

Ich bin zu dick- ich bin zu dünn

Vortrag auf dem Forum des Herner Ärztenetzes 2001

Jeder zweite Bundesbürger ist übergewichtig und jeder fünfte ist adipös. Und es werden in den letzten Jahren immer mehr.

Wann sprechen Ärzte von Übergewicht?

Bodymass-Index BMI

- BMI= Verhältnis Gewicht in kg zum Quadrat der Körpergröße
- Normalgewicht bis 25
- Übergewicht bis 30
- Adipositas
- Wer 1,78m groß ist und 96kg wiegt, ist adipös.

Dr.med.Iris Veit

Eingeteilt wird das Gewicht nach dem Bodymass-Index. Der BMI ist das Verhältnis aus Gewicht und dem Quadrat der Körpergröße. Wer 178 groß ist und 96 kg wiegt ist nicht mehr übergewichtig, sondern adipös

Wann macht Übergewicht krank?

Übergewicht ist direkt für Gelenkserkrankungen, Herzschwäche und Schlaf-Apnoe mitverantwortlich.

Übergewicht leiden häufiger als Normalgewichtige an hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit, Schlaganfall und Herzinfarkt. Daten amerikanischen Lebensversicherungen zeigen, auch wenn sie schon einigen Jahre alt sind, daß mit steigendem Gewicht auch das Risiko steigt, an diesen Krankheiten zu sterben.

Das Ansehen dicker Menschen ist in den letzten zehn Jahren deutlich gesunken. 1970 wollten noch 40 % der Bevölkerung einen Dicken als Freund akzeptieren, waren es 1990 nur noch knapp 10 %. Heute mehr als in früheren Jahren ist Dicksein Grund für Depression und sozialen Rückzug. Dicke Menschen sind viermal häufiger depressiv und ängstlich.

Die Betroffenen gelten scheinbar als willensschwach, faul, dumm, gierig. Studien zeigen, daß sie in der Schule schlechtere Noten erhalten, größere Schwierigkeiten haben einen Job zu finden und beruflich auszusteiern, weniger verdienen, dickere Frauen als weniger attraktiv gelten und in niedrigere Schichten einheiraten.

Ärzte beurteilen ihre übergewichtigen Patienten als willensschwach und ungeschickt und fast 80% der adipösen Patienten fühlen sich von ihren Ärzten respektlos behandelt.

Dicke Menschen, die sich eh schon schämen und ein niedriges Selbstwertgefühl haben, fürchten die Vorwürfe und sind sehr zurückhaltend, medizinische Hilfe für ihre Probleme anzunehmen.

Ursache für dein Dicksein ist dein eigenes Versagen wird den Dicken gesagt und häufig denken sie dies auch selbst. Sie suchen nach Rechtfertigung und Entlastung. „Ich esse doch fast nichts und werde immer noch dicker!“

Vielleicht erwarten auch einige von Ihnen, die hier sitzen, von diesem Vortrag eine Entlastung von diesen Vorwürfen?

Jedenfalls ist an dem Satz einiges dran.

Welche Kräfte sind an der Entstehung des Übergewichts beteiligt?

Übergewicht entsteht aus einem Zusammenspiel von erblichen, gesellschaftlichen und seelischen Kräften.

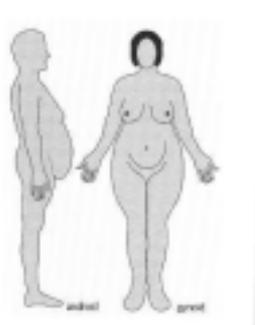


Ist Übergewicht erblich?

Wir wissen heute, daß viele Gene an der Entstehung des Übergewichts beteiligt sind.

Erblich stark beeinflusst wird die Art *der Fettverteilung*.

Fettverteilung

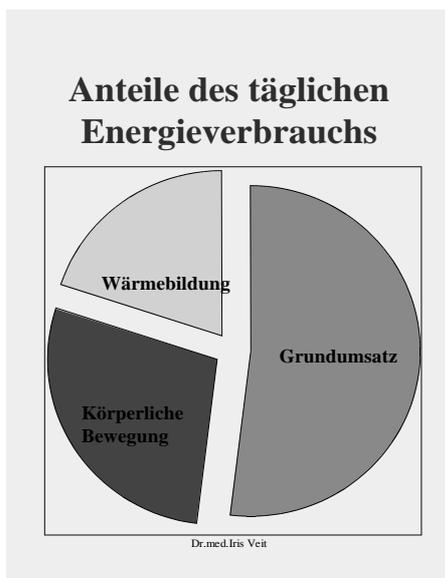


- Männliche und weibliche Fettverteilung ist auch genetisch bedingt.
- Die männliche Fettverteilung (Bauch) ist mit höherem Krankheitsrisiko verbunden.

Dr.med.Iris Veit

Die hauptsächliche Verteilung von Fett im Bauchbereich ist auch ein besonderes Risiko für Folgeerkrankungen.

Stark erblich beeinflusst ist auch der *Energieverbrauch*.

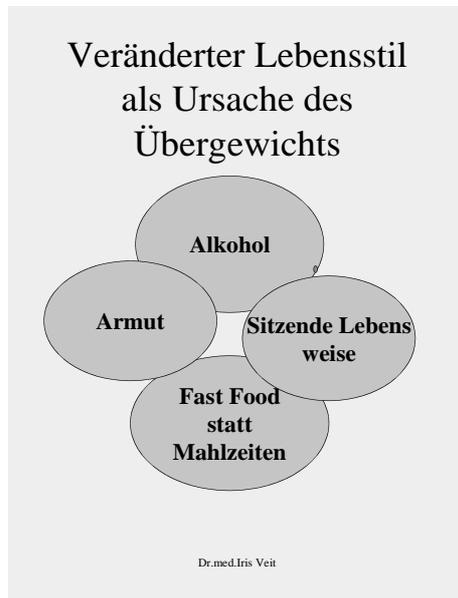


Der Energieverbrauch setzt sich zusammen aus dem Verbrauch in Ruhe, der über die Hälfte der Kalorien verbraucht und aus dem Energieverbrauch bei Bewegung. Dicke verbrauchen auch in Ruhe weniger Kalorien als Normalgewichtige. Diäten drosseln den Energieverbrauch in Ruhe noch weiter. Normales Essen nach einer Diät kann damit zu einer Gewichtszunahme führen. Es gibt jedoch kein Dickmachergen. *Es scheint das Risiko vererbt zu werden, an Übergewicht zu erkranken*

Inwiefern beeinflusst die Lebensweise das Gewicht?

Die Zunahme von Übergewicht ist unserer *sitzenden Lebensweise* geschuldet. Um ca. 30 % läßt sich der Kalorienverbrauch steigern durch leichte körperliche Tätigkeit. Mittlerweile bewegt sich

ein Erwachsener der Industriestaaten eine halbe Stunde am Tag, der Weg vom Sofa zum Kühlschrank, vom Haus zur Garage, vom Bürostuhl zur Toilette. Bei Kindern hängt das Risiko Übergewichtig zu werden ab von der Anzahl der täglichen Fernsehstunden.



Weiterer wesentlicher Faktor ist die Zunahme des *Alkoholverbrauchs* bis in die neunziger Jahre hin ansteigend.

Alkohol fördert die Fettbildung im Bauchraum. Ein Gramm Alkohol hat fast so viele Kalorien wie ein Gramm Fett und benötigt keine Kalorien für die eigene Verwertung.

Dritter wesentlicher Faktor ist, daß in unserer mobilen Gesellschaft *keine Zeit für das Essen* sich genommen wird. Essen geschieht so nebenher oft unter Zeitdruck beim Gang durch die Stadt, bei der Fahrt im Auto. Es bleibt keine Zeit dafür, daß der Magen dem Gehirn melden kann, ich bin voll, der Mensch ist satt. Es kann sich kein Sättigungsgefühl einstellen kann. Die Familienstrukturen sind beziehungsloser geworden. Oft findet keine gemeinsame Mahlzeit am Tisch in der Familie mehr statt. Gerade Jugendliche versorgen sich an der Döner-Bude.

Für einen Immer größer werdenden Teil übergewichtiger Menschen hat das Essen die mißbräuchliche Funktion, Probleme, die nicht lösbar erscheinen, durch Essen zu bewältigen. Dies ist auch die Gruppe von Übergewichtigen, die keine Diät erfolgreich einhalten können. Diese Menschen reagieren auf Ärger, Kränkungen, Einsamkeit, Überforderung mit Essen. Sie sind dem Essen hilflos ausgeliefert und haben teilweise die Kontrolle darüber verloren.

10% der Übergewichtigen, nach amerikanischen Statistiken sind es 30 % der Übergewichtigen, die unter Freßanfällen leiden. Für kurze Zeitspannen nehmen sie schnell und heimlich große Nahrungsmengen zu sich bis zum unerträglichen Völlegefühl und schämen sich hinterher dafür.

Kennzeichen esssüchtigen Verhaltens

- Nicht erlerntes Hunger- und Sättigungsgefühl
- Gestörte Körperwahrnehmung und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Versagens- und Schuldgefühle
Depression
- Manchmal sexueller Missbrauch in der Vorgeschichte
- Viele, nur kurzfristig erfolgreiche Diäten, gefördert durch die Medien: Schlanksein=Glücklichsein
- 10-30% leiden unter heimlichen und unkontrollierbaren Fressanfällen

Dr.med.Iris Veit

Adipositas und Esssucht

- **Alle Gedanken kreisen ums Essen**
- **Essen kann nicht genossen werden**
- **Essen ist Mittel , um problematische Gefühle zu bewältigen**
- **Die körperlichen Signale für Hunger und Sattsein werden nicht wahrgenommen.**

Bei diesen Menschen ist ein Gewichtsmanagement *allein* nicht ausreichend

Dr.med.Iris Veit

Wir gehen heute davon aus, dass die Wahrnehmung von Hunger erlernt wird. Übergewichtige, eßsüchtige Menschen haben dies in ihrer frühen Kindheit nicht lernen können, weil alle ihre Wünsche und Bedürfnisse mit Essen beantwortet wurden. Sie wurden mit Essen getröstet, beruhigt, weggeschoben, still gestellt und belohnt. Sie waren die artigen Kinder.

Erwähnen möchte ich, daß Studien in den letzten 10 Jahren zeigen, daß bei übergewichtigen Menschen in ihrer Vorgeschichte häufiger ein sexueller Mißbrauch vorliegt. Auch Untersuchungen in Deutschland haben gezeigt, daß adipöse Menschen Probleme mit der eigenen Körperwahrnehmung haben, unter Versagens- und Schuldgefühlen leiden und einem Haß auf ihren eigenen Körper.

Es liegt auf der Hand, dass solchen adipösen Menschen nicht mit dem Spruch „friß die Hälfte“ geholfen werden kann- im Gegenteil.

Kriterien des Binge Eating Syndroms

- **Wiederholte Episoden von Fressanfällen, bei denen größere Nahrungsmengen in bestimmtem Zeitraum zu sich genommen werden als die meisten Menschen essen würden verbunden mit einem Kontrollverlust**
- **Die Fressanfälle sind von mindestens drei der folgenden Symptome begleitet:**
 - Essen großer Nahrungsmengen ohne Hungergefühl
 - Alleine essen aus Scham über die gegessene Menge
 - Essen bis zu unangenehmem Völlegefühl
 - Ekelgefühle gegen sich selbst, Deprimiertheit und Schuldgefühle nach dem Fressanfall
- **Deutliches Leiden wegen der Fressanfälle**
- **Die Fressanfälle gehen nicht mit kompensatorischen Maßnahmen einher wie Erbrechen**

Dr.med.Iris Veit

Es gibt die zwei Gruppen von Übergewichtigen, diejenigen die durch eine gute Information motiviert werden können, ein anderes Eßverhalten einzuhalten und sich dabei wohl fühlen und die Gruppe derjenigen, die dies aufgrund komplexer psychosozialer Entwicklungen nicht können, wo Information allein nichts nützt.

Auf beide Gruppen will sich mit dieser Veranstaltung das Herner Ärztenetz zubewegen, um gemeinsam das große gesellschaftliche Problem der Krankheit Adipositas anzugehen.

Dr.med.Iris Veit

Fachärztin für Allgemeinmedizin/Psychotherapie

Bahnhofstr.204

44629 Herne

Tel.: 02323/24245

Fax: 02323/26318

e-mail: drveit@t-online.de

www.irisveit.de