

Veronika Hollenrieder

Ich bin dann mal dick!

Mein Weg zu
mehr Gelassenheit und
Zufriedenheit
trotz Übergewicht



 Springer

Ich bin dann mal dick!

Veronika Hollenrieder

Ich bin dann mal dick!

Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht

Mit 15 Abbildungen

Veronika Hollenrieder
Ambulantes Diabeteszentrum
Unterhaching
Deutschland

ISBN 978-3-662-53057-3
DOI 10.1007/978-3-662-53058-0

ISBN 978-3-662-53058-0 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Juanmonino/gettyimages.de, ID: 526321427

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für meine Söhne
SIMON und MARKUS
in großer Dankbarkeit!

Ihr gebt meinem Leben
täglich Sinn und Kraft

Ohne euch wäre
dieses Buch
nie entstanden!

Geleitwort

Das Buch von Veronika Hollenrieder ist ein wichtiges Buch. Es packt ein Tabuthema an: Dicke Menschen haben es in unserer Gesellschaft schwer. In der Arbeitswelt – zum Beispiel – stoßen beliebte Menschen immer wieder an ihre Grenzen. Bewerben sich ein schlanker und ein dicker Mensch um die gleiche Stelle, so bekommt sie bei gleicher Qualifikation in der Regel der Schlanke. Das zeigen soziologische Studien. Bekommt der dicke Mensch wider Erwarten dennoch die Stelle, so erhält er für die gleiche Arbeit weniger Gehalt. Auch das zeigen soziologische Studien. Und muss wegen Stellenkürzungen jemand eine Firma verlassen, trifft es am wahrscheinlichsten den dicken Menschen. So ist es kein Wunder, dass dicke Menschen viel häufiger arbeitslos sind als Schlanke. Das bedeutet, dass korpulenten Menschen systematisch der Zugang zu den wirtschaftlichen Ressourcen unserer Gesellschaft verwehrt wird. Und dies geschieht mit den Mitteln von Diskriminierung.

Dass hinter dieser Ausgrenzung System steckt, zeigen jüngste experimentelle Untersuchungen zum ökonomischen Entscheidungsverhalten von Menschen: Schlanke verhalten sich gegenüber dicken Menschen unfairer und vertrauen ihnen weniger als ihren schlanken Gegenübern (Kubera et al. 2016). Dies ist ein erschreckendes Ergebnis. Der verwehrt Zugang zu den wirtschaftlichen Ressourcen der Gesellschaft führt wiederum dazu, dass dicke Menschen psychosozial mehr belastet sind, und dies führt – wie die amerikanische Stressforscherin Janet Tomiyama nachweist – dazu, dass sie noch mehr an Gewicht zunehmen. Ein Teufelskreis.

Veronika Hollenrieder illustriert einfühlsam anhand von Fallgeschichten ihrer Patienten, wie es korpulenten Menschen in unserer Gesellschaft wirklich ergeht. Sie leistet damit einen entscheidenden Schritt, die Diskussion über hohes Körpergewicht zu versachlichen und von falschen moralischen Vorstellungen zu befreien. Bisher wurden dicke Menschen dargestellt als solche, die sich mit ihrem „freien Willen“ dazu entschieden, übermäßig zu essen, und deshalb schuldig seien an ihrem hohen Körpergewicht. Die neuesten neurobiologischen Erkenntnisse zeigen jedoch eindeutig, dass diese Vorstellungen falsch waren. Das hier vorliegende wunderbare Buch ist für dicke Menschen geschrieben, die sich dadurch selbst besser verstehen und von Ängsten und Schuldgefühlen befreit werden können. Aber es ist auch für die Schlanken geschrieben, damit sie ihre korpulenten Mitmenschen endlich besser verstehen.

Achim Peters

Lübeck, 7. September 2016

Literatur

Kubera B, Klement J, Wagner C, Rädcl C, Eggeling J, Füllbrunn S, Kaczmarek MC, Levinsky R, Peters A (2016) Differences in fairness and trust between lean and corpulent men. *Int J Obes*, Aug 30. doi:10.1038/ijo.2016.134

Vorwort

■ Wie Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht gelingen kann

Warum dieses Buch – werden Sie sich fragen. Dick sein ist unattraktiv, niemand braucht Übergewicht, weshalb also ein ganzes Buch zu diesem Thema? Vielleicht gelingt es mir aber, Ihnen einen neuartigen Zugang zum „dick sein“ zu vermitteln. Dabei möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise, auf der Sie neben bekannten Informationen auch neuen Erkenntnissen aus der Hirnforschung begegnen.

Darüber hinaus erhalten Sie durch die zahlreichen Geschichten meiner Patienten einen Einblick in die Erlebnisse, Gedanken und Gefühle dicker Menschen.

Sie halten also einen Ratgeber in Händen, der keine Patentlösung anbietet weil es eine solche nicht gibt, sondern aufzeigen möchte, wie vielschichtig die Probleme dicker Menschen sind. Als Leser begeben Sie sich damit auf eine ganz besondere Reise, nämlich auf den Weg zu Ihrem Selbst.

Die vergangenen 20 Jahre haben mir bei meiner Arbeit mit dicken Menschen immer wieder gezeigt: Je mehr erfolglose Versuche mit Diäten und Gewichtsreduktionsprogrammen unternommen wurden, desto mehr steigt das Gefühl des Versagens, der Schuld und der Ausweglosigkeit. Umso wichtiger ist es, dass dicke Menschen immer wieder den Mut fassen, sich von neuem auf den Weg zu machen, dann aber mit einer anderen Strategie. Man könnte es mit einer Urlaubsreise vergleichen: Bevor Sie losfahren, informieren Sie sich in den ersten Kapiteln dieses Buches über die Rahmenbedingungen Ihrer Reise. Erst wenn Sie diese geklärt haben, kann der Urlaub ohne unangenehme Überraschungen und Pannen verlaufen. Was unterwegs auf Sie wartet, ist nicht planbar. Neues erleben und sich auf neue Wege einzulassen schließt immer auch mit ein, bisherige Gewohnheiten zu verlassen und unbekanntes Gelände zu betreten. Ich möchte Sie neugierig darauf machen, Zusammenhänge kennenzulernen, die Sie bislang nicht berücksichtigt haben und die Sie künftig für sich nützen können.

Dicker Alltag schildert die alltäglichen Erlebnisse von Betroffenen.

Dicke Fakten erklärt Normwerte, die übergewichtige Menschen kennen und verstehen sollten.

Dicke Medizin gibt einen Überblick über Stoffwechselstörungen, die in Verbindung mit Übergewicht häufig anzutreffen sind. Es erklärt die wesentlichen Elemente einer modernen Adipositas-Therapie und gibt darüber hinaus einen Überblick über gängige Diäten und bekannte Gewichtsreduktionsprogramme. Nur mit ausreichend Informationen können Sie die Chancen aber auch Risiken verfügbarer Therapien beurteilen.

Dicke Karriere nimmt Sie mit zur Gewichtsentwicklung eines Menschen vom Mutterleib bis ins Erwachsenenalter. Es erklärt Ihnen, welche Ursachen es für die Entstehung von Übergewicht in den verschiedenen Lebensabschnitten gibt. Ein besonderes Augenmerk möchte ich in diesem Kapitel auf unsere Kinder und Jugendlichen werfen. Unter den derzeitigen Rahmenbedingungen sind sie zahlreichen Störfaktoren bei ihrer Gewichtsentwicklung ausgesetzt, die es vor allem auch für Eltern und Erzieher zu erkennen und berücksichtigen gilt. Nur durch ein

zunehmendes Bewusstsein werden wir in den kommenden Jahren an den steigenden Adipositas-Zahlen etwas verändern können. Das sind wir unseren jungen Menschen schuldig, die morgen unsere Gesellschaft prägen.

Dickes Leben ist nun endlich der Beginn Ihrer ganz persönlichen Reise. Von nun an geht es darum, Ihnen Überlegungen an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre „Lebensgewichtskurve“ nachvollziehen aber auch weiter gestalten können. Sie erfahren, wie der Hungerstoffwechsel funktioniert, was Ihr Essverhalten steuert und wie der Darm unsere Gewichtsentwicklung mit beeinflusst.

Dicker Körper wirft zunächst einen Blick auf die Entwicklung des Körperbildes in den verschiedenen Epochen. Es beschäftigt sich danach mit der Frage des heutigen „Körperideals“ und Themen wie Mode, Bewegung und Haut.

Dicker Kopf schickt Sie auf einen Ausflug in die Welt der modernen Hirnforschung. Es erklärt die Mechanismen, die unser Gehirn anwendet, um mit den Stressfaktoren der Umwelt fertig zu werden. Mit den Ergebnissen der Selfish-Brain-Arbeitsgruppe erhalten Sie einen neuen Zugang zum Verständnis der Entstehung von Übergewicht.

Dicke Gefühle geht auf die Bedeutung emotionaler Faktoren für die Gewichtsentwicklung ein und betritt damit Ihre Gefühlswelt. Auch hier haben in den vergangenen Jahren Hirnforschung, Stressforschung und Schlafforschungen wichtige Erkenntnisse zur Entstehung von Übergewicht beigetragen.

Dicke Partnerschaft ist ein Kapitel auch für Singles und soll Ihnen aufzeigen, welche zwischenmenschlichen Themen für Ihr Übergewicht eine entscheidende Rolle spielen können. Denn Partnerschaften erleben wir nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz, wo Erwerbstätige den Großteil ihrer Zeit verbringen.

Dickes Tabu geht das Thema Magenchirurgie an, was bislang überwiegend in speziellen Zentren diskutiert wird. Eine meiner Patientinnen schildert ihren Weg bis zu diesem Eingriff und die Jahre danach. Außerdem beschäftigt es sich mit der Frage, inwieweit dicke Menschen diskriminiert werden und wie man sich dagegen schützen oder wehren kann.

Dick sein – aber richtig soll Ihnen dabei helfen, künftig unabhängig von kommerziellen Angeboten ihr eigener „Stressmanager“ zu werden. Hier geht es um die Frage nach Ihrem Selbstbewusstsein. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Motivation erreichbar ist und erhalten Anregungen für die Bestimmung Ihres ganz persönlichen Zieles.

Wenn Sie sich nun mit diesem Ratgeber und gemeinsam mit den Berichten meiner Patienten auf die Reise begeben, so entscheiden Sie selbst, in welcher Reihenfolge Sie die einzelnen Kapitel lesen wollen. Vielleicht wollen Sie keine Informationen im Vorfeld, dann können Sie auch die ersten Kapitel überspringen. Vielleicht haben Sie ja unterwegs Lust darauf, doch ein wenig mehr zu dem ein oder anderen Thema zu erfahren – dann blättern Sie einfach zurück. Vielleicht nehmen Sie das Buch auch in ein paar Monaten oder Jahren erneut zur Hand, wenn Sie nach einer persönlichen Niederlage neue Motivation oder Anregungen brauchen. Vielleicht interessiert sich auch Ihr Lebenspartner, ein bester Freund, eine Selbsthilfegruppe oder Ihr behandelnder Arzt für die Inhalte des Buches. Wenn Sie Ihr „dick sein“ gestalten wollen, geht das vielfach im

Team leichter. Denn dann erhalten Sie auch Verständnis und Unterstützung in Ihrem Umfeld, sei es am Arbeitsplatz oder in Ihrem Privatleben. Das ist auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit von großer Bedeutung.

Bei Reiseantritt wissen Sie oft nicht, was Sie im Urlaub erwartet. So ist es auch mit der Reise zu sich selbst. Geschichten von Betroffenen können dabei helfen, eigene Erlebnisse in ihrer Bedeutung zu relativieren. Vor allem aber möchte ich Sie motivieren, sich mit Ihrem „Selbst“ – Ihrem Körper, Ihren Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen. Dies alles mit dem Ziel, sich am Ende der Reise mit und in Ihrem Körper wieder wohl zu fühlen. Niemand kann Ihnen diesen Weg abnehmen! Mit diesem Ratgeber können Sie sich auf den Weg zu einem Selbstbewusstsein machen, das Sie Ihren Mitmenschen gegenüber mit neu gewonnener Lebensfreude und Kraft auftreten lässt.

Meine persönliche Reise begann 1996, als ich mich dazu entschloss, an einem Forschungsprojekt teilzunehmen. Es wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und in der psychosomatischen Klinik Windach bei München durchgeführt. Das Thema lautete: „Langfristige Stoffwechselerverbesserung und Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern“. Zielgruppe dieses Forschungs- und Modellprojektes waren Patienten mit Typ-2-Diabetes, die an Übergewicht und Adipositas litten. Sie sollten durch strukturierte verhaltensmedizinische und verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze einer Gewichtsreduktion mit gleichzeitiger Verbesserung der Stoffwechsellage zugeführt werden. Hier begann mein Interesse für die Thematik, und es hat mich bis zum heutigen Tage nicht mehr losgelassen. Deshalb arbeite ich seit damals neben meiner Tätigkeit als Diabetologin schwerpunktmäßig mit übergewichtigen Menschen. In meiner Praxis biete ich deshalb seitdem eine Adipositas-Gruppe an, die einen „Raum der Begegnung“ darstellt. Zweimal monatlich treffen sich übergewichtige Menschen mit und ohne Diabetes in unserer Gruppe, um Erfahrungen auszutauschen, über Rückschläge oder Erfolge zu berichten und um Hilfestellung zu erhalten. Hier ist Raum für gegenseitiges Verständnis. Die Betroffenen können sich unter Gleichgesinnten austauschen und haben es daher leichter, sich mit ihren Problemen zu öffnen. Dies schafft vielfach die Grundvoraussetzungen für neue, eigene Motivation. Da es eine offene Gruppe ist, steht es jedem Einzelnen frei, wann und wie oft er die Gruppenstunden besuchen will. Neben der reinen Wissensvermittlung diskutieren wir in der Gruppe auch verhaltenstherapeutische Ansätze. So werden Türen zu möglichen neuen Reaktionsmustern und Verhaltensweisen eröffnet.

In unserer schnelllebigen Zeit wird es für dicke Menschen immer schwerer, zu sich selbst zu stehen und gelassen zu bleiben. Der Druck, den Dicke täglich spüren, ist mir nach der langjährigen Tätigkeit mit meinen Patienten nur allzu vertraut. Unsere Gesellschaft setzt Normen, die viele glauben erfüllen zu müssen. Aus wissenschaftlicher Sicht sind aber viele dieser Normen, allen voran der BMI, längst nicht mehr zu halten, und wir haben neue Konzepte über die Entstehung von Adipositas. Die Lektüre dieser Informationen soll Ihnen, lieber Leser, wieder Gelassenheit und Selbstvertrauen geben!

Die vielen Erfahrungen, die ich auf meiner langen Reise gesammelt habe, möchte ich mit diesem Buch an Betroffene, aber auch an Ärzte und Therapeuten weitergeben: Vielleicht arbeiten Sie mit Kindern und Jugendlichen, psychisch kranken Menschen oder in einer Reha-Einrichtung, wo übergewichtige Patienten nach orthopädischen Operationen wieder mobil gemacht werden. Ihnen allen, die Sie mit dicken Menschen im beruflichen oder privaten Alltag zu tun haben und die Sie sich für die Belange dicker Menschen interessieren, möchte ich mit diesem

Ratgeber neue Gedanken und Ideen mit auf den Weg geben. Dahinter steht mein Wunsch, dicke Menschen mit all ihren Sorgen, Problemen und Reaktionsmustern besser verstehen und damit unterstützen zu können.

Es ist mir aber auch ein großes Anliegen, einen Gegenpol zu setzen zu den klassischen Angeboten für Dicke, insbesondere Diäten, Appetitzüglern oder Trendsportarten. Ich habe zu viele Patienten gesehen, die der zunehmenden „Vermarktung“ des Themas Übergewicht mit all seinen unseriösen Versprechungen zum Opfer gefallen sind: Hypnose, Fett absaugen, Kryolipolyse, Power plate, Fett-weg-Gürtel – die Reihe ließe sich beliebig fortführen. Tatsache ist, dass trotz zahlreicher innovativer medikamentöser Möglichkeiten die Anzahl und Dramatik an Patientenschicksalen nicht abnimmt! Warum ist das so? Warum scheitern viele Therapieansätze? Warum wird die chirurgische Therapie immer mehr zum Thema – und kann sie eine sinnvolle Alternative darstellen? Warum lösen Diätbücher, Angebote im Internet, alternative Heilmethoden und Fitnessstudios offensichtlich dieses Problem nicht? Was läuft schief in unserem Land? Bei unseren Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen? Wer hat ein Interesse an einer wirksamen Prävention? Die Krankenkassen derzeit jedenfalls definitiv nicht! Multimodale Therapieansätze sind vom Patienten meist selbst zu finanzieren, kosten Zeit und Geduld. Damit lässt sich also aus Sicht der Krankenkassen kein Geld verdienen. Schnelle Lösungen aber gibt es nicht für dicke Menschen!

„So kann es doch nicht weitergehen“ – das sagen sich viele Betroffene, und sie haben den großen Wunsch, wenn auch zunächst nur für ein paar Stunden, Ihrem „dicken“ Alltag zu entfliehen. Auch wenn es dann erst mal nur ein „Tagesausflug“ wird und Sie mit der großen Urlaubsreise noch warten wollen – die Hauptsache ist, dass Sie sich „aus dem alten Fahrwasser“ herausbewegen. Lassen Sie sich ein auf Neues, sammeln Sie neuartige Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle und verlassen Sie zumindest kurzfristig den grauen, trüben Alltag! Manchmal braucht es dazu ein wenig Mut, aber nur so können Sie erleben, dass es Freude macht, neue Farben, Gedanken und Ideen einzufangen. Dabei werden Sie feststellen, dass viele Ihrer anfänglichen Ängste unbegründet waren. Ganz langsam, Schritt für Schritt trauen Sie sich immer weiter weg von alten Verhaltensmustern und tauschen Ihre Hilflosigkeit, Scham und Schuldgefühle gegen Neugier, Selbstbewusstsein und Lebensfreude ein. Dann können Sie auch Partner, Freunde oder Betroffene mit Ihrer neu gewonnenen Begeisterung anstecken.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Gestaltung Ihres Weges zu mehr Gelassenheit, Lebensqualität und Zufriedenheit.

Die Autorin



Veronika Hollenrieder

Veronika Hollenrieder

Geboren 1960 in München

Nach dem Medizinstudium an der LMU München Facharztausbildung zur Internistin in München-Neuperlach.

1992 und 1993 Geburt meiner beiden Söhne.

1993 Niederlassung in München-Giesing, seitdem Leitung einer Adipositas-Gruppe. In den darauffolgenden Jahren Aufbau einer Diabetes-Schwerpunktpraxis.

Seit 2003 Leitung des Diabeteszentrums München-Unterhaching.

Seit 1990 Referententätigkeit für die KVB München und in den darauffolgenden Jahren bundesweite Vortragstätigkeit.

Berufspolitische Aktivitäten (Vorstandsmitglied) in der FKDB (Fachkommission Diabetes Bayern) und dem BNDB (Berufsverband niedergelassener Diabetologen in Bayern).

Seit 2008 Mitautor der Zeitschrift INFO Diabetologie.

Meine Hobbys: Joggen, Rad fahren, Lesen, Handarbeiten und Musik hören.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Um all denen zu danken, die mit ihren Erlebnissen und Erfahrungen mein ärztliches Handeln zu dem gemacht haben, was es heute ist: Freude und Neugier am Entdecken und Verstehen von Zusammenhängen, die das menschliche Leben ausmachen ...

Inhaltsverzeichnis

1	Dicker Alltag	1
1.1	Alltägliche Gedanken	2
1.2	Alltägliches in Beruf und Freizeit	3
1.3	Peinliches	5
1.4	Diskriminierendes	7
1.5	Spezielle Lebenssituationen	8
1.6	Einsamkeit	9
1.7	Urlaub	9
2	Dicke Fakten	13
2.1	Was ist ein „Normwert“?	14
2.2	Kardiometabolische Risikofaktoren	16
2.2.1	Blutdruck	16
2.2.2	Fettstoffwechsel	17
2.2.3	Übergewicht	17
2.2.4	BMI	18
2.2.5	Taillenumfang	18
2.2.6	WH-Ratio	19
2.2.7	Diabetes mellitus Typ 2	19
2.2.8	Nikotin	19
2.3	Metabolisches Syndrom	19
2.4	Fettgewebe	20
2.4.1	Braunes Fettgewebe	20
2.4.2	Weißes Fettgewebe	20
2.4.3	Subkutanes Fett	21
2.4.4	Viszerales Fett	21
2.5	Das Microbiom Darm	22
2.6	Energiebilanz	25
2.6.1	Energiezufuhr	25
2.6.2	Energieverbrauch	27
2.6.3	Adaptive Thermogenese (AT)	29
2.7	Abnehmen	29
2.7.1	Langsam oder schnell abnehmen – was ist besser?	29
2.7.2	Wieviel und wo abnehmen?	31
	Literatur	33
3	Dicke Medizin	35
3.1	Begleiterkrankungen und Folgeerkrankungen bei Übergewicht	36
3.1.1	Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS)	37
3.1.2	Gestörte Glukosetoleranz oder Diabetes mellitus Typ 2?	38
3.1.3	Psychische Erkrankungen	38
3.1.4	Schlafapnoe-Syndrom (SAS)	39

3.2	„Säulen“ der Adipositas-Therapie	41
3.2.1	Diätetische Therapie	42
3.2.2	Bewegungstherapie	45
3.2.3	Soziale Unterstützung	46
3.2.4	Therapeutische Unterstützung	47
3.3	Medikamente & Co	48
3.3.1	Orlistat	48
3.3.2	Inkretin-Mimetika	49
3.3.3	Weitere Substanzen	49
3.4	Diäten & Co	50
3.4.1	Formula-Diäten	50
3.4.2	Weitere Gewichtsreduktionsprogramme	53
3.4.3	Trenddiäten	53
	Literatur	55
4	Dicke Karriere	57
4.1	Elternschaft beginnt vor der Geburt	58
4.2	Adipositas und Schwangerschaft	58
4.3	Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes=GDM)	59
4.4	Die Stillzeit	59
4.5	Was Mütter (und Väter) sonst noch wissen sollten	60
4.6	Kindertage	61
4.6.1	Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter – Früher und heute	63
4.6.2	Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter – Perzentilen und BMI	65
4.6.3	Essen in Kindergarten und Schule	66
4.6.4	Weitere Ursachen für Übergewicht	67
4.6.5	Dicke Eltern – dicke Kinder?	68
4.6.6	Einmal dick – immer dick?	71
	Literatur	73
5	Dickes Leben	75
5.1	Die „Lebensgewichtskurve“	76
5.2	Essverhalten und Ernährung	83
5.2.1	Motive für die Lebensmittelwahl	83
5.2.2	Innenreize, Außenreize, Einstellungen und Erfahrungen	84
5.2.3	Gesundheitserziehung oder „Du wirst, was du isst“	85
5.2.4	Kontrolle des Essverhaltens – rigide oder flexibel?	88
5.2.5	Warum wir essen	89
5.3	Hunger und Sättigung	91
5.4	Kontrolle des Essverhaltens	93
5.5	Hungerstoffwechsel	94
	Literatur	98
6	Dicker Körper	99
6.1	Das Körperbild im Laufe der Jahrhunderte	100
6.2	Körperbild bei Kindern und Jugendlichen	101
6.3	Körperbild im Erwachsenenalter	102
6.4	Körperwahrnehmung	104

6.5	Körperideal	105
6.6	Der Körper in den Medien	106
6.7	Übergewicht und Mode	109
6.8	Mein Kleiderschrank	110
6.9	Hautprobleme	112
6.10	Dicker Körper im Sport	113
6.10.1	Kraftsport	113
6.10.2	Kampfsport	114
6.10.3	Ausdauersport	115
6.10.4	Weitere Gedanken zu Bewegung	116
	Literatur	120
7	Dicker Kopf	121
7.1	„Selfish Brain“ – oder das egoistische Gehirn	122
7.2	„Selfish Brain“ – das Prinzip der Lieferkette	122
7.3	Stressarten	124
7.4	Chronischer Stress	125
7.5	Falschsignale	127
7.6	Therapeutische Möglichkeiten	127
7.6.1	Anti-Stigmatisierung	127
7.6.2	Akzeptanz des Übergewichtes	127
7.6.3	Brain-Pull-Training	128
	Literatur	128
8	Dicke Gefühle	131
8.1	Schaltzentrale Gehirn	132
8.2	Der „emotionale Apparat“	133
8.3	Gefühle und toxischer Stress	134
8.3.1	Schuld	135
8.3.2	Ärger und Wut	136
8.3.3	Angst und Furcht	136
8.3.4	Ohnmacht	137
8.3.5	Soziale Isolation	137
8.3.6	Chronische Schmerzen	138
8.4	Heilkraft ohne Nebenwirkungen	139
8.4.1	Musik	139
8.4.2	Bewegung und Schlaf	139
8.5	Positive Gefühle wieder neu entdecken	140
8.6	Schwäche kann Stärke sein	141
	Literatur	141
9	Dicke Partnerschaft – ein Kapitel auch für Singles	143
9.1	Formen der Partnerschaft	144
9.2	Erwachsene Partnerschaft	144
9.3	Unsere Kinder als Partner	145
9.4	Freundschaften	146
9.5	Arzt-Patienten-Verhältnis	147
9.6	Partnerschaften am Arbeitsplatz	149

9.7	Ehe und Partnerschaft	150
	Literatur	153
10	Dickes Tabu	155
10.1	Magenoperation	156
10.1.1	Indikation.....	156
10.1.2	Operationsverfahren.....	157
10.1.3	Nachbetreuung.....	158
10.1.4	Magenoperation aus neurowissenschaftlicher Sicht.....	159
10.1.5	Eine Betroffene erzählt ihre Geschichte.....	159
10.2	Diskriminierung	164
10.3	Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung GgG e.V.	165
10.4	Sexualität	168
10.5	Burnout-Syndrom	168
	Literatur	169
11	Dick sein – aber richtig	171
11.1	Wie werde ich mein eigener Stressmanager?.....	172
11.2	Jedes Blatt hat zwei Seiten.....	172
11.3	Selbstbewusstsein erarbeiten.....	173
11.4	Wie motiviere ich mich selbst?.....	173
11.5	Motivation.....	174
11.6	Wo finde ich zu mir selbst?.....	175
11.7	Wozu brauche ich Mut?.....	176
11.8	Was ist mein persönliches Ziel? Was ist SMART?.....	177
11.9	Gewichtsreduktion – was ist realistisch?.....	179
11.10	Der Umgang mit Rückschlägen.....	179
11.11	Epilog – Philosophische Schlussgedanken.....	182
11.12	Dank.....	182
	Literatur	183
	Serviceteil	185
	Anhang.....	186
	Stichwortverzeichnis.....	187

Dicker Alltag

- 1.1 Alltägliche Gedanken – 2
- 1.2 Alltägliches in Beruf und Freizeit – 3
- 1.3 Peinliches – 5
- 1.4 Diskriminierendes – 7
- 1.5 Spezielle Lebenssituationen – 8
- 1.6 Einsamkeit – 9
- 1.7 Urlaub – 9

Wie sieht der Alltag eines übergewichtigen Menschen aus? Unterscheidet er sich überhaupt von dem eines schlanken Menschen? So lange man nicht im beruflichen oder privaten Umfeld mit dem Thema Übergewicht konfrontiert wird, macht man sich darüber wenig Gedanken. In einer Gesellschaft, die immer mehr dicke Menschen aufweist, sind sie zwar zahlenmäßig längst nicht mehr in der Minderheit, sehr wohl jedoch oft einsam mit ihren Erlebnissen.

1.1 Alltägliche Gedanken

Was erleben dicke Menschen an einem normalen Arbeitstag? Und wie geht es Ihnen am Wochenende? Als Ärztin habe ich gelernt, mich mit genau diesen Fragen zu beschäftigen. Und dabei spielt die Grunderkrankung keine Rolle. Egal ob Typ-1-Diabetes, Rheuma, chronische Schmerzen oder eben Übergewicht – der Alltag sieht anders aus als bei einer gesunden oder schlanken Person. Aus der Vielzahl an Geschichten möchte ich die folgende von Frau B. an den Anfang dieses Buches stellen.

Da habe ich wieder was gehört – das könnte was für mich sein, um endlich abzunehmen. Trotzdem Skepsis! Und immer diese blöde Geldfrage. Es ist ja nicht mit einmal oder mit einer überschaubaren Zeit abgetan. Aber ich muss abnehmen! Das Mittel kostet etwa 10 Euro – reicht knapp eine Woche – ich kaufe es nochmal – nach zwei Wochen kann ich das Zeug nicht mehr riechen geschweige denn essen. Also vielleicht Ernährungsberatung? Kostet 100–120 Euro. Dafür gibt es eine Sitzung zum Messen und Wiegen – dann überreicht mir „er oder sie“ einen Ernährungsplan für eine Woche und dann heißt es: Mach mal selbst. Nach vier Wochen wieder die gleichen Kosten – wo soll ich das Geld hernehmen? Wächst leider nicht auf Bäumen. Ich weiß schon: „Iss nicht so viel, dann reicht das Geld. Das stimmt aber so auch nicht. Die billigen oder preisgünstigen Lebensmittel (Brot, Kartoffeln, Nudeln) machen wenn man sich davon satt isst nun mal dick. Die Leute, die nur 5 kg abnehmen müssen oder wollen reden sich leicht. Das könnte ich wahrscheinlich auch in etwa einem halben Jahr schaffen – aber bei 50 kg oder mehr – was für mich nötig wäre? Auch schon probiert: Weight Watchers, wöchentliches öffentliches Wiegen. Die Demütigung vor allen Leuten und dem Kursleiter, weil man wieder nicht so viel abgenommen hat wie vereinbart – war ein Horror für mich! Und

kostet auch etwa 20 Euro pro Woche. Also doch Psychologe? Kostet zwar nichts, weil das über die Krankenkasse finanziert wird, aber der ist mit meinem Problem überfordert – also auch wieder nichts. Dann frage ich einen Arzt, wie ich am besten einsteigen kann. Da kam doch prompt die Antwort: „Nehmen Sie halt die Diäten aus den Zeitschriften.“ Habe ich doch auch schon so oft gemacht und bringt nichts außer den Jo-Jo-Effekt. Ich weiß gar nicht mehr, was ich schon alles versucht habe – in meinem Kopf geht es wirr durcheinander – nur eines weiß ich: „Du musst abnehmen!“

Immer wieder Frust, was tröstet ist Essen, vor allem Süßes! Dann wieder die Wut auf mich selbst. Warum halte ich nicht durch? Immer nur ein paar Monate – aber noch nie dauerhaft! Essen umstellen – aber wie? Bin ich in der falschen Zeit geboren? Rezepte enthalten oft so viele exotische Dinge – gibt es denn keine einfachen Gerichte mit heimischen Waren (Gemüse, Kräuter, Obst etc.)? Jedes Mal, wenn ich wieder von vorne mit dem Abnehmen anfangen, werden der Einstieg und die Umstellung schwieriger! Wo ist die Person, die mich zeitweise bei der Hand nimmt und mich auf den richtigen Weg führt? Oder eine Selbsthilfegruppe? Warum finde ich nichts? Oder liegt es an mir? Oder vielleicht ist die Lösung doch mehr Bewegung? Mache ich aber doch schon – Square Dance einmal in der Woche – und täglich mit dem Rad zum Einkaufen! Vielleicht Schwimmen oder Walken? Aber immer alleine schaffe ich nicht – und will ja auch keinem zur Last fallen – haben doch alle selbst ihre Probleme! Wie den inneren Schweinehund überwinden? Wie kann ich lernen, das alles vielleicht doch alleine zu machen? Alleine – ein Sch ... -Gefühl, war aber immer schon so. Ja, ich weiß, das sind alles nur Ausreden, aber wie ändere ich „Es“?

Frau B. spricht in ihren Zeilen stellvertretend für viele Betroffene die unterschiedlichsten Themenbereiche an. Dabei geht es neben den Fragen nach der Nahrungsaufnahme (Was soll ich essen? Wieviel soll ich essen?) und der Bewegung (Was soll und kann ich machen? Wie oft und mit Wem kann ich mich bewegen?) aber auch um Gefühle wie Frust, Versagen, Demütigung, Ärger, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Hilflosigkeit. Der Druck kommt für dicke Menschen von allen Seiten – das „sortieren“ fällt ihnen schwer. Da ist die große Sehnsucht nach einer Person, die „mich an der Hand nimmt“! Wir erfahren darüber hinaus, dass sich Frau B. selbst immer wieder in Frage stellt – sich fühlt wie

in der „falschen Zeit“. Und sie berichtet, wie so viele Betroffene, über das immer wiederkehrende Versagen, die immer wiederkehrenden Rückschläge und die zunehmende Unfähigkeit, damit fertig zu werden. Die Rückschläge eines Menschen sind in der Adipositas-therapie ebenso Kraft raubend und brisant wie bei der Behandlung einer Depression oder Suchterkrankung. Das bedeutet für uns Ärzte, dass es ohne Zuwendung und einen hohen Zeitaufwand nicht geht. Das kostet auch auf Seiten der Therapeuten viel Kraft und wird im derzeitigen Gesundheitssystem nicht honoriert. Wer will sich also um Erkrankungen wie Depression, Sucht oder Adipositas kümmern? Und wie erhalten wir bei Betroffenen und Therapeuten die Kraft, sich immer wieder aufs Neue dem Alltag zu stellen? Ich persönlich denke, dass es nur zu schaffen ist, wenn die Betroffenen Wege finden, die Akkus immer wieder aufzuladen. Für mich persönlich ist es die Bewegung in der Natur oder die Musik, aber das sieht sicherlich für jeden Menschen unterschiedlich aus. Und ich bin zutiefst davon überzeugt, dass es sich lohnt, darüber nachzudenken, wo man diese Oasen im persönlichen Alltag finden kann. Über die Jahre entwickeln Menschen unterschiedliche Reaktionsmuster. Die einen sind in der Lage, mit einer großen Portion Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und Selbstbewusstsein durchs Leben zu gehen, andere aber geben auf und resignieren. Gerade letztere Gruppe braucht dringend Hilfe und ich hoffe, mit meinem Buch den einen oder anderen auf neue Gedanken, Ideen und damit einen besseren Lebensweg führen zu können. Zuwendung als stärkende Kraft ist eine Therapie ohne Nebenwirkungen!

Praxistipp

Die Behandlung von chronischen Erkrankungen benötigt Zeit und Geduld, nicht nur auf Seiten der Betroffenen, sondern auch auf Seiten der Therapeuten. Mit diesem Bewusstsein müssen Ärzte und Patienten sich immer wieder gemeinsam auf den Weg machen. Dicke Menschen brauchen Zuwendung, um sich Veränderungen zuzutrauen. Das ist eine Therapie ohne Nebenwirkungen.

Zurück zum Alltag eines dicken Menschen. Egal ob im Berufsalltag, Freundeskreis, in Familie oder Freizeit: Übergewicht ist ein ständiger Begleiter. Schlanke Menschen können sich vielfach nur schwer vorstellen, wie es sich anfühlt, tagtäglich mit Übergewicht zu leben. Es ist in etwa so, wie wenn Sie einen Rucksack vor dem Körper und einen auf dem Rücken gleichzeitig mit sich herumtragen müssten. Wie geht es Ihnen dann, wenn Sie Treppen steigen, schnell der S-Bahn hinterherlaufen oder beim Betriebsausflug mit den Kollegen Schritt halten wollen? Ganz zu schweigen von der warmen Jahreszeit, wo „Freikörperkultur“ angesagt ist – ein Horror für jeden übergewichtigen Menschen. Auch die Blicke im Schwimmbad sind nur schwer zu ertragen – das gilt aber auch für viele andere alltägliche Situationen. Die Gesellschaft spiegelt dicken Menschen ihr Problem Tag für Tag, durch verbale Kommentare aber auch Verhaltensweisen und Blicke. Dazu kommen die allgegenwärtigen Medien mit ihren perfekt geformten Körpern, die es täglich zu bestaunen gibt. Diesen permanenten Dauerstress will kein Mensch gerne und freiwillig erleben!

1.2 Alltägliches in Beruf und Freizeit

Was macht den Alltag eines dicken Menschen schwierig? Und wie geht man in alltäglichen Situationen mit den überschüssigen Pfunden um? Für Dicke lauern an jeder Ecke Gefahren und sie können nie sicher sein, wie normalgewichtige Menschen behandelt zu werden. Das gilt gleichermaßen für den Arbeitsalltag und die Freizeit. Übergewichtige Kinder machen bereits in Kindergarten und Schule die Erfahrung, mit der Gruppe nicht mithalten zu können, sie sind langsamer und erleben hier bereits Situationen, in denen sie ausgegrenzt werden. Besonders unangenehm sind ihnen deshalb Wandertage oder Klassenfahrten. Auch der Sportunterricht und noch mehr das Schwimmbad erzeugen negative Gefühle. Genau das belastet aber auch dicke Erwachsene. Unsere gut gemeinten Ratschläge wie „gehen Sie doch mal ins Schwimmbad“ werden also einem dicken Menschen wenig helfen. Gerade dann, wenn die Körperfülle sichtbar wird, sind die Hemmungen besonders groß, das gilt insbesondere für den Sommer, den Strandurlaub und das Schwimmbad. Auch muss man Badeanzug oder Badehose in Übergrößen erst mal kaufen

– das ist oft ein unüberwindbares Hindernis. Deshalb bestellen viele Dicke Menschen ihre Bekleidung im Internet – da müssen Sie sich wenigstens keine unangenehmen Kommentare anhören. Bereits in frühen Jahren erleben also übergewichtige Menschen Ausgrenzung und Kränkungen und haben es schwer, ihr Selbstwertgefühl aufzubauen.

Hier eine kleine Auflistung von Lebenssituationen, in denen Übergewicht im Alltag zum Problem werden kann:

- Auto und Flugzeug – der Sicherheitsgurt ist zu kurz – man kann sich nicht anschnallen,
- Stühle in Lokalen, Ämtern, Arztpraxen, Hotels, Kino, Theater,
- Freizeitaktivitäten wie Schwimmbad, Fitness, Wandern,
- Partnersuche,
- Sexualität,
- Bewerbungsgespräche,
- Mobbing am Ausbildungsplatz oder im Betrieb,
- Behandlung beim Arzt.

In allen Lebensbereichen warten Vorurteile, die dicke Menschen oft resignieren lassen. Sie fühlen sich nicht verstanden und ziehen sich deshalb oft aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Ähnlich wie bei einer Depression führt das aber nur noch mehr in die Einsamkeit. Trost gibt es irgendwann nur noch beim Essen. Dicke Menschen wissen, dass sie genau das einschränken müssten, leben mit permanenten Schuldgefühlen und „fressen“ die Sorgen und den Kummer in sich hinein. Wo kann man ansetzen? Wie auf dicke Menschen zugehen?

Ein erster Schritt kann von vielen Seiten kommen. Egal ob Partner, Freund, Kollege oder Arzt – sie alle haben die Möglichkeit, dicke Menschen abzuholen und wieder auf den Weg zu bringen. Aber – und deshalb halten Sie dieses Buch in Händen – Sie können die Zeit auch nutzen, um selbst erste Schritte der Veränderung zu gehen. Auf so manche dieser Alltagssituationen können Sie sich vorbereiten – also eine Strategie entwickeln, wie Sie damit umgehen werden. Das macht Sie gelassener und gibt Ihnen ein Stück Selbstwertgefühl zurück.

In Anlehnung an die obige Liste nun ein paar strategische Überlegungen:

- Bei Flugreisen im Voraus eine Gurtverlängerung dazu buchen.
- Bei planbaren Autofahrten (Taxi, Freunde) vorab nach Sitzverlängerung fragen.
- Wenn Sie sich nicht alleine ins Schwimmbad oder Fitnessstudio trauen, fragen Sie eine Freundin/ einen Freund, ob er Sie begleiten kann, vor allem beim ersten Mal.
- Denken Sie daran, dass auch schlanke Menschen bei der Partnersuche Probleme haben.
- Denken Sie an Ihre fachlichen Qualitäten und kleiden sich zum Bewerbungsgespräch vorteilhaft.
- Mobbing ist einer der größten Stressoren, denen ein Mensch im Arbeitsalltag ausgesetzt sein kann. Nehmen Sie deshalb unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Arzt Sie wegen Ihres Übergewichtes schlecht behandelt, dann sagen Sie es und ziehen Ihre Konsequenzen daraus. Vielleicht haben Sie den Mut, die Diskriminierung, die er Ihnen zugefügt hat, anzusprechen. Das verschafft Erleichterung und stärkt Ihr Selbstwertgefühl. Eventuell können Sie auch das Buch empfehlen, dass Sie gerade in Händen halten.

Unsere Gesellschaft gibt leider immer mehr Normen vor, wie ein Individuum auszusehen und sich zu verhalten hat. Wer nicht ins Schema passt, erlebt Nachteile. Halten Sie sich aber vor Augen, dass wir auch in anderen Lebensbereichen solche Muster antreffen. Nehmen wir zum Beispiel die ständige Erreichbarkeit. Egal ob Manager, Firmenchef, Arzt, Angestellter oder Privatperson – wer nicht ständig verfügbar ist, gehört nicht dazu. Dazu haben die sozialen Netzwerke in den vergangenen Jahren erheblich beigetragen. Auszeiten kann man sich kaum leisten, selbst am Wochenende oder im Urlaub sind Mobiltelefon oder Laptop mit dabei. Große Firmen haben bereits erkannt, dass die Arbeitskraft nicht unendlich gesteigert werden kann: Ja, es gibt hier auch

positive Entwicklungen. Keine E-Mails am Wochenende oder nach 20 Uhr – das könnte Raum geben für Ruhepausen, Erholung und eben für das eigene Selbst. Am Arbeitsplatz verbringen die meisten Menschen den Großteil ihres Lebens. Wenn er zur ständigen Quelle von Ärger und Versagensgefühlen wird, müssen Sie es sich wert sein, zum Erhalt Ihrer Arbeitskraft darüber nachzudenken, wie es weitergehen soll. Immer wieder erlebe ich gerade bei dicken Menschen, wie lähmend die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes ist. Nun haben Sie erst recht keine Kraft mehr für Veränderungen. Das mündet dann in Krankheit oder gar ein Burn-out. Denken Sie darüber nach, in welchem Lebensbereich Sie etwas ändern müssen oder möchten. Bewahren Sie trotz aller Not einen kühlen Kopf, entwerfen Sie einen Schlachtplan und überlegen, wer Ihnen bei der Umsetzung einer Veränderung helfen könnte. Hier ist Strategie gefragt. Ein Leben für eine Arbeit, die Sie krank macht, das haben Sie nicht verdient und nützt weder Ihrem Arbeitgeber noch Ihnen oder Ihrer Familie.

Ein Motto meiner ärztlichen Tätigkeit lautet: „Vor die Therapie hat der liebe Gott die Diagnose gestellt“. Das bedeutet für mich in jedem Fall, egal ob beim Thema Diabetes, Übergewicht oder anderen internistischen Problemen, dass ich die Ausgangssituation betrachten muss, in der sich mein Patient befindet. Je besser ich ihn kenne, umso eher wird es möglich sein, Hilfestellung anzubieten. Diese kann auch – und das betrifft vor allem das Thema Übergewicht – im gemeinsamen, analysierenden Gespräch bestehen. Da Sie, lieber Leser, aber nicht vor mir sitzen und Fragen stellen können, werde ich in diesem Buch immer wieder Fragen an Sie richten, die Ihnen bei der Bestimmung Ihrer Ausgangsposition und auf dem Weg zu möglichen Veränderungen helfen können. Es soll eine Art „Standortbestimmung“ sein wie bei einem Navigationssystem. Erst wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie darüber nachdenken, wie die neue Route aussehen soll und auf welchem Weg Veränderungen realisierbar sein könnten. Erschrecken Sie nicht bei den gelegentlich längeren Fragelisten. Greifen Sie sich immer nur einzelne Fragen heraus – es ist nicht nötig, auf alle Fragen Antworten geben zu können. Vielleicht schlagen Sie aber in ein paar Jahren dieses Buch nochmal auf und können feststellen, dass Sie eine kleine

Wegstrecke geschafft haben und sich so manches zum Positiven verändert hat. Das ist mein Wunsch für Sie, und deshalb habe ich das vorliegende Buch geschrieben.

? Kernfragen

1. Was in Ihrem Alltag bereitet Ihnen Probleme?
2. Was an Ihrem Arbeitsplatz setzt Sie unter Druck?
3. Wann in Ihrem Alltag fühlen Sie sich hilflos?
4. Welche Alltagssituationen machen Sie wütend?
5. Wie gehen die Arbeitskollegen mit Ihnen um?
6. Wie geht es Ihnen in Ihrer Familie? Wer unterstützt Sie? Wer hört Ihnen zu?
7. Haben Sie Freunde, mit denen Sie über ihre Sorgen sprechen können?
8. Was in Ihrem Alltag bereitet Ihnen Freude?
9. Können Sie Dinge in ihrem Alltag genießen? Falls ja, was?
10. Stehen Sie morgens voller Energie auf und freuen sich auf den Tag?
11. Was in Ihrer Freizeit macht Ihnen Freude? Was vermeiden Sie?
12. Versuchen Sie sich an unangenehme Situationen zu erinnern: Was haben Sie genau erlebt? Wem können Sie darüber berichten?
13. Können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen? Wie viel Zeit nehmen Sie sich dafür?
14. Gibt es Ängste, die Sie beschäftigen? Falls ja, welche genau?
15. Können Sie sich gegen Ungerechtigkeiten zur Wehr setzen?
16. Können Sie Grenzen ziehen und auch mal „Nein“ sagen?

1.3 Peinliches

Der Alltag eines Dicken ist voller „Fallen“, in die er hineintappen kann, wenn er die Situationen nicht durch Erfahrung meidet oder vorhersieht. Ein