

Edgar Schröder

Wege aus der Gewichtsspirale

Wie Hochgewicht und
Stress zusammenhängen

Asanger Verlag • Kröning

Über den Autor

Edgar Schröer arbeitet seit mehr als 20 Jahren in der Ernährungsberatung. Schon früh hat er festgestellt, dass die aus der Medizin und den Ernährungswissenschaften stammenden Konzepte zum Umgang mit Mehrgewicht das Problem eher verschärfen. Denn sie treiben bei den Betroffenen die Hauptursache für die Gewichtszunahme, den Stress, in die Höhe.

In einer dreijährigen Weiterbildung zum psychologischen Berater hat er seine Kompetenz erweitert, so dass er mit dem Konzept der Selbstbejahung der Gesellschaft für Angewandte Psychologie (GAP) ein wirksames Mittel zur Verfügung hat, dieses Stresserleben zu senken. Beides, umfangreiche Kenntnisse über die Ursachen von Mehrgewicht und psychologische Beratungstools, setzt er seitdem erfolgreich in seiner Praxis ein.

Kontakt:

Ernährungsberatung u. psychologische Beratung im GAP-Zentrum Marburg
Dipl. oec. troph. Edgar Schröer

Schwanallee 17

35037 Marburg

Telefon: 0 64 21/968 48 80

E-Mail: gap-ernaehrung.de

Mobiltel: 0178/76 33 03 74

Titelbild: Elise Sievers

Layout: Wolfgang Wohlers, einsatz.berlin

Druck: PBtisk, a.s., Czech Republic

Verlag und Autor übernehmen für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten und sonstige Unregelmäßigkeiten des Manuskripts keine Verantwortung außerhalb der engen haftungsrechtlichen Grenzen, insbesondere derjenigen des Produkthaftungsgesetzes.

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2024 • www.asanger.de

ISBN 978-3-89334-666-0

Einleitung	1
1. Maschinenlogik: Energiebilanz verändern bringt in den meisten Fällen nichts	5
2. Auf den Teller starren: Warum sich unser Essverhalten nicht einfach über den Kopf steuern lässt	17
3. Überlebenskampf: Warum der Körper mehr Gewicht anlegt	29
4. Falsche Fährte: Dicksein und Gesundheit	39
5. Durch den Kakao: Was zum Dicksein beiträgt – Diskriminierungen und wirtschaftliche Interessen	49
6. Hundertschaft: Was sagt die Wissenschaft über die Ursachen von Hochgewicht?	59
7. Schutzschicht: Hauptursache Stress	71
8. Gefühlvoll: Essen aus emotionalen Gründen	81
9. Paradickenwechsel? Von wegen!	93
10. Paradiesisch: Weg mit Regeln und Verboten!	97
11. Akzeptabel: Körper, Bewegung und Schlaf	111
12. Neuer Schlauch mit neuem Wein: die Selbstbejahung	117
Zum Schluss	131
Dank	131
Literatur	132
Sachregister	136

Hinweis

Dieses Buch soll informieren und ersetzt keinesfalls den Besuch einer medizinischen Einrichtung, eine ärztliche Behandlung oder eine Psychotherapie.

Achtung Trigger

Menschen mit Essstörungen sollten beachten, dass es möglicherweise einen Trigger darstellt, sich mit Essen und Ernährung auseinanderzusetzen. Falls diese Gefahr besteht, holen Sie sich bitte zunächst ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat.

Einleitung

Sie erwarten von der Lektüre dieses Buches Ratschläge zum Abnehmen? Die bekommen Sie nicht.

In diesem Buch geht es darum, die wichtigste Ursache für ein hohes Körpergewicht anzugehen: den Stress. Und das gelingt am ehesten, indem der Fokus eben nicht auf das Körpergewicht gelegt wird, sondern auf das Wohlbefinden.

Konzepte, Maßnahmen und Ratschläge, wie gegen zu viel Körpergewicht vorzugehen ist, gibt es wie Sand am Meer. Leider sind sie allesamt untauglich, denn sie wirken, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Seit Jahrzehnten hören und lesen wir die immergleiche alte Leier: Hochgewicht sei die Folge von einem Ungleichgewicht im Energiehaushalt. Es würde mehr Energie aufgenommen als verbraucht. Diese Leier wird in Form von Diäten oder als sogenannte Ernährungsumstellung in vielen Varianten verbreitet.

Sollte es so einfach sein, wie alle Maßnahmen und Konzepte verlautbaren, müsste doch die Zahl dicker Menschen zurückgehen. Tut sie aber nicht. Sie werden mir zustimmen: Wenn es ein geeignetes Mittel gegen zu viel Gewicht gäbe, dann wüssten wir es. Jede:r Dicke würde sofort das letzte Hemd dafür geben, oder?

Gegen das Körpergewicht und damit gegen den eigenen Körper anzukämpfen, bedeutet an sich schon Stress. Damit wird die wichtigste Ursache für ein höheres Gewicht eher noch befeuert. Das ist eine schlechte Voraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme, und das ist auch der Grund dafür, dass die meisten Menschen langfristig wieder zunehmen, nachdem sie einen mehr oder weniger mühevollen Weg der Gewichtsabnahme gegangen sind. Weil sie dies als Scheitern erleben, führt das bei den Betroffenen am Ende zu noch mehr Stress.

Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu einladen, die Stress- und Gewichtsspirale ein für allemal hinter sich zu lassen. Die im Kampf gegen das Gewicht und damit gegen den eigenen Körper gebundene Energie wird frei und kann nun genutzt werden.

Das Buch führt Sie anhand dreier Säulen in eine stressärmere Zukunft. Die erste Säule schafft Entlastung dadurch, dass Sie Fakten und Hintergründe eines höheren Körpergewichts erfahren. Wichtig ist also zunächst, Sie zu entlasten und damit auch von Selbstvorwürfen zu befreien, um so auch den Stress zu senken. Ich wünsche Ihnen angenehme Entspannung. Dazu zeige ich in den ersten beiden Kapiteln zunächst die Gründe dafür auf, warum alle bisherigen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion gescheitert sind. Damit sollen Sie, liebe Leser:innen, schon zu Beginn des Buches von Schuldvorwürfen und Versagensgefühlen befreit werden. Zur Untermauerung zeige ich in den darauf folgenden Kapiteln stattdessen die gesicherten Erkenntnisse auf, die erklären, warum manche Menschen schneller und mehr zunehmen als andere. Entlasten soll sie zudem ein anderer Blick auf Ihre Gesundheit, weil Angst vor Krankheiten Ihnen nicht weiterhilft, sondern noch mehr Stress auslöst.

Der Umgang mit dem Dicksein in der Gesellschaft und im medizinischen Apparat ist Thema des 5. Kapitels. Der oft diskriminierende Blick auf dicke Menschen führt bei diesen häufig dazu, dass sie zusätzlich gestresst werden. Stress ist aber, wie beschrieben und wie ich im Weiteren noch genauer erläutern werde, die Hauptursache fürs Dickwerden.

Bei den herkömmlichen Maßnahmen gegen hohes Körpergewicht wird nur auf die Energiebilanz geschaut. Das ist allerdings eine unzulässige Verkürzung, wie ich Kapitel 6 zeige. Hier erfahren Sie, dass es etwa einhundert nachgewiesene Gründe dafür gibt, warum manche Menschen mehr wiegen, als in den Genen für sie vorgesehen ist. Deshalb ist es sinnvoll, sich den individuellen Ursachen zuzuwenden.

Wie die Hauptursache Stress im Körper wirkt, ist Inhalt des 7. Kapitels. Genussvolles Essen ist eine wichtige Ressource, um den Stresspegel zu senken. Neben den Zuschreibungen von außen verhindert auch das sogenannte emotionale Essen den Genuss. Die Hintergründe für das psychologische Muster emotionalen Essens erläutere ich im 8. Kapitel. Das 9. Kapitel beschäftigt sich mit dem Paradigmenwechsel in der Wissenschaft, der sehr langsam vorantritt. Davon unbeeindruckt steigt die Zahl an sogenannten „Adipositas-Operationen“. Die damit einhergehenden Verlautbarungen und der Hype um die Abnehmspritze können bei den Betroffenen erneuten Stress auslösen und werden ebenfalls in Kapitel 9 unter die Lupe genommen. Mit den

ersten 9 Kapiteln soll vor allem eines erreicht werden: Ihre Entlastung, um herauszukommen aus der Spirale der Gewichtszunahme.

In der zweiten Säule werden konkrete Wege aufgezeigt, wie ein anderer Umgang mit einem höheren Körpergewicht gefunden werden kann. Das geht nach meiner Erfahrung am besten, indem Frieden mit dem Essverhalten und dem Körper geschlossen wird. In Kapitel 10 werden daher Mittel gezeigt, mit denen es gelingen kann, sein Essverhalten intuitiver zu gestalten: ein wichtiger Faktor, um dem Stress, der mit und ums Essen entstanden ist, zu entkommen. Das 11. Kapitel zeigt weitere Wege auf, mit dem Körper Frieden zu schließen und ihm Gutes zu tun: Hier geht es um Körperakzeptanz, Bewegung und Schlaf.

Das Thema des abschließenden 12. Kapitels sind Belastungen, die durch seelische Verletzungen entstehen. Diese sind oft die wichtigste Ursache für ein dauerhaft erhöhtes Stresserleben und damit auch für ein höheres Körpergewicht. Ich zeige Ihnen Maßnahmen zur effektiven Entlastung.

Der Kampf gegen das Gewicht ist meist verknüpft mit dem Kampf ums vermeintlich richtige Essverhalten. Das bindet jede Menge Energie. Hört dieser Kampf auf, ist die dadurch frei werdende Energie eine Kraftquelle für mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität. Auch das ist eine wichtige Voraussetzung, um der Gewichtsspirale zu entkommen.

Hinweise zur Sprache

Dieses Buch verwendet eine geschlechtsneutrale Sprache. Ich vermeide zudem die wertende Beschreibung übergewichtig und auch den Begriff Adipositas wegen ihrer diskriminierenden und teils menschenverachtenden Wurzeln. In Zitaten werden diese Begriffe daher immer in Anführungszeichen gesetzt und in meinen eigenen Ausführungen ersetzt durch die Worte dick, mehr- und hochgewichtig.