

Artikel für das Herner Wochenblatt

„Ich esse fast nichts und nehme noch zu!“

Jeder zweite Bundesbürger ist übergewichtig und jeder fünfte so dick, dass Krankheiten wie hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit und Schlaganfall und Herzinfarkt wahrscheinlicher werden. Dicke Menschen werden sozial benachteiligt. Sie gelten als willenschwach und gierig. Sie fühlen sich häufig, auch von Ärzten, respektlos behandelt.

Willensschwäche als Ursache des Dickseins?

Viele Übergewichtige, insbesondere die, die schon viele vergebliche Abnehmversuche gemacht haben, suchen nach Rechtfertigung und Entlastung von Vorwürfen.

Sind es die Gene?

Wir wissen heute, dass viele Gene an der Entstehung von Übergewicht beteiligt sind. Es gibt jedoch kein Dickmach-Gen. Es wird das Risiko vererbt, an Übergewicht zu erkranken.

Insbesondere der Energieverbrauch in Ruhe wird erblich beeinflusst. Dicke verbrauchen auch in Ruhe weniger Kalorien als Normalgewichtige. Und wer nach wiederholten Diäten wieder normal isst, nimmt schneller zu als vorher.

So ist was dran den dem Satz“: Ich esse fast nichts und nehme doch zu.“

Eine weitere Ursache des Übergewichts ist die **veränderte Lebensweise** in den Industriestaaten:

-wir *sitzen* zuviel

-wir trinken zuviel *Alkohol*

-es bleibt *keine Zeit für das Essen*

Gegessen wird beim Gang durch die Stadt, beim Autofahren. Imbiss so zwischendurch, anstatt Mahlzeiten zu Hause. Beim hastigen Essen kann sich erst spät ein Sättigungsgefühl, das der Magen aussendet, einstellen.

Für viele übergewichtige Menschen hat das Essen eine mißbräuliche Funktion. Sie reagieren auf Ärger, Kränkungen, Einsamkeit und Überforderung mit Essen. Manche sind dem Essen hilflos ausgeliefert und haben die Kontrolle darüber verloren. Sie leiden unter Fressanfällen. Heimlich nehmen sie schnell große Nahrungsmengen zu sich und schämen sich hinterher.

Esssüchtige Menschen haben in ihrer frühen Kindheit die Wahrnehmung von Hunger und Sattsein nicht erlernt, weil alle ihre Bedürfnisse und Wünsche mit Essen beantwortet wurden.

Es gibt zwei Gruppen von Übergewichtigen,

diejenigen, die durch gute Aufklärung ihr Essverhalten ändern können und sich dabei wohl fühlen und

diejenigen, die aufgrund komplexer psychischer und sozialer Entwicklung dies nicht können und immer wieder scheitern. Ein Satz wie: Friss die Hälfte! kann sie nur weiter kränken.

Das Herner Ärztenetz wird am Samstag, den 16. Februar eine Veranstaltung mit vielen Experten durchführen. Auf dieser Veranstaltung wird es viel Zeit für Sie zum Fragen geben zu allen Bereichen des Übergewichts und der Essstörungen.

Zu dick oder zu dünn?

Patienten fragen-Experten antworten Kulturzentrum der Stadt Herne Samstag, 16. Februar zwischen 10.00 Uhr und 13.00 Uhr