

Auftritt beim Schweizer Fernsehen - Sendung Puls vom 07.10.2002

Falsches Essverhalten hat seelische Hintergründe

Weniger Essen, sich mehr bewegen – dieses Prinzip kennen alle, die ab-nehmen wollen. Nur: Es funktioniert nicht immer. Ernährungspsychologische Beratung hilft oft weiter.

Clara Andrés hat mit ihren 34 Jahren schon eine klassische Übergewichtskarriere hinter sich: Nach einer pummeligen Kinder – und Jugendzeit wog sie mit 20 knapp 90 Kilogramm, und das bei einer Grösse von 1,53 Metern. „Ich sah aus wie ein Fass“, erinnert sie sich, „da habe ich echt gelitten.“

Im Verlauf der letzten 15 Jahre versuchte sie so ziemlich alles was auf der Markt hergab: von Schlankheitspulvern über Hungern bis zu neuen Mitteln Precon und Xenical. Der Erfolg stellte sich jeweils prompt ein – doch ebenso schnell stieg das Gewicht wieder an. Dreimal nahm sie zwischen 12 und 20 Kilogramm ab – und wieder zu: der typische Jo-Jo-Effekt.

Vor eineinhalb Jahren wieder mit 88 Kilogramm, begann sie einen neuen Anlauf. Diesmal setzte sie nicht auf Schnelldiät, sondern auf langsames, kontinuierliches Abnehmen. Sie legte nach ausführlichen Gesprächen mit der Ernährungsberaterin einige schlechte Essgewohnheiten ab. „Ich ging immer ohne Frühstück aus dem Haus, aber im Auto habe ich dann unkontrolliert Schokoriegel und Gipfeli in mich hineingestopft. Jetzt nehme ich mir Zeit zum Frühstück und esse fünfmal am Tag. So kann ich Heiss hunger vermeiden.“

Die Gedanken kreisen ständig ums essen

Noch heute führt Clara Andrés ein Essprotokoll. Das sie mit der Ernährungsberaterin bespricht, und achtet darauf, sich mehr zu bewegen. So marschiert sie jeden Tag eine Stunde, und nach dem Mittagessen steigt sie die Treppe hoch in den vierten Stock zum Arbeitsplatz. Doch sie spürte selber, dass es nicht reichte. Die Gedanken kreisten ständig ums Essen. Per Zufall hörte sie in einem Vortrag der Ernährungspsychologin Brigitte Jenni, dass falsches Essverhalten auch seelische Hintergründe haben kann. Clara Andrés fühlte sich angesprochen und überwand sich trotz innerer Abneigung gegen Psychologie, dort Hilfe zu suchen.

Kindliches Verhaltensmuster erkannt

„Ich weiss jetzt, dass ich konfliktfaul bin, und anstatt zu sagen, was mir nicht passt, habe ich geschwiegen und später Süsses in mich hineingefressen.“ Im Gespräch mit der Psychologin hatte Clara Andrés gleich mehrere solche Aha-Erlebnisse.

Zum Teil hat sie auch alte Verhaltensmuster, die sie von der Kindheit ins Erwachsenenleben hinübertrug, analysieren und auflösen können. Sie arbeitet jetzt daran, in Konfliktsituationen sofort eine Lösung zu finden. Das Resultat ist erfreulich: Der Schoggi-Drang lässt sich bändigen. „Ich werde zwar immer Schokolade essen“, räumt Clara Andrés ein, „aber nun habe ich die Menge im Griff.“

Der dreifache Ansatz mit bewusster Ernährung, mehr Bewegung und psychologische Beratung ist viel versprechend. Über 10 Kilogramm hat sie seit März 2001 abgenommen. Ihr Wunschgewicht liegt bei etwa 60 Kilogramm. „Kein Model-Gewicht bei meiner Grösse, aber realistisch.“ Sie möchte es in zwei bis drei Jahren erreichen – und dann auch halten.

Hildegard Bösch-Billing

Auszug aus Zeitschrift „Saldo“ Nr. 16 vom 9. Okt. 2002