

Nicht der Wille ist schwach, sondern das Wissen

Willensschwach! Das ist ein Vorwurf, der gerade übergewichtigen Menschen zu schaffen macht. Doch was wäre, wenn wir statt Symptome bekämpfen endlich mal der Ursache auf den Grund gingen?

Roger Marti

Wer Übergewicht hat, soll doch einfach abnehmen! Das ist eine allzu einfache Rechnung, die beinahe die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer mehr oder weniger betrifft. Denn in der Schweiz sind über 42% der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig. Die Gründe sind schnell gefunden: «Aufgrund häufigen Sitzens fehlt die körperliche Bewegung im Alltag. Dazu kommen veränderte Essgewohnheiten. Herr und Frau Schweizer essen zu wenig Früchte und Gemüse, dagegen zu viel Süsses und Fettiges», bringen es Gesundheitsreporte auf den Punkt. Im Umkehrschluss heisst das: Mit mehr Bewegung und gesünderem Essen wäre das Problem gelöst – mit Betonung auf «wäre». Denn oft geht es eben doch nicht so leicht, leichter zu werden.

Der Körper als Bühne der Seele

Wer kennt es nicht: Wissen würden wir ja, wie man an Gewicht verliert; doch Studien zeigen beispielsweise gerade beim Vorsatz, den Zuckerkonsum zu reduzieren, dass weit über die Hälfte Mühe mit der Umsetzung hat. Zynische Stimmen könnten nun behaupten, dass es an der Faulheit oder Willensschwäche liege. Ja, das könnte man meinen; und doch behaupte ich das Gegenteil: Es liegt nicht daran, dass Frau oder Mann nicht will, sondern meist nicht kann. Warum? Weil wir Krankheiten und körperliche Beschwerden, ob es nun Übergewicht, Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen etc. sind, als isolierte Probleme betrachten und damit aussen vorlassen, dass Körper und Seele eine untrennbare Einheit sind.

Thure von Uexküll war ein deutscher Mediziner und Begründer der psychosomatischen Medizin. Bereits der Begriff Psychosomatik verweist auf die grössten Zusammenhänge: Während das altgriechische Wort *psyché* so viel wie



Heissunger nach Süssern ist kein Zeichen von Willensschwäche, sondern ein Zeichen von emotionaler Unausgeglichenheit. Bild: unsplash

Atem, Hauch oder Seele bedeutet, steht soma für den Körper oder Leib und berücksichtigt damit die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen Körper, Psyche und sozialem Umfeld. Was für neue Erkenntnisse würde es uns infolgedessen schenken, wenn wir Übergewicht nicht nur als Folge von zu wenig Bewegung und ungesunden Essgewohnheiten betrachten würden, sondern aus einer erweiterten Perspektive: dass nämlich der Körper eine Bühne der Seele ist?

Essen statt fühlen – oder warum essen Sie?

«Ich ass, um mich nicht fühlen zu müssen. Nicht die Einsamkeit, die Angst, die Trauer, die Wut, die in mir tobt», erzählt eine Betroffene, die in ihren schwersten Zeiten – im wahren Sinne des Wortes – rund 140 Kilogramm wog. Heute ist sie 40 Kilogramm leichter. Damit ist sie bereits am Ziel, und doch hat sie bereits eine ungemein grosse und wertvolle Reise hinter sich. Denn sie hat erkannt: Es geht weniger um die Frage, was wir essen, sondern mehr um das Warum?

Das Essen über den Hunger hinaus hat zahlreiche Gründe, die allesamt ihren Anfang auf psychischer Ebene nehmen. So verwundert es nicht, dass laut Experten jeder zweite übergewichtige Mensch auch psychische Probleme hat. Eine mögliche Ursache wird unter dem Begriff des «emotionalen Essens» gefasst: Menschen essen, um unangenehme oder schwer auszuhaltende Emotionen abzdämpfen. Nahrung als Entspannung. Die Betroffenen essen, um sich zu trösten oder zu belohnen, um innere Anspannung zu überdecken, um sich zu beruhigen oder um Empfindungen runterzuschlucken statt auszudrücken.

Innere Erfüllung statt äussere Fülle

Gleichfalls kann Essen eine Kompensation für Mangel sein. Menschen fühlen in sich eine Leere, die sie mit zu viel an Nahrung zu stopfen versuchen. Diese innere Leere kann viele Gründe haben, die es individuell zu ergründen gilt. Träume, die nicht ausgelebt werden, Talente, Potenziale und Gaben, die kümmerlich vor sich hinfristen, weil Mann oder Frau einer Arbeit nachgeht, die vielleicht ein sicheres Einkommen bietet, aber keine Erfüllung und Zufriedenheit bringt. Oft – aber nicht immer! – fehlt es Betroffenen an Selbstliebe, Selbstwert, Selbstachtung und Selbstvertrauen.

Natürlich braucht es eine individuelle Betrachtung eines jeden Menschen mit seiner eigenen Geschichte, um die tatsächlichen Zusammenhänge psychischer und physischer Ursachen von Übergewicht zu ergründen. Und doch geht es in einem ersten Schritt darum, anzuerkennen, dass das innere und äussere Gleichgewicht erst dann wieder hergestellt werden kann, wenn wir Übergewicht als Aufforderung der Seele zu einem psychischen Heilungsweg verstehen. Das ist eine ganzheitliche Sichtweise, die nicht nur bei Übergewicht, sondern auch bei chronischen Beschwerden oder Krankheiten neue Perspektiven eröffnen kann: weg von der Symptombehandlung, hin zu der Ursachenforschung, die uns gesunden lässt, nachhaltig und tiefgreifend.

Roger Marti ist Osteopath, Schattentherapie und Verbundener-Atem-Therapeut mit eigener Praxis und begleitet Menschen ganzheitlich zurück in ihre Gesundheit. www.curavida.ch

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Anne Katrin Borm, Leitende Ärztin Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus, Kantonsspital Aarau



Medikamente zum Abnehmen

Ich möchte seit Jahren abnehmen, doch leider hat bisher keine Diät langfristig geholfen. Der Jo-Jo-Effekt holt mich immer wieder ein. Nun habe ich gehört, dass es auch Medikamente zum Abnehmen gibt, die man ohne Rezept bekommt. Stimmt das und wären diese ein Versuch wert?

Frau V.B. aus A.

Es gibt derzeit keine nachgewiesenen wirksamen Medikamente zum Abnehmen, die ohne Rezept erhältlich wären. Ein Wirkstoff zur Gewichtsreduktion ist das GLP1-Analogon *Liraglutid* (zugelassen bei BMI >35 kg/m² bzw. BMI >28 kg/m² und Folgen der Adipositas). Hierfür braucht es eine Verordnung durch Fachärzte für Endokrinologie und eine Kostengutsprache der Krankenversicherung. Voraussetzungen hierfür sind die

Teilnahme an einer Ernährungsberatung, ein tägliches Kaloriendefizit von 500 kcal sowie eine nachgewiesene Steigerung der körperlichen Aktivität. Dieses Medikament soll vor allem helfen, sich innerhalb von zwei bis drei Behandlungsjahren einen körperlich aktiven, gesunden Lebensstil anzueignen.

Aufgrund der exzessiv hohen Nachfrage nach diesem Medikament ist es leider nur sehr eingeschränkt lieferbar. Auch ähnliche Wirkstoffe für Diabetiker sind nicht ausreichend verfügbar. Aus diesem Grund können diese Präparate ausschliesslich für Diabetiker eingesetzt werden.

Eine langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion ist ein weiter, mühsamer Weg. Es braucht viel Eigeninitiative und Durchhaltevermögen, gerne unterstützt durch Ernährungsberatung, Ärzte, Psychologen und Coaches.



Langfristiges Abnehmen erfordert einen starken Willen. Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE



Hey, Mann,
bleib gesund!

maennergesundheit.ksa.ch



KSA