

«Sich nicht mehr abspeisen lassen»

Rund 40 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer sind übergewichtig. Warum essen wir mehr, als wir brauchen? Die Ernährungswissenschaftlerin und Psychologin Brigitte Jenni, die im letzten «fit im job» das Bauchhirn thematisierte, gibt diesmal Tipps für Menschen mit Übergewicht.

Von Franziska Meier

fit im job: Brigitte Jenni, was alles führt dazu, dass man zu viel isst und übergewichtig wird?



Brigitte Jenni: Die Psyche spielt fast immer eine wichtige Rolle. Daneben gibt es weitere Faktoren wie Stress, Schlafstörungen, Depressionen, Antidepressiva – die können das Gewicht um zwei bis fünf Kilogramm erhöhen –, menstruell bedingte Hormonschwankungen und die falsche Handhabung von Diäten.

Man dehnt den Leib aus, nimmt also zu. Man sorgt für ein wohlig-warmes Gefühl im Magen und beschwert sich im doppelten Sinne des Wortes mit Chips, Käse, fettigen Saucen, Fleisch, Paniertem, Kuchen und Schokolade.

Wie kann man Gegensteuer geben?

Leute, die zu viel essen, nehmen ihre Bedürfnisse nicht mehr wahr. Darum sollten sie sich bewusst machen, was hinter dem übermässigen Essen wirklich steckt. Ist es vielleicht Wut oder Traurigkeit, Dinge im Leben falsch eingeschätzt, einen lieblosen Mann geheiratet oder den falschen Beruf erlernt zu haben? Hat man zu viele Kinder bekommen und fühlt sich mit ihnen überfordert?

Kommunikationsdefizit. Eine Frau, welche das Gefühl hat, bei der Kindererziehung geistig zu verkümmern, muss ihrem Mann klarmachen, dass sie neben der Heimarbeit noch etwas anderes machen will. Ein Mann, der vom Chef übermässig mit Arbeit eingedeckt wird, muss lernen, sich abzugrenzen und Nein zu sagen. Durch das Kommunizieren der echten Bedürfnisse können lange aufgestaute Gefühle und Spannungen abgebaut werden.

Und das bewirkt, dass man weniger isst?

Wenn ich lerne, auf meine Gefühle zu hören, lerne ich auch wieder, auf meine physischen Bedürfnisse zu hören. Ich esse, wenn ich wirklich Hunger habe – und nur dann.

Nun ist das ja in Realität alles andere als einfach. Vielen Leuten ist bewusst, dass sie aus Frust essen, schaffen es aber trotzdem nicht, das zu ändern.

Stimmt, es ist sehr schwierig. Aber man kann Übergewicht in den Griff bekommen. Als ersten Schritt schlage ich vor, ein Buch wie «Tatort Kühlschrank» von

Sie haben die Psyche als Hauptproblem genannt. Warum wird Frust eigentlich mit Essen kompensiert?

Ich vertrete die Ansicht, dass Körper und Psyche eine Einheit bilden. Wenn man die eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht beachtet, dann kommt die Psyche beziehungsweise die Seele zu kurz, sie erhält zu wenig Raum. Eine Möglichkeit, das so entstandene Loch zu füllen, ist die Ausdehnung des Körpers. Leiben statt leben nenne ich das.

Was meinen Sie mit «leiben»?

«Übergewichtige Menschen sind oft konfliktscheu.»

Was ist zu tun, wenn man sich dieser Gefühle bewusst ist?

Dann geht es darum zu lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren, sie durchzusetzen und sich nicht mehr abspeisen zu lassen. Übergewichtige sind oft konfliktscheu und haben ein verbales

ZUR PERSON

Brigitte Jenni ist Ernährungswissenschaftlerin und Psychologin. In ihrer Praxis in Fruthwilen beim Bodensee bietet sie ernährungspsychologische und individualpsychologische Beratung sowie Coaching. Brigitte Jenni ist Mitglied im Expertenrat der Adipositas-Stiftung. Sie tritt regelmässig in den Medien auf.



Renate Göckel zu lesen. Da fühlen sich viele ertappt, aber auch ein Stück weit verstanden – was hilfreich ist. Und dann macht es Sinn, sich mit Fachpersonen zu vernetzen.

Mit was für Fachpersonen?

Ab einem BMI von 30 sollte man zwecks Cholesterin- und Diabetesabklärung zu einem Arzt. Eine Ernährungsberaterin kann einem die persönlichen Ernährungsfallen aufzeigen. Mit einer Ernährungspsychologin kann man die Gefühle hinter dem übermässigen Essen bearbeiten. Man braucht dabei keine Angst zu haben, psychisch krank zu sein. Die meisten Verhaltensweisen rund um Übergewicht sind weit verbreitet. Und schliesslich kann man sich einer Gruppe von Betroffenen sowie einer Sportgruppe für Übergewichtige anschliessen.

Das tönt nach viel Aufwand.

Eine einzelne Massnahme – «nur» weniger essen, irgendein tolles Abnehmpulver konsumieren oder bei einer Psychologin vorbeischaun – ist langfristig nicht erfolgreich. Die Rückfallquote liegt bei über 95 Prozent. Darum ist es gut, sich ein interdisziplinäres Team zuzulegen. Den Betroffenen verlangt dies viel ab, darum sollten sie langsam, Schritt für Schritt, vorwärtsgehen.

Was ist beim Abnehmen zu beachten?

Ab- oder Zunehmen ist ja letztlich die Bilanz von allem, was man an Essen und Bewegung in den Körper steckt.

Um abzunehmen, muss ich weniger Energie hineinstecken als ich brauche. Und mich möglichst auch mehr bewegen. Man muss sich über die Kalorien in den Lebensmitteln informieren und kalorienhaltige Nahrungsmittel gegen weniger kalorienhaltige austauschen. Wichtig ist, dass man sich keine Verbote auferlegt. Wer sich Schokolade verbietet, läuft grössere Gefahr, bei Frust gleich eine ganze Tafel in sich hineinzustopfen, als jemand, der sich Süsses in kleinen Mengen gönnt.

«Wichtig ist, dass man sich keine Verbote auferlegt.»

Trotz des berüchtigten Jojo-Effekts machen viele Leute Diäten. Was ist zu beachten?

Eine Diät ist ein Schock fürs Hirn, der Körper wird auf Hungersnot-Modus eingestellt, der Stoffwechsel heruntergefahren. Nach Abschluss einer Diät kehren die Leute meist zu schnell zu ihren normalen Essgewohnheiten zurück. Weil der Körper noch auf Sparflamme ist, verwertet er alles, was gegessen wird, optimal, zieht daraus also mehr Kalorien als normalerweise. Und so ist man schnell wieder auf dem alten Gewicht oder sogar darüber. Deshalb sollte man nach Diätabschluss noch zwei bis drei Monate 15 bis 20 Prozent weniger als normal essen.

Meistens sind es Frauen, die Diäten machen?

Pro Jahr sollte man höchstens zehn Kilogramm abnehmen. Setzt man sich ein höheres Ziel, mindert das die Erfolgsaussichten.

Ja. 90 Prozent aller Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper und wollen abnehmen. Männer machen sich nach wie vor weniger Gedanken über ihr Gewicht. Auch wenn sie übergewichtig sind, warten sie oft zu lange, bis sie etwas dagegen unternehmen. Um die 50 herum sagt ihnen der Arzt beim Check-up, dass sie ein hohes Diabetes- oder Herzinfarkttrisiko haben. Aber auch dann werden längst nicht alle aktiv.

Es gibt verschiedenste Diäten und Methoden, abzunehmen. Wo ist Vorsicht angebracht?

Wenn ein 100-prozentiger Abnehmerfolg garantiert wird, sollte man misstrauisch sein. Und alles, was einseitig ist, sollte man meiden, Stichwort Kartoffeldiät. Wobei man durchaus Produkte zum Abnehmen konsumieren kann. Das nützt aber nur, wenn man sich, wie bereits erwähnt, zusätzlich Unterstützung von Fachpersonen holt. Schliesslich darf man nicht auf das Versprechen eines schnellen Abnehmerfolgs hereinfallen. Abnehmen bedeutet, ein neues Verhalten zu lernen, und das braucht Zeit. Fünf bis zehn Kilogramm pro Jahr weniger, damit hat man die grösste Aussicht auf Erfolg. ••

ÜBERGEWICHT & BMI

Das Gewicht wird mit dem Body Mass Index (BMI) klassifiziert. Der BMI-Wert berechnet sich aus Gewicht (in Kilogramm) geteilt durch Grösse (in Metern) im Quadrat. Die Werte 18,5 bis 24,9 sind als Normalgewicht definiert.

Mit einem BMI von 25 bis 29,9 ist man übergewichtig, ab 30 gilt man als fettleibig (Adipositas). Auswirkungen von Übergewicht nehmen ab einem BMI von 30 zu und werden unter dem Begriff «Metabolisches Syndrom» zusammengefasst: Gelenkprobleme, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Arthrose, Wasseransammlung in den Beinen etc.

Übergewicht ist nicht mit einer Essstörung zu verwechseln: Als Essstörungen gelten Magersucht, Bulimie und Binge Eating Disorder. Bei Letzterer vertilgt man innerhalb kürzester Zeit, während eines Heissungeranfalls, riesige Mengen.

Informationen: Brigitte Jenni

16 GEDANKEN FÜR EIN GESUNDES GEWICHT

Frühstück, das Muss am Morgen

Sie haben einen stressigen Tag vor sich, das Meeting liegt Ihnen schon auf dem Magen, das Frühstück lassen Sie lieber weg. Doch das rächt sich: So haben Sie über den Tag hinweg mehr Hunger. Nehmen Sie also spätestens eineinhalb Stunden nach dem Aufstehen ein wenig Kohlenhydrate und Eiweiss zu sich. Eine halbe Brotscheibe mit Konfi, ein Viertel Weggli mit Butter und Käse oder zwei Bissen Zwieback mit Hüttenkäse reichen. Notfalls auch eine Banane.



Einen Schleckstängel lutschen statt einen zweiten Teller schöpfen.

Rituale statt Verbote

Verbote sind kontraproduktiv. Statt sich Naschereien zu verbieten, soll man sie geniessen, aber in kleinen Mengen. Man kann es sich zum Beispiel zum Ritual machen, am Ende des Tages zwei Stückchen Schokolade zu essen.

Dem Magen 20 Minuten geben

Bei einer Mahlzeit dauert es rund 20 Minuten, bis der Magen ein Sättigungsgefühl ans Hirn sendet. Wer schnell isst, hat möglicherweise, wenn sich das Sättigungsgefühl einstellt, schon zu viel hineingeschauft. Darum: langsam essen und jeden Bissen 20 Mal kauen.

Der Lolly danach

Wer beim Essen nach einem Teller noch einen zweiten möchte, kann sich mit Ingwerbonbons aus dem Reformhaus oder einem Schleckstängel überlisten. Diese haben wenig Kalorien (etwa 40 bei einem Schleckstängel), aber man hat für 10 bis 20 Minuten etwas Süsses im Mund, die Zunge hat etwas zu tun und der Magen hat genug Zeit, dem Hirn zu melden, dass er satt ist. Wichtig: Die Bonbons oder Lutscher müssen hart sein, die weichen halten im Mund nicht lange genug.

Volumen für zwischendurch

Viele Gemüse und Früchte sind voluminös. Sie dehnen den Magen und führen so zum Sättigungsgefühl. Statt eines Schokoriegels nimmt man also zum Beispiel Melonenstücke oder Peperoni viertel ins Büro mit. Sättigend ist auch getoastetes Schwarz-, Vollkorn- oder Kernenbrot.

Lightprodukte machen Hunger

Künstliche Süsstoffe simulieren dem Körper, dass Nahrung im Anmarsch ist. Es wird Insulin ausgeschüttet. Wenn nun aber nichts mehr kommt, das verdaut werden könnte, bewirkt das Insulin Hunger, bis doch noch etwas gegessen wird. (Süsstoffe werden in Amerika in der Schweinemast eingesetzt, damit die Tiere mehr fressen.)

Hungrig oder nicht hungrig?

Bei übergewichtigen Menschen kommt irgendwann der Insulinspiegel gar nicht mehr richtig nach unten. Die Folge: Sowohl das Hunger- als auch das Sättigungsgefühl werden verzerrt. Wenn Sie gar keinen echten Hunger mehr spüren, sich aber dennoch nie satt fühlen und dauernd essen könnten, sollten Sie Massnahmen ergreifen, um Ihren Insulinspiegel zu beruhigen. Eine Möglichkeit ist, Lebensmittel mit tiefem glykämischen Index zu konsumieren, die den Blutzuckerspiegel nur langsam an- und wieder absteigen lassen (siehe Buch «LOGI Guide» in der Randspalte).

Den seelischen Hunger befriedigen

Schreiben Sie (nicht essbare) Dinge auf, die Sie gerne mögen: mit der Katze spielen, spazieren gehen, auf der Couch Musik hören. Das nächste Mal, wenn Sie Appetit verspüren, aber eigentlich gar keinen Hunger haben, können Sie sich etwas von Ihrer Liste picken, um den seelischen Hunger zu befriedigen.

Bei Wut ein Rüepli knacken

Nehmen Sie das nächste Mal, wenn Ihr Chef Sie anschaut, ein Rüepli (statt Chips), das müssen Sie knacken, da können Sie sich festbeissen ...

Klartext reden

... Und wenn Sie sich wieder beruhigt haben, rupfen Sie mit Ihrem Chef das nötige Hühnchen. Reden Sie Klartext, sagen Sie, was Ihnen nicht passt und wie Sie es stattdessen gerne hätten. Bleiben Sie dabei freundlich, sprechen Sie in Ich-Botschaften.

Die Gefühle hinter dem Hunger

Fressen Sie Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst, Einsamkeit etc. nicht mittels

kalorienhaltigen Essens in sich hinein. Schokokekse können einen nicht umarmen. Lernen Sie, auszudrücken, was Sie brauchen. Sagen Sie Ihrer Chefin, dass Sie von ihr gerne einmal ein Lob hören würden, sagen Sie einem Freund, dass Sie eine Umarmung brauchen.

Immer diese Langeweile

Oft wird aus Langeweile gegessen. Wer sich langweilt, lässt sich in der Regel fremdbestimmen. Fragen Sie sich, was Sie in Ihrem Leben wirklich tun möchten, was Sie erfüllen würde. Und: Sind Sie wirklich im richtigen Job?

Warum der Stress?

Viele greifen bei Stress – spätestens abends oder am Wochenende – zu Essen. Hier stellt sich die Frage, warum man sich Stress macht beziehungsweise machen lässt. Warum leben Sie über Ihre (Energie-)Verhältnisse?

Weihnachten – alle Jahre wieder

Weihnachtszeit. Endlich ein paar Tage frei. Sie möchten sich erholen, vielleicht auch einmal allein sein. Für die Schwiegermutter aber ist die Welt nur dann in Ordnung, wenn alle Familienmitglieder für ihre Weihnachtsgans anreisen. Sie geben nach, und aus Frust essen Sie zu viel. Alle Jahre wieder? Lernen Sie, Grenzen zu setzen.

Ein Essstagebuch schreiben

Schreiben Sie während fünf Tagen ein Essprotokoll. Notieren Sie, wo, wie und wann Sie was essen und welche Gefühle Sie vor, während und nach der jeweiligen Mahlzeit haben. So erkennen Sie Ihre persönlichen Essverhaltensmuster. Zum Beispiel: Kühlschränk plündern nach jedem Beziehungsstreit.

Neue Gewohnheiten lieb gewinnen

«Süßes und Fett ist besser als gesunde Lebensmittel.» Diese Einstellung hat mit Gewohnheit zu tun. Sie können sich umgewöhnen. Es dauert rund sechs Wochen, bis der Körper neue Gewohnheiten positiv einstuft und zum Beispiel merkt, dass ein speziell gewürzter Tee ebenso interessant ist wie eine Cola.

Informationen: Brigitte Jenni.

BUCH

Von Brigitte Jenni, Walter Jenni und Theo Schoenaker erscheint im Juli 09 das Buch: Abnehmen beginnt im Kopf (RDI-Verlag).

Tatort Kühlschränk. Wenn Essen zum Problem wird. Von Renate Göckel. Kreuz Verlag 2003. 160 Seiten.

LOGI Guide. Tabellen mit über 500 Lebensmitteln, bewertet nach ihrem glykämischen Index. Von Nicolai Worm, Franca Mangiameli. Systemed Verlag 2004. 96 Seiten.

ONLINE

Schweizerische Adipositas-Stiftung: www.saps.ch

Homepage Brigitte Jenni: www.brigittejenni.ch