung (AGA)

- Kombinierte multidisziplinäre Therapieprogramme... (für Kinder ab 6 Jahren)
- Für Erwachsene:
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Leitlinien , 2007 Prävention und Behandlung der Adipositas
- [www.adipositas-gesellschaft.de](http://www.adipositas-gesellschaft.de)

Aber so.....





# Literatur

- Bodytalk, Der riskante Kult um Körper und Schönheit, dtv, 2004, A. Hauner, E. Reichart
- Projekt Körper, Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt, Campus Verlag, 2009, W. Posch
- Bodies, Schlachtfeld der Schönheit, Arche Literatur Verlag, 2009, S. Orbach
- Essstörungen, Was Eltern und Lehrer tun können, Balance-Verlag, 2007, Sylvia Baeck
- [www.any-body.org](http://www.any-body.org)