

PRESSE information

2016/38

Anti-Diät Tag

„Dünnsein löst keine seelischen Probleme“

Anti-Diät Tag, 06. Mai 2016 – Gespräch mit Psychologe Dr. Jürgen Ortmann

5

Berlin, 2016-05-03 (pdf). Fast die Hälfte aller Frauen und etwa ein Drittel der Männer in Deutschland machen sich Sorgen um ihre Figur – obwohl sie kerngesund sind. Der Kampf mit dem Gewicht kann früh anfangen: Bei den 11- bis 17-Jährigen haben jedes dritte Mädchen und 15% der Jungen bereits ein gestörtes Essverhalten. Oft ist das der erste Schritt in eine lebensgefährliche Magersucht. Zum Anti-Diät Tag erklärt Dr. Jürgen Ortmann, leitender Psychologe der Fliedner Klinik Berlin, die Mechanismen hinter dem Schlankeitswahn und was man tun kann, wenn Diäten die Seele krank machen.

10

Was ist denn so problematisch an Diäten?

Dr. Jürgen Ortmann: Schlanksein gilt in der Gesellschaft als Platzhalter für Erfolg, Attraktivität und Glück. Fatal ist dies für vor allem für eher unglückliche, unsichere oder auch sehr perfektionistische Menschen, die darin häufig eine vermeintliche Lösung für all ihre Probleme sehen. Die Folge kann eine lebensgefährliche Essstörung sein. Der Diät-Wahn begünstigt diese Entwicklung. Das ist absolut bedenklich. Ich kenne zum Beispiel keine glückliche mager-süchtige Frau. Denn Probleme, etwa beim Erwachsenwerden oder Stress mit Lehrern, Eltern oder Freunden lassen sich nicht durch Dünnsein lösen. Diäten suggerieren aber nicht nur falsches Glück, sie sind zudem auch noch meist kontraproduktiv: Man ändert sein Essverhalten ja nur für eine bestimmte Zeit. Der Körper stellt sich darauf ein, z.B. durch eine veränderte Insulinresistenz. Er verteidigt so sein Gewicht und tut, als ob er sich in einer Hungersnot befände. Und wenn man wieder normal isst, nimmt man in der Regel wieder zu. Dann beginnt der Teufelskreis aus Diäten und Zunehmen, der berühmte Jojo-Effekt. Mittlerweile gilt er sogar als eine Ursache für Übergewicht.

15

20

25

Was tut man, wenn man merkt, dass das Essen zu einem wirklichen Problem wird?

Meistens überlagert die Essstörung darunter liegende Probleme. Zuerst gilt es also, ehrlich Bilanz über sich und das aktuelle Leben zu ziehen: Welche Gefühle werden mit dem Nicht- oder Zuviel-Essen in den Hintergrund geschoben? Was belastet mich gerade? Meist ist es hilf-

30

PRESSE **information**

reich, sich an eine Person des Vertrauens zu wenden und in aller Ruhe über alle Schwierigkeiten zu sprechen. Bei der Magersucht gilt es, das eigene Essverhalten schrittweise wieder zu normalisieren. Das Ziel ist, täglich regelmäßig zu essen. Man beginnt also schrittweise, jeden Tag drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Eine fehlende Mahlzeitenstruktur ist auch das Problem bei anderen Essstörungen. Meist läuft es so, dass man sich regelrecht in einen Heißhunger hineinhungert und dann mit dem vielen Essen die Spannungen abbaut. Wir nennen das „emotionales Essen“. Wichtig ist, dass man sich auf alle Fälle professionelle Hilfe holt.

Wie können Eltern vorbeugen, damit Kinder kein gestörtes Essverhalten entwickeln?

Niemals sollten Eltern sich oder ihre Kinder wegen ihrer Figur oder ihres Aussehens negativ kommentieren, und sei es auch nur im Scherz. Solche Kommentare setzen sich meist lebenslang fest! Eltern sollten ein Vorbild sein, also selbst nicht allzu strenge oder allzu laxen Ernährungsregeln vorleben. Mit sich selbst und den Kindern grundsätzlich nicht allzu streng umgehen, ist sowieso wichtig. Fehler dürfen sein, man kann nicht stets alles perfekt machen und kontrollieren. Und man sollte ein Klima in der Familie schaffen, in dem alle offen über ihre Gefühle sprechen dürfen - auch die Väter!

Dr. phil. Jürgen Ortmann

Dr. phil. Jürgen Ortmann ist Leitender Psychologe der Fliedner Klinik Berlin. Einer seiner Schwerpunkte sind die Entstehung und Behandlung von Essstörungen und Adipositas. Kritisch sieht er, wie sehr das übertriebene Schlankheitsideal in den Medien und Köpfen präsent ist.

50

PRESSE **information**

Die Fliedner Klinik Berlin

Die Fliedner Klinik Berlin ist spezialisiert auf die Behandlung und Prävention von psychischen Störungen, die heute zu den großen Volkskrankheiten gehören: Depressionen, Angsterkrankungen sowie die Vielzahl an psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen, die Stress als Ursache haben können. Psychische Gesundheit für die urbane Bevölkerung ist dabei das zentrale Thema der Fliedner Klinik Berlin. Denn unter anderem Depressionen und Angsterkrankungen kommen in städtischen Ballungsgebieten gehäuft vor. Als Tagesklinik und Ambulanz bietet die Fliedner Klinik Berlin eine wirksame, störungsspezifische und individualisierte Therapie für das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen.

Die Fliedner Klinik Berlin ist:

Mitglied im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen

Mitglied im Berliner Wissenschaftsnetz Depression

www.fliednerklinikberlin.de

Kontakt:

Fliedner Klinik Berlin

Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Katharina Hajek

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Telefon: 030 20 45 97 0

katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de