



Spezialklinik für Verhaltenstherapie
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

AHG Psychosomatische Klinik Bad Pyrmont



Inhaltsverzeichnis

- Einleitung ____ 4
- Wie kommt es zu Übergewicht (Adipositas) und warum ist Abnehmen so schwer? ____ 6
- Warum essen wir mehr als wir verbrauchen? ____ 8
- Essen in unserer Klinik (und auch zu Hause?...) ____ 10
- Essregeln und Essprotokolle ____ 12
- Situationen, in denen Sie bisher gegessen haben ____ 15
- Strategien ____ 16
- Sich etwas Gutes tun ____ 18
- Zwischenziele machen erfolgreich ____ 20
- Erfolge und Punktesystem ____ 22
- Wenn ich erst mal schlank wär'... ____ 24
- Nutzen Sie die Skepsis Ihrer Freunde und Kollegen ____ 26
- Nutzen Sie Rückfälle ____ 29
- Notfallkarte ____ 32
- Rückkehr nach Hause ____ 34

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie kommen zu uns in die Klinik, und Sie haben Übergewicht (Adipositas). Möglicherweise haben Sie selbst schon auf vielfältige Weise versucht, etwas gegen Ihr Übergewicht zu tun und dabei die Erfahrung gemacht, dass dies gar nicht so leicht ist.

Auch wir haben kein „Wundermittel“ gegen Übergewicht, denn das gibt es nicht, aber wir möchten Sie darin unterstützen:

- Zusammenhänge zu verstehen, die zu Übergewicht führen und die es schwer machen, die „Pfund“ wieder loszuwerden
- Ihre Lebensqualität und Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern
- Sich weniger zurückziehen und trotz Übergewicht die Dinge zu tun, die Ihnen Spaß machen (z.B. Schwimmen gehen, sich mit Freunden treffen,...)
- Ihren Körper zu mögen und wieder mehr Vertrauen zu ihm zu gewinnen
- Verhaltensweisen kennen zu lernen, die Sie anstelle von Essen einsetzen können
- Selbst die Kontrolle über Ihr Essverhalten zu behalten bzw. zurückzugewinnen und dadurch langfristig etwas abzunehmen

Diese Fibel soll Sie während Ihres Aufenthaltes bei uns (und vielleicht auch danach) begleiten. Sie finden einige allgemeine Informationen zum Thema Übergewicht sowie Informationen zu den Behandlungsstrategien, die wir hier in der Psychosomatischen Fachklinik Bad Pyrmont anwenden. Da aber jeder Mensch anders ist und eigene Schwerpunkte in seiner Problematik hat, haben Sie mit dieser Fibel auch die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche Strategie zu entwickeln, um zukünftig mit dem Thema Übergewicht umzugehen. Deshalb gibt es auf den folgenden Seiten auch viel Platz, den Sie nutzen können,

um - nach allgemeinen Erklärungen - die für Sie persönlich wichtigen Aspekte zum jeweiligen Punkt zu notieren und so Ihr persönliches Programm zu erarbeiten. Je nach Ihrem Therapiefortschritt werden einzelne Themen zu bestimmten Zeiten eine größere Bedeutung haben, (wann das sein wird, darüber verständigen Sie sich mit Ihrem Therapeuten).

Indem Sie die Fibel **aktiv nutzen**, können Sie von unseren Angeboten besser profitieren und werden so in die Lage versetzt, langfristig selbst der beste Experte für Ihre Erkrankung zu werden!

Wie kommt es zu Übergewicht und warum ist Abnehmen so schwer?

Übergewicht entsteht, wenn Sie durch Ihr Essverhalten mehr Energie aufnehmen als Sie durch Ihre Aktivitäten verbrauchen. Aber das Körpergewicht ist nicht beliebig zu beeinflussen. Zunächst einmal ist durch unsere **Gene** in gewissen Grenzen vorbestimmt, ob wir eher schlank oder eher übergewichtig sind (und welche Figur/Proportionen wir haben) und an den Genen können wir nichts ändern. Dann ist es von unserem Stoffwechsel abhängig, ob wir mehr oder weniger Energie verbrauchen. Der Stoffwechsel setzt sich zusammen aus dem **Grundumsatz** (etwas vereinfacht entspricht das dem Energieverbrauch im Ruhezustand des Körpers), und dem **Arbeitsumsatz** (d.h. dem Energieverbrauch, der durch körperliche (oder geistige) Arbeit zusätzlich entsteht).

Da die meisten Menschen heute leichte körperliche Tätigkeiten verrichten und kaum jemand noch Schwer- oder gar Schwerstarbeit leistet, benötigen wir weniger Energie als unsere Vorfahren. Bei der Berechnung des Bedarfs ist auch zu berücksichtigen, dass der Energiegehalt vieler Lebensmittel höher ist als früher (z.B. in Wurst- oder Käsesorten) und dass Lebensmittel nicht mehr knapp sind, sondern im Überfluss zur Verfügung stehen. Weniger Energiebedarf als früher und gleichzeitig mehr Energieangebot... das ist eine schwierige Kombination, wenn das Ziel Gewichtsreduktion heißt.

Halten wir Diät und nehmen weniger Energie zu uns, ist das für den Körper ein Alarmsignal. Für ihn ist die verringerte Energiezufuhr gleichbedeutend mit „Notzeit“. Um „das Leben zu sichern“ wird nun die angebotene Energie besser ausgenutzt, d.h. der Grundumsatz sinkt. Dies ist eine entwicklungsgeschichtlich sinnvolle Gegenregulation des Körpers, denn ein Organismus, der dies konnte, hatte größere Chancen, eine Hungerszeit zu überleben. Wird wieder mehr, d.h. wie vorher gegessen, schaltet der Körper nicht automatisch auf den Ausgangszustand um, dies dauert eine Weile. Vielmehr nutzt der

Körper zunächst die Energie weiterhin besser aus. Das bedeutet: Obwohl man soviel isst wie vor der Diät, nimmt man nun zu. Das nennt man **Jojo-Effekt**. Bei häufigen Diäten kann es durch den Jojo-Effekt, trotz tatsächlich geringer Essensmenge, zu einer deutlichen Gewichtssteigerung kommen.

Bei Diäten geht es meist darum, „was“ gegessen wird (und vor allem „was nicht“!), aber nicht darum, „wie“ und „warum“ gegessen wird. Das „wie“ und „warum“ ist aber von großer Bedeutung, denn beim Essen geht es nicht nur darum, verbrauchte Energie zu ersetzen.

Essen ist für die meisten Menschen eine höchst angenehme Tätigkeit. Essen riecht gut, schmeckt gut, Hunger verschwindet, Appetit wird befriedigt, Ärger lässt nach, Kummer verfliegt, Langeweile wird unterbrochen und Essen schafft Geselligkeit, Nähe, gute Laune, Verbindung. Diese angenehmen Konsequenzen treten sehr schnell ein (halten aber meist nicht lange an). Die unangenehmen (negativen) Konsequenzen eines ungünstigen Essverhaltens wie Gewichtszunahme, kniefende Hosen, Unbeweglichkeit, Kurzatmigkeit, Bluthochdruck, Gelenkprobleme, erhöhte Fettwerte, Zuckererkrankung, Probleme am Arbeitsplatz... treten dagegen erst viel später auf und lassen sich daher beim Essen leicht beiseite schieben.

Angenehme kurzfristige Konsequenzen beeinflussen uns aber in der aktuellen Situation viel stärker als unangenehme langfristige. D.h. in einer Situation, in der man sich geärgert hat oder sich ungerecht behandelt fühlt, lässt man sich sehr stark davon beeinflussen, dass man sich mit Essen (z.B. mit einer Tafel seiner Lieblingsschokolade) etwas Gutes tun und sich trösten kann. Man lässt sich in diesem Moment wenig davon beeinflussen, dass man in einigen Jahren durch vermehrtes Essen vielleicht zuckerkrank wird. Auch ist Essen eine biologische Überlebensnotwendigkeit, die uns ständig Versuchungssituationen aussetzt. Wir müssen essen!

Warum essen wir mehr als wir verbrauchen?

Häufig haben wir verlernt, auf körpereigene Signale zu hören (Hunger und Sättigung). Oft haben wir in unserer Kindheit Zusammenhänge gelernt, die uns noch immer beeinflussen wie: „Der Teller wird leer-geessen“, „Wenn du aufisst, wird das Wetter morgen schön“ usw. Auch ist es schwierig, in Gesellschaft angebotenes Essen abzulehnen, weil man oft auf wenig Verständnis und Unterstützung trifft und Sätze hört wie: „Den Kuchen habe ich extra für dich gebacken“. Oft haben wir Süßigkeiten als Belohnung kennengelernt, und daraus hat sich der - häufig unbewusste - Gedanke entwickelt: „Wenn man sich wohlfühlen will, muss es etwas Schönes zu essen geben“. Ein Weiteres tut die Werbung dazu, in der uns z.B. weisgemacht wird: energie-spendende Schokolade bringt jugendliche Dynamik.

Bevor Sie weiterblättern, überlegen Sie an dieser Stelle einen Moment lang, was Sie mit „Essen“ verbinden, welche Vorstellungen, Gedanken und Gefühle sich einstellen, wenn Sie an den Begriff „Essen“ denken...

Mit dem Begriff „Essen“ verbinde ich/„Essen“ bedeutet für mich:

Essen in unserer Klinik (und auch zu Hause...?)

Die Erwartungen bei Ankunft in unserer Klinik sind häufig folgende:

Es gibt eine kalorienreduzierte Diät, es gibt wenig zu essen und das Essen schmeckt nicht. Es gibt nur wenige Mahlzeiten, starr vorgegebene Essenspläne und Süßes ist verboten. Es wird täglich gewogen und nur eine schnelle und möglichst große Gewichtsreduktion ist ein Erfolg...

Tatsächlich empfehlen wir Ihnen aber etwas anderes:

Wir halten **5-6 kleinere Mahlzeiten** für sinnvoll, weil dann weniger Heißhunger entsteht und so Heißhungeranfälle, in denen größere Mengen von Nahrung aufgenommen werden (die über den wirklichen Bedarf hinausgehen) seltener auftreten.

Wir empfehlen eine **Ernährung mit „gesunder Mischkost“** nach den Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Diese Kostform erhalten Sie bei uns im Speisesaal und Sie werden bei unserer Ernährungsberatung darüber informiert. Dabei gibt es **keine „verbotenen Lebensmittel“**. Wir empfehlen Ihnen, alle Lebensmittel, die Sie gerne mögen, in Ihren Speiseplan aufzunehmen (natürlich in angemessenen Mengen), denn auch ein völliger Verzicht auf Speisen, die man gerne isst, führt zu Heißhunger.

Sie sollten das **Gewicht langsam reduzieren** (nicht mehr als 1-2kg pro Woche), und Sie werden nur einmal in der Woche gewogen.

Um abzunehmen, unterwirft man sich oft rigiden (strengen, unnachgiebigen) Regeln („nie wieder Schokolade“). Bei kleinen Abweichungen davon kommen Gedanken auf wie: „Jetzt ist es auch egal“ und nach dem ersten Riegel Schokolade wird dann die ganze Tafel aufgegessen (und vielleicht sogar das gesamte Abnehmprojekt verworfen). So können „Diätfehler“, die für sich genommen relativ

unbedeutend sind, schnell alle Vorsätze zusammenbrechen lassen.

Rigides Essverhalten, wie es bei den meisten Diäten vorkommt, ist zwar einerseits hilfreich, weil klar vorgegeben ist, was erlaubt ist und was nicht, aber andererseits ist es **sehr störanfällig!** (Nach Überschreiten einer Vorgabe wird sofort jegliche Kontrolle außer Kraft gesetzt). Rigide Diäten sind **Ausnahmezustände**, die man nicht lange durchhalten kann.

Besser – weil realistischer – ist das Prinzip der „**flexiblen Kontrolle**“. Die Flexibilität bezieht sich auf einen zeitlich begrenzten Rahmen, und es wird ein Ziel vorgegeben, auf dessen Weg noch Verhaltenskorrekturen möglich sind.

Beispiel:

Sie haben sich als Ziel vorgenommen: Eine Tafel Schokolade pro Woche

Dabei können Sie entweder jeden Tag einige Stücke essen oder die ganze Tafel auf einmal. Wenn Sie die ganze Tafel auf einmal essen, obwohl Sie es anders geplant hatten, haben Sie im System der „flexiblen Kontrolle“ weiterhin die Möglichkeit, das Ziel zu erreichen, indem Sie den Rest der Woche keine Schokolade mehr essen. Kleine „Ausrutscher“ können ausgeglichen werden, ohne dass – wie bei rigider Kontrolle – gleich das ganze System in Frage gestellt wird.

Essregeln und Essprotokolle

Um zu einem stabileren Essverhalten zu kommen, empfehlen wir Ihnen, die **„Essregeln“** zu beachten und **Essprotokolle** zu führen. Unsere Essregeln sollen Ihnen dabei helfen, langsamer, bewusster und genussvoller zu essen. Z.B. dauert es etwa 20 Minuten, bis der Körper das Gefühl von Sättigung zurückmeldet und wenn Sie sehr schnell essen, essen Sie meist zuviel.

Suchen Sie sich zunächst 2 oder 3 Essregeln aus und versuchen Sie, diese zu befolgen. Wenn das gut klappt, nehmen Sie die nächste dazu und so weiter bis Sie alle befolgen können.

Die Essregeln:

1. Ich trinke ein Glas Wasser vor dem Essen.
2. Ich kaue mindestens 15mal. Ich zähle leise mit.
3. Beim Essen mache ich 2-3 kurze Pausen.
4. Beim Essen lege ich 2-3mal das Besteck weg und nehme es erst wieder auf, wenn mein Mund leer ist.
5. Ich esse zuerst das vom Teller, was ich besonders gern mag. Erst danach die weniger beliebten Speisen.
6. Ich nehme kleinere Portionen auf meinen Teller.
7. Ich esse langsam, mindestens 20 Minuten.
8. Ich „spüle“ das Essen nicht mit Flüssigkeit herunter.
9. Ich lasse einen Rest auf dem Teller liegen.
10. Ich vermeide Nebenbeschäftigungen beim Essen (etwa Zeitunglesen).

Die **Essprotokolle** sollen Ihnen helfen, zunächst erst einmal eine „**Bestandsaufnahme**“ zu machen (was esse und trinke ich eigentlich genau?). Obwohl man meist das Gefühl hat, sehr genau zu wissen, was man isst, ist man häufig überrascht davon, dass man an der einen oder anderen Stelle etwas doch nicht so richtig im Blick hatte. Auch auf Hunger und Sättigung sollen Sie achten. Wenn es Ihnen schwer fällt, dies wahrzunehmen, üben Sie es bei jeder Mahlzeit, indem Sie bewusst darauf achten. Meist verbessert sich die Wahrnehmung innerhalb weniger Tage bis Wochen. Wenn Sie dies schon gut können, können Sie mit Hilfe der Protokolle verfolgen, ob Ihre Essmenge immer dem Hunger- und Sättigungsgefühl entspricht oder ob es hier Abweichungen gibt und wie häufig dies passiert. (Beispiel: Obwohl ich nur wenig Hunger hatte, habe ich eine große Portion gegessen und mir noch mal nachgeholt...).

Da das Essverhalten häufig mit der Stimmung zusammenhängt, ist es hilfreich, auch Gedanken und Gefühle vor und nach dem Essen zu beachten. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie besonders viel essen, wenn Sie sich geärgert haben oder traurig sind oder wenn Sie angespannt sind. Vielleicht ärgern Sie sich auch, wenn Sie zuviel gegessen haben und denken: „Jetzt hab´ ich´s wieder nicht geschafft“... und möglicherweise ist dies ein erneuter Anlass zu essen. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie in Situationen, in denen es Ihnen gut geht – z.B. weil Sie etwas geschafft haben, was Sie sich vorgenommen hatten und deswegen zufrieden und stolz sind – weniger essen und das Essen richtig genießen können.

Nach der „Bestandsaufnahme“ besteht der nächste Schritt darin, sich zu überlegen, wo etwas verändert werden kann und dies dann auch in die Tat umzusetzen. Dabei werden Sie von uns unterstützt, indem Sie Ihre Essprotokolle mit den Therapeuten besprechen.

Muster für Essprotokoll:

Datum Uhrzeit	Situation vor dem Essen (Gedanken u. Gefühle)	Hunger (klein-mittel-groß)	Was und wieviel gegessen und getrunken	Sättigung (in %)	Gedanken und Gefühle	eingehaltene Essregeln (Ziffern)

Strategien

Nun haben Sie sich klar gemacht, welche Situationen für Sie von besonderer Bedeutung sind. Der nächste Schritt besteht nun darin, sich Strategien zu überlegen, um mit diesen Situationen künftig besser umgehen zu können, besser vorbereitet und gewappnet zu sein. Wenn Sie z.B. nicht schwimmen können und auf die andere Uferseite eines Flusses müssen, könnten Sie über eine Brücke gehen oder in einem Boot hinüber kommen oder sich zumindest eine Schwimmweste anlegen, wenn Sie hindurchwaten müssen. Damit haben Sie erste Maßnahmen getroffen, der Gefahr des Ertrinkens zu begegnen. Langfristig könnten Sie einen Schwimmkurs besuchen. Genauso wie auf die Überquerung des Flusses mit seinen Gefahren können Sie sich auf „Gefahren“ im Zusammenhang mit Essen vorbereiten. Dabei ist es auch sehr hilfreich, wenn Sie vorher schon wissen, welche Strategien Sie im Fall der „Gefahr“ anwenden wollen und sich nicht erst etwas ausdenken müssen, wenn Sie schon mit einem Bein im Wasser stehen.

Beispiel:

Situation: Wenn ich nach Hause komme, möchte ich sofort etwas essen. Wenn ich mir erst etwas zubereiten muss, nasche ich zwischendurch so viel, dass ich eigentlich schon mehr als genug gegessen habe, wenn das Essen fertig ist.

Strategie: Ich koche vor und bereite mein Abendessen schon am Vorabend vor, so dass ich es nur noch kurz aufwärmen muss, wenn ich nach Hause komme.

Sich etwas Gutes tun

Vielleicht haben Sie herausgefunden, dass Essen manchmal die Funktion von „Belohnung“, „sich etwas Gutes tun“, „sich entspannen“ hat. Wenn Sie nun eine Verhaltensweise (Essen) ändern wollen, die höchst angenehm ist und mit der Sie viel Positives verbinden, ist es wichtig, etwas anderes Angenehmes an die Stelle des Essens zu setzen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie haben endlich ein schwieriges Gespräch mit einem Kollegen geführt oder ein weiteres Kapitel für die anstehende Prüfung gelernt. Nun überkommt Sie das Gefühl, eine Belohnung verdient zu haben. Sonst haben Sie sich vielleicht mit einem üppigen Abendessen im griechischen Restaurant um die Ecke belohnt. Sollte diese kurzfristige Belohnung nun ersatzlos wegfallen, weil das griechische Essen nicht in Ihren Ernährungsplan passt, wäre das wenig motivierend. Es ist deshalb wichtig, sich weiterhin zu belohnen, aber eben nicht mit Essen.

Es gibt sehr viele andere Möglichkeiten, sich zu entspannen, sich etwas Gutes zu tun und sich zu belohnen. Dies ist uns zwar in der Regel theoretisch klar, aber häufig müssen wir uns erst einmal wieder bewusst in Erinnerung rufen, welche Möglichkeiten das sind. Dabei geht es nicht um die außergewöhnlichen und teuren Dinge, sondern im Gegenteil um die alltäglichen und wenig kostspieligen. Was gibt es nun für andere Möglichkeiten? Hier einige Beispiele: Lesen, Musik hören, sich auf's Sofa kuscheln, eine Wärmflasche oder ein Fußbad machen, sich eine Blume/einen Zweig ins Zimmer stellen, 10 min die Füße hochlegen, einen Spaziergang machen, eine 1/4 Stunde in der Sonne sitzen, ein paar Minuten einen Hund, eine Katze, andere Menschen beobachten...

Da Belohnung und sich Gutes tun für jeden etwas anderes bedeutet, ist es auch hier wichtig, sich eine **eigene Liste** zu machen. Vielleicht fragen Sie auch andere, um weitere Ideen zu bekommen, oder Sie las-

Zwischenziele machen erfolgreich

Wenn Sie mit dem Auto von Hamburg nach München wollen und den Weg nicht so genau kennen, ist es sinnvoll, sich von Zeit zu Zeit zu vergewissern, wo Sie gerade sind und wo es weitergeht. Meist ist es leichter, sich Zwischenziele zu setzen. So könnte es leichter sein, sich erst einmal den Weg von Hamburg nach Hannover vorzunehmen und wenn Sie in Hannover sind, den nächsten Abschnitt ins Auge zu fassen.

Wenn Sie an Ihrem Essverhalten etwas ändern wollen, ist das so ähnlich: Fassen Sie Teilabschnitte und **Zwischenziele** ins Auge, diese sind leichter zu erreichen als sofort das Endziel.

So könnten Sie sich in regelmäßigen Abständen fragen:

- Was hat sich an meinem Essverhalten schon verändert?
- Was hat mir dabei geholfen?
- Was ist noch schwierig?
- Was habe ich mir als nächsten Schritt/nächstes Ziel vorgenommen?

Wichtig ist, dass Sie sich **realistische Ziele** setzen. Denn wenn Sie sich zu hohe Ziele setzen, ist Misserfolg programmiert und das ist nicht gerade motivierend. Wenn Sie Ihre bisherige Gewichtsentwicklung betrachten, kann es möglicherweise auch ein Fortschritt und Erfolg sein, wenn es Ihnen gelingt, Ihr Gewicht stabil zu halten und nicht weiter zuzunehmen.

Setzen Sie sich deshalb möglichst Ziele, die zunächst nur knapp unter den bisherigen Angewohnheiten liegen.

Beispiele:

1. Versuchen Sie bei Ihren (7x5=) 35 Scheiben Brot in der Woche bei 25 Scheiben auf Streichfett zu verzichten, wenn Sie sie mit Wurst oder Käse belegen. Bei fetthaltigem Belag schmeckt man das Streichfett nicht. Als „Klebstoff“ kann Magerquark, Tomatenmark oder Senf verwendet werden. Strichliste zur Erfolgskontrolle.
2. Bisher haben Sie jeden Abend Schokolade gegessen. Versuchen Sie an zwei Abenden auf fettfreie Süßigkeiten „umzusteigen“, wie Weingummi, Russisch Brot, Reiswaffeln. Die Abende können Sie sich aussuchen. Markieren Sie den süßen, fettfreien Abend im Kalender.
3. Versuchen Sie, an drei Tagen in der Kaffeepause den gewohnten Kuchen durch Obst, soviel Sie mögen, zu ersetzen. Wenn Sie es geschafft haben, notieren Sie einen Stern im Kalender.

Die konkreten Ziele sollen in einem überschaubaren Zahlenbereich liegen. Nicht z.B. 100 Gummibärchen/Monat, sondern 25 Stück/Woche.

Erfolge und Punktesystem

Erfolge sind etwas Angenehmes, und wenn wir erfolgreich sind, machen wir gerne weiter mit dem, was uns erfolgreich macht. Das führt sogar dazu, dass wir Unangenehmes auf uns nehmen, wenn Erfolg in Aussicht steht. So ist etwa das Lernen für eine Prüfung für viele etwas ziemlich Unangenehmes, aber der Erfolg einer bestandenen Prüfung und die damit verbundenen Folgen (endlich Autofahren dürfen, Gehaltserhöhung, Anerkennung,...) lassen einen durchhalten.

Wenn Sie Ihr Essverhalten ändern und Gewicht reduzieren wollen, ist es auch sehr wichtig, die Erfolge zu sehen, denn dann können Sie besser durchhalten. **Erfolge stabilisieren Verhalten!** Was aber ist nun ein Erfolg? „Eine Gewichtsreduktion von 25 kg in einem Jahr“ würden vielleicht viele antworten. Nun, das kann man zwar so sehen, aber bevor Sie den Erfolg erreichen können, liegt noch eine ziemliche Durststrecke vor Ihnen...!

Gerade wenn Sie angenehme Dinge (wie Essen) verändern und dabei auf einiges verzichten wollen, ist es wichtig, sich möglichst oft Ihre Erfolge vor Augen zu führen und dafür Lob und Belohnung zu bekommen. Dies kann von anderen kommen, genauso wirkungsvoll ist es aber, wenn Sie es sich selbst geben.

Wie soll das nun gehen?

Nun, erst mal müssen Sie festlegen, was ein Erfolg ist. Sie könnten sich überlegen, was Sie sich für's Essen vornehmen wollen (z.B. Essregeln einhalten, keine Nebenbeschäftigung beim Essen, nur zu den festen Mahlzeiten essen und nicht zwischendurch). Nach jeder Mahlzeit prüfen Sie nun, welche Ihrer Vorgaben Sie einhalten konnten. Waren es alle, einige oder fast keine? Sie bewerten also Ihr Verhalten. Je nachdem, wie erfolgreich Sie waren, erkennen Sie Ihre Leistung an. Nun kann man sich natürlich nicht nach jeder „erfolg-

Wenn ich erst mal schlank wär'...

... dann hätte ich keine Probleme mehr!

Ich wäre selbstbewusst, attraktiv, die Leute würden mich mögen, ich könnte ins Schwimmbad gehen, hätte viele Freunde und wäre richtig gut d'rauf!

Kennen Sie diese Gedanken? Und glauben Sie daran? Mhm...?!

Leider ist es eine Tatsache, dass Übergewichtige häufig negative Erfahrungen machen... Im Schwimmbad ziehen sie die Blicke auf sich, die Mitmenschen stecken die Köpfe zusammen und tuscheln, es fallen abfällige Bemerkungen, das gewünschte Kleidungsstück gibt es nur in kleinen Größen, bei Vorstellungsgesprächen haben es die schlanken Mitbewerber leichter...

Dies ist eine traurige Realität... aber wir können an dem Verhalten der Gesellschaft nicht viel ändern!

Solche Erfahrungen führen häufig zu Verunsicherung und Rückzug. Das ist verständlich, aber ist es wirklich hilfreich? Macht ein solcher Rückzug Sie glücklicher, wenn damit verbunden ist, dass Sie aus Scham nicht mehr ins Schwimmbad gehen, obwohl Sie eigentlich so richtig gerne im Wasser sind? Oder geht es Ihnen besser, wenn Sie den Kontakt zu Ihren Mitmenschen auf ein Minimum reduzieren, obwohl Sie eigentlich ein sehr kontaktfreudiger Mensch sind, der sich gerne mit anderen austauscht? Vielleicht lohnt es sich zu lernen, diese negativen Reaktionen auszuhalten, ihnen weniger Bedeutung beizumessen und dafür an Lebensqualität zu gewinnen...!?

Glauben Sie, dass Menschen sich miteinander befreunden, nur weil sie schlank sind, dass man automatisch selbstbewusst ist, wenn man sein Übergewicht verloren hat und kennen Sie nur selbstbewusste Schlanke? Wir nicht. Und wie ist das mit der Attraktivität? Finden Sie

schlanke Leute automatisch attraktiv? Oder sind die manchmal auch ziemlich langweilig? Und kennen Sie Übergewichtige, die sehr wohl attraktiv sind, z.B. weil sie Dinge tun, die ihnen Spaß machen und somit Zufriedenheit ausstrahlen? Wodurch entsteht denn Attraktivität? Wir denken durch Ausstrahlung, durch menschliche Wärme, Kreativität, Individualität, und vieles mehr, was mit dem Körpergewicht nicht viel zu tun hat, oder?

Häufig wird der Waage und dem was sie anzeigt, eine sehr große Bedeutung zugeschrieben, und sie entscheidet darüber, ob Ihre Stimmung gut oder weniger gut ist. Dadurch kann die Waage sehr viel Macht über Sie bekommen. Wir empfehlen Ihnen, sich davon zu lösen. Wenn Sie Ihr Essverhalten ändern konnten und das, was Sie sich vorgenommen haben, eingehalten haben, haben Sie einen Erfolg erreicht, auch wenn dies auf der Waage vielleicht nicht sofort sichtbar ist.

Auch wenn es Ihnen schwerfällt, Überzeugungen wie diese anzunehmen, gibt es noch einen überlegenswerten Gedanken: Es wird Ihnen vermutlich nicht gelingen, Ihr Gewicht kurzfristig entscheidend zu reduzieren. Dies ist ein mittel- bis langfristiges Projekt. Was wollen Sie in der Zeit bis dahin tun? Trübsal blasen und sich verkriechen? Auf viele angenehme Dinge verzichten und ein freudloses Dasein fristen? Sich möglichst unauffällig verhalten und auf bessere Zeiten hoffen? Wenn Sie das Gefühl haben, aufgrund Ihres Übergewichtes ständig aufzufallen, warum fallen Sie dann nicht so auf, dass Sie sich damit wohlfühlen? Warum nicht den knallroten Pullover, das türkisfarbene Kleid, ein Hawaiihemd oder einen Hut, wenn Ihnen diese Stücke gefallen? Sie wären gern selbstbewusster? Tun Sie doch einfach mal so „als ob“ und probieren Sie aus, wie Sie sich dabei fühlen und wie andere darauf reagieren. Nur so können Sie herausfinden, ob Sie sich nicht besser fühlen. Experimentieren Sie! Fangen Sie damit am besten noch heute an. Und auch wenn nicht jeder Versuch sofort ein Erfolg ist, lassen Sie sich nicht entmutigen, seien Sie stolz darauf, dass Sie sich getraut haben!

Nutzen Sie die Skepsis Ihrer Freunde und Kollegen

Wenn Sie schon einmal versucht haben abzunehmen, haben Sie vielleicht die Erfahrung gemacht, dass Ihre Mitmenschen darauf nicht mit spontaner Unterstützung, Verständnis oder gar Begeisterung reagieren, sondern dass deren Reaktionen eher ein weiterer Stolperstein auf dem Wege zu Ihrer Gewichtsreduktion sind. Obwohl viele dieser Menschen sich zuvor vielleicht über Ihr Übergewicht lustig gemacht oder gelästert haben, zeigen sie nun wenig Bereitschaft, Ihre Abnehmübungen zu unterstützen.

Sie stoßen auf wenig Verständnis, wenn Sie den Kuchen oder das "Gläschen Sekt" beim Kollegengeburtstag ablehnen; der Partner ist gekränkt, wenn Sie seine Einladung zum Essen ausschlagen und die Schwiegermutter ist heftig getroffen, wenn Sie ihren Sonntagsbraten nicht essen wollen. Möglicherweise befürchten Sie: „Wenn ich das Essen ablehne, könnte der, der es mir anbietet, denken, ich lehne in Wirklichkeit **ihn** ab“... Dann fallen vielleicht Sätze wie: „Den Kuchen habe ich extra für dich gebacken“, „... dann brauchst du gar nicht mehr zu kommen“, „Tu das deiner alten Tante nicht an“, „Wir essen doch alle davon“.

Dem Gruppendruck ist schwer standzuhalten. Schnell ist man in Erklärungen und Diskussionen verwickelt, fühlt sich moralisch unter Druck gesetzt und bekommt Schuldgefühle. Fallen dann noch Aussagen wie: „Das hältst du doch sowieso nicht durch“ oder „das schaffst du nie“, ist man schnell demoralisiert, und es ist sehr schwer, weiter durchzuhalten. Die Folge ist oft, dass die Abnehmübungen verheimlicht werden, man Körperbeschwerden vorschiebt, „das verträgt mein Magen/Galle/Darm nicht“ oder in sozialen Situationen zunächst „mitmacht“ und dann anschließend heimlich hungert...

Das ist langfristig wenig hilfreich!

Nutzen Sie diese Skepsis und zeigen Sie **aktives Verhalten**. Denn auch wenn jemand skeptisch ist, befasst er sich doch mit diesem Thema und dort können Sie ansetzen. Sprechen Sie mit Bezugspersonen, die durch Ihr verändertes Essverhalten mitbetroffen sind (in der Regel sind das der Partner und die Familie). Nennen Sie Ihre Gründe, Ihre Ziele, den Zeitraum und welche Veränderungen Sie sich vorstellen. Wovon ist das Umfeld mitbetroffen? Lassen Sie sich nicht in Diskussionen ein, legen Sie sich vorher zurecht was Sie sagen wollen. Und denken Sie daran: Eine Zurückweisung des Essens ist keine Missachtung dessen, der es Ihnen anbietet.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Interessen durchzusetzen, üben Sie es – z.B. im Training sozialer Fertigkeiten! Nur durch Üben können Sie Fortschritte erzielen.

Durch **aktives Verhalten** können Sie Ihre persönliche Umwelt beeinflussen und verändern.

In welchen Situationen fühlen Sie sich bzgl. des Essens von anderen unter Druck gesetzt?

Welche Unterstützung wünschen Sie sich von Ihren Sozialpartnern? (Möglichst konkret!)

Wie wollen Sie in den von Ihnen oben gefundenen Situationen zukünftig reagieren?

Nutzen Sie Rückfälle

Rückfälle sind gefürchtet...! aber sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit auftreten! Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig auch mit diesem Thema zu beschäftigen.

Was ist ein Rückfall und warum ist er so gefürchtet? Viele verstehen darunter den „Rückfall in alte Essgewohnheiten“ mit Aufnahme einer großen Nahrungsmenge in kurzer Zeit und fürchten, dem **hilflos ausgeliefert** zu sein, **keine Kontrolle mehr** zu haben und „**wieder voll drin**“ zu sein.

Sicherlich kann es passieren, dass Sie eine schwierige Situation erleben, auf die Sie früher mit einem Essanfall reagiert haben. Unter dem Kapitel „Strategien“ haben Sie sich bereits überlegt, was Sie tun wollen, um mit solchen Situationen zukünftig besser umgehen zu können. Sollte dies jedoch – warum auch immer – nicht geklappt haben, stellt sich nun die Frage: „Wie geht es weiter?“ Auch wenn der erste Fallschirm sich nicht geöffnet hat, gibt es noch einen Ersatzschirm.

Wenn Sie den Rückfall erst bemerken, wenn Sie schon halb oder mitten im Essanfall drin sind, können Sie immer noch die **Notbremse ziehen** und so die Kontrolle zurückgewinnen.

Dabei könnte Ihnen eine **Notfallkarte** helfen, die Sie – wie z.B. ein wichtiges Medikament – ständig bei sich haben. Im „Notfall“ nehmen Sie sie und lesen nach was sie tun können. So ähnlich wie ein Ablaufplan, wenn Sie zu einem Autounfall kommen (erst Unfallstelle sichern, dann, ohne sich selbst zu gefährden, andere aus der Gefahrenzone bringen, dann Rettungswagen informieren und dann bis zu dessen Eintreffen um die Verletzten kümmern...).

Es geht darum, sich ein System zu erarbeiten, in dem der Ablauf für den Notfall festgelegt ist – wenn man also keine Zeit hat, noch große Überlegungen anzustellen, was jetzt zu tun ist.

Eine **Notfallkarte** könnte folgendermaßen aussehen:

Es geht mir nicht gut. Ich befürchte einen Rückfall. Was ist eigentlich los?

(Situation): ...mein Partner hat eine Verabredung getroffen, ohne mich vorher nach meinen Plänen zu fragen/ ich habe schon wieder Arbeit für einen Kollegen übernommen und niemand sieht, wie viel ich arbeite/ jemand hat eine abfällige Bemerkung über meine Figur gemacht...

(Rückfallgedanken): ...ich denke schon wieder ans Essen/ich werde es nie schaffen/jetzt ist es auch egal/ich kann es nicht kontrollieren...

(Gefühle): Ich bin... ärgerlich/traurig/verletzt/enttäuscht/wütend... Ich fühle mich... beschämt/unverstanden/ungerecht behandelt/nicht ernst genommen...

(Verhalten): ...ich habe schon wiederholt den Kühlschrank aufgemacht/ich esse schnell und ohne Genuss/ich laufe unruhig hin und her und bin von meiner eigentlichen Tätigkeit abgelenkt...

(Hilfreiche Strategien): Aber ich will dafür sorgen, dass es mir besser geht und ich werde darauf nicht mit Essen reagieren! (das ich nicht genießen kann).

Also sage ich zuerst „**STOP**“ und werde mir klarmachen, was los ist, indem ich ein Protokoll schreibe (habe ich wirklich Hunger?) und was ich tun kann.

Dann werde ich versuchen, angemessen auf das Problem zu reagieren. Bei Ärger mit Spannungsabbau durch körperliche Betätigung und/oder Konfliktklärung/bei Langeweile mit aktiver Gestaltung der Zeit (dabei kann mir eine Liste helfen, die ich für solche Fälle vorbereitet habe)/bei Anspannung durch Arbeitsüberlastung mit einer Entspannungsübung, -musik...

Ich werde versuchen, mir etwas Gutes zu tun.

Z.B. Baden/Eincremen/Bürstenmassage/Tee kochen/Cappuccino trinken/Musik hören/tanzen/Friseur/Blumen kaufen/spazieren gehen/einen Freund oder eine Freundin anrufen/malen/Brief schreiben/Mahlzeit bewusst genießen/lesen/Wärmflasche/ Sport/ Kino...

Ab sofort werde ich wieder die Essregeln einhalten.

(Hilfreiche Gedanken): ...ich werde den Rückfall nicht überbewerten/kleine Ausrutscher können ausgeglichen werden... **(Kurz- und langfristige Konsequenzen):** ...Essen entlastet mich nur kurzfristig und löst das Problem nicht/langfristig geht es mir durch Essen sogar schlechter/ich fühle mich unwohl, ärgere mich über mein Verhalten und schaffe mir dadurch ein zusätzliches Problem...

Ich plane kleine Schritte (bis zur nächsten Mahlzeit, bis zum nächsten Tag)

Ich belohne mich, wenn ich mich an meine Pläne halten konnte!

Dies sind nur Anregungen. Wichtig ist, dass Sie **Ihre persönliche Notfallkarte** erstellen und die kann ganz anders aussehen.

Meine persönliche Notfallkarte

Situation:

Gedanken:

Gefühle:

Verhalten:

Hilfreiche Strategien:

Hilfreiche Gedanken:

Kurz- und langfristige Konsequenzen:

Sollte auch das nicht geholfen haben und Sie konnten einen Rückfall nicht verhindern, heißt das weiterhin nicht, dass nun „sowieso alles egal“ ist. Versuchen Sie, so schnell wie möglich wieder das neue Essverhalten aufzunehmen und nach vorne zu schauen. Vermeiden Sie Gedanken wie: „Ich habe versagt“, „Ich schaffe es einfach nicht“... Die helfen Ihnen nicht, sondern verschlimmern die Situation. Betrachten Sie Rückfälle lieber als Chance zu lernen, was Sie beim nächsten Mal noch besser machen können...!

Wenn man etwas Neues lernt, (egal ob Vokabeln, eine Sportart oder ein neues Essverhalten), muss man viel trainieren. Betrachten Sie einen Rückfall eher als einen **Trainingsstillstand** oder **Trainings-rückschritt**. Das kommt vor und bedeutet nicht, dass alles umsonst war.

Gehen sie eine Schwierigkeitsstufe zurück und beginnen Sie so schnell wie möglich wieder mit dem Training.

Rückkehr nach Hause

Nun sind Sie vielleicht schon einige Wochen bei uns in der Klinik, und langsam kommt der Tag Ihrer Heimreise näher. Vielleicht klappt es mit dem Essen hier schon ganz gut und Sie haben gute Fortschritte gemacht und viel gelernt. Möglicherweise sind Sie sehr zuversichtlich, das hier Erlernte auch zu Hause umsetzen zu können, möglicherweise haben Sie aber auch Bedenken, inwieweit Ihnen dies langfristig gelingen wird...

In der Tat ist dies noch mal eine schwierige Situation, denn wenn man in den „**alten Trott**“ zurückkommt, schleichen sich auch „**alte Gewohnheiten**“ schnell wieder ein und belastende Situationen sind noch nicht verändert. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig damit zu beschäftigen und sich darauf vorzubereiten. Wenn Sie wissen, was Sie wollen und worauf Sie achten müssen, und wenn Sie einen Plan haben, wie Sie dies umsetzen können, wird es um einiges leichter sein!

Also,...wie sieht Ihr Plan aus?

Liebe Patientin, lieber Patient,

nun sind Sie am Ende unserer Adipositasfibel angelangt.
Vielleicht haben Sie die ein oder andere Anregung gefunden, die Sie auf Ihrem weiteren Weg begleiten wird...? Das würde uns freuen!

Da wir daran interessiert sind, unsere Adipositasfibel weiter zu verbessern, würden wir uns über Ihre Rückmeldung freuen.
Was hat Ihnen gefallen? Was nicht? Was könnten wir besser machen?
Was fehlt Ihnen?
Wir sind gespannt auf Ihre Anregungen!

Bitte bei Ihrem Bezugstherapeuten abgeben. Herzlichen Dank!



ANG
PSYCHOSOMATISCHE
KLINIK

BAD PYRMONT



Spezialklinik für Verhaltenstherapie
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

Chefarzt:
Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.
Rolf Meermann

Bombergallee 10
31812 Bad Pyrmont

Call free: 0 800 700 619 0
Fax: 0 52 81 6 19-666
pfkpyrmont@ahg.de
www.ahg.de/Pyrmont