

<http://www.derwesten.de/region/dicke-sind-im-dauerstress-id10621051.html>

Gesundheit

# Dicke sind im Dauerstress

29.04.2015 | 19:05 Uhr



Übergewicht wird zu einem ernst zunehmenden Problem auch in Europa.

Foto: getty

**Der Psychologe Dr. Andreas Šoljan will mit einem Schulungsprogramm stark Übergewichtigen helfen.**

1,4 Milliarden Menschen leiden weltweit an gesundheitsgefährdendem Übergewicht. Ein träger Alltag und ein Überangebot an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln lassen die Zahl derer, die als adipös gelten ansteigen. Auch in Deutschland haben mehr als 20 Prozent einen Body-Mass-Index über 30 (BMI=Gewicht:Körpergröße zum Quadrat).

Dabei wird Adipositas kaum als Krankheit gesehen, obwohl dicke Menschen körperlich wie seelisch so sehr leiden, dass sie in einer Magenoperation oft den einzigen Ausweg sehen. Für den Düsseldorfer Dipl.-Psychologen **Dr. Andreas Šoljan** ist eine OP kein Muss. Mit dem ganzheitlichen Ansatz seines Patientenprogramms „Adiposifit“, der neben Bewegung und Ernährung vor allem auch die Psyche im Blick hat, hat er gute Erfolge verzeichnet. Ein Gespräch.

**Was hat ein Mensch hinter sich, der zu Ihnen kommt?**

**Šoljan:** Nennen wir ihn – oder sie – „Karin“. Sie ist 52 Jahre alt und wiegt 130 Kilo bei 1,65 Meter Körpergröße. Das ist ein BMI weit über 40. Karin war als Teenie ein bisschen pummelig, hat dann selber Kinder bekommen und nahm zu, machte eine Diät, nahm drei Kilo ab und sechs zu, eine neue Diät, nahm fünf Kilo ab und neun wieder zu. Und so weiter. Karin, die es jedem recht machen will und immer freundlich ist, wird immer frustrierter. Sie hat hohen Blutdruck, die Füße tun weh, sie hat Zucker, Stress und Depressionen. Sie fragt sich, wer ihr helfen könnte. Der Hausarzt sagt: Bewegen Sie sich und essen Sie weniger! Das sagen übrigens alle anderen um Karin herum auch. Allein, sie hat es ja versucht, und es hat nicht geholfen.

**Es gibt tatsächlich für stark übergewichtige Menschen nicht gar so viele Angebote...**

Nein. 2013 hat das Robert-Koch-Institut einen dramatischen Anstieg des krankhaften Übergewichts prognostiziert. Um darauf zu reagieren, hat unser Gesundheitssystem bis heute wirklich erschreckend wenig Sinnvolles im Angebot.

**Warum schlägt dicken Menschen so häufig Verachtung entgegen, im Gegensatz zu Dünnen?**

Die meisten glauben tatsächlich, dass Übergewicht eine Charakterschwäche ist. Dass Dicken der Wille fehlt, durchzuhalten. Sogar in meinem Berufsstand haben Übergewichtige einen schlechten Ruf – sie seien nicht motiviert, wollen sich nicht bewegen, und so weiter.

**Ist es denn nicht auch so?**

Wenn ein viel zu dicker Mensch immer weiter isst, obwohl er sich kaum noch bewegen kann, dann macht er das nicht freiwillig. Die Forschung versucht, das Verhalten zu erklären. Ein Ansatz ist der vom „egoistischen Gehirn“ des Diabetologen Achim Peters. Verkürzt sagt er, dass Zucker der wichtigste Treibstoff für unser Gehirn ist. Es ruft in Stress-Situationen rigoros nach Zucker, bei manchen eben mehr als bei anderen. In der Vergangenheit versetzte Stress unseren Körper in die Lage, zu fliehen oder zu kämpfen. Das ist aber heute nicht mehr so. Und doch haben die Menschen heute Stress, vor dem Bildschirm, im Büro, zu Hause. Das Gehirn verlangt immer mehr Nahrung. Man isst vier Brötchen statt nur einem, ein Puddingteil statt eines Apfels. Und ein „gesunder“ 39-Cent-Fruchtjoghurt enthält auch 30 Gramm Zucker. Das Gehirn will Energie, aber der Körper kann sie nicht verbrennen. Das Körpergewicht steigt. Übergewichtige leben oft seit Langem im Dauerstress.

**Was kann man tun?**

Auf gar keinen Fall eine Diät machen. Diäten sind gefährlich. Wir haben nicht umsonst in den Gruppen Psychotherapeuten, die mit Ernährungsexperten und Trainern im Team arbeiten. Die Patienten müssen lernen, achtsam mit sich umzugehen, auf ihre Gefühle achtzugeben und Dauerstress abzustellen. Nur die Bewegung und Ernährung umzustellen, reicht eben nicht aus.

**Wie ist Adiposifit entstanden und was macht es besonders?**

Vor sechs Jahren kam ein 380-Kilo-Mann in meine Praxis, der nirgendwo Hilfe bekam. Ich habe ihn bis zu einer Magen-OP begleitet und festgestellt, dass in Zusammenhang mit adipösen Menschen oft Sätze fallen wie: „Das können die nicht“. Also habe ich geschaut, was geht. Das war nicht leicht. Wir arbeiten nun mit Tanzpädagogen, die „achtsam“ die Menschen trotz Beeinträchtigung bewegen. Zumba für dicke Menschen zum Beispiel.

**Welchen Stellenwert hat das Essen in den Kursen?**

Ziel ist es, „vernünftig“ zu essen. Jeder soll seinen persönlichen „Fettpoint“ finden, der sicher nichts mit der Konfektionsgröße 36 zu tun hat. Wichtig ist es, Portionsgrößen anzupassen. Ansonsten sollen die Teilnehmer genußvoll essen, sich freudvoll bewegen, liebevoll mit ihrem Körper umgehen.

## Wie sieht es mit Erfolgen aus?

Der Fortschritt der Patienten wird durch eine Verlaufsbeobachtung festgehalten. Mehr als die Hälfte der Patienten haben nach Teilnahme am Programm darauf verzichtet, sich den Magen verkleinern zu lassen. Bei den meisten Teilnehmern sank der BMI im ersten Jahr um sechs Punkte, nach drei Jahren sogar um 11 Punkte. Ängste und Depressionen nehmen ab. Die tägliche Schrittzahl steigert sich von 3000 auf über 8000. Einige fangen auch eine Sportart an.

Cornelia Färber