

Mai 2015

Statements zur seelischen Gesundheit, Selbstwert & Körperbild, Ernährung und Bewegung

## Warum eine Aktion zum Anti-Diät-Tag?

Mit diesem Aktionstag wollen wir die Vielfalt von natürlichen Körper- und Gewichtsunterschieden würdigen, ein Zeichen gegen den Schlankheits- und Perfektionswahn setzen, Schönheitsideale hinterfragen, Aufklärungsarbeit bezüglich Gesundheitsgefahr und Ineffizienz von Diäten und Diätprodukten leisten - und vor allem junge Menschen in ihrem individuellen Selbst- und Körperbild stärken.

### „Warum quälen sich Menschen mit Diäten?“

„Lebende Systeme - und daher auch der Mensch – sind selbstregulierende, selbstlernende Systeme. Das gilt auch und besonders für die Nahrungsaufnahme. Warum sehen wir dann so viele Menschen, die sich mit Diäten quälen, oft sogar massive gesundheitliche Schäden riskieren, zumindest aber ihre Lebensfreude? Was ist da los mit unserer Regulation? Was stört hier? Vielleicht hat es damit zu tun, dass wir es manchmal mit der Aufgabenverteilung in unserem Organismus schwierig haben. Wir versuchen vieles mit der Großhirnrinde zu erledigen, wofür sie einfach nicht geeignet ist. Für die Rechenschularbeit braucht man Köpfchen, aber für die Partnerwahl sollte man besser sein Herz befragen und für das Essen ist nun einmal der Bauch zuständig. Wer würde versuchen, seine Rechenaufgabe der Leber zu überlassen oder dem Dünndarm? Wie kann dann also der Kopf für den Appetit zuständig sein? Die vielen kognitiven (über den Verstand laufenden) Einmischungen tun der Regulation nicht gut. Wer anfängt über seine Schritte nachzudenken, wird leicht stolpern.

Wir möchten mit dieser Aktion daher daran erinnern, dass wir alle unser Steuerungssystem serienmäßig eingebaut haben und ruhig darauf vertrauen können, dass es funktioniert, wenn wir es nur in Ruhe lassen und liebevoll behandeln. Jede Diät ist ein Versuch der Großhirnrinde (manchmal nicht einmal der eigenen sondern der eines sog. Experten) ungebeten die Macht über den Verdauungstrakt und den Stoffwechsel zu erobern. Da ist es doch nicht erstaunlich wenn es zu Boykottmaßnahmen kommt, oder? Die wahren Experten zum Thema Ernährung sitzen in unserem Bauch. Lassen wir sie zu Wort kommen!

In diesem Sinne wünsche ich allen SalzburgerInnen einen gesunden Appetit auf Ihr eigenes Leben, in Ihrem ganz einzigartigen Körper! Wir sind alle mit der Lust an Bewegung und am Essen geboren! Wir können beides wieder finden!“

*Dr. Elisabeth Oedl-Kletter  
Allgemeinmedizinerin und Psychotherapeutin,  
Vorstand AVOS Prävention und Gesundheitsförderung  
sowie ärztliche Leiterin der AVOS-Aktion Anti-Diät-Tag*

## **„Erwachsene können ihre Essprobleme an die Kinder vererben“**

Diäten machen häufig leider dick, deshalb muss man dagegen sein. Fragt man übergewichtige Menschen, so sagen sie, dass sie viel Diäterfahrung haben und sie sehnen sich nach ihrem Gewicht vor der ersten Diät. Der Wunsch nach einem vermeintlich perfekten Körper macht unzufrieden. Der Vergleich mit den dargestellten und fast immer bearbeiteten Körpern verunsichert Mädchen und zunehmend auch Burschen. Eine gepflegte gute Beziehung zum eigenen Körper hingegen stärkt das Selbstwertgefühl. „Schön ist, was mit Liebe betrachtet wird“ (Christian Morgenstern), das gilt auch für den Blick in den Spiegel. Je liebevoller sich Menschen selbst betrachten können, umso besser geht es ihnen. Schon für Kinder gilt vorbeugend: die Eltern bestimmen, was ihre Kinder zu essen bekommen, aber nur die Kinder entscheiden wie viel! Man sollte das Essverhalten der Kinder auch nicht kommentieren. Jedes: „Das war jetzt aber zu viel oder zu wenig“ schwächt das eigentlich bei Kindern noch gesunde Sättigungsgefühl. Indem Erwachsene die Menge der Nahrungsentscheidung der Kinder bewerten, ist nicht mehr das eigene Körpergefühl der Kinder entscheidend. Erwachsene, die häufig selbst schon kein entspanntes Verhältnis mehr zu ihrem Essen haben, können somit ihre eigenen Essprobleme ungewollt „vererben“.

630 Frauen gewährten dem Salzburger Frauengesundheitszentrum ISIS im Rahmen einer Befragung Einblicke in ihre Einstellungen zu Körper und Sexualität und erzählten u.a. über die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Eine Kurzfassung der Ergebnisse und die Studie selbst stehen als Download auf der Homepage unter: <http://www.frauengesundheitszentrum-isis.at/index.php/199-wie-salzburgs-frauen-ueber-koerper-und-sexualitaet-denken>

*Mag<sup>a</sup> Aline Halhuber-Ahlmann  
Geschäftsführerin Frauengesundheitszentrum ISIS  
Kooperationspartnerin des Anti-Diät-Tages*

## **„Diäten ändern nicht langfristig deine Figur - aber deine Stimmung!“**

Das Wort Diät hat seinen Ursprung im griechischen Wort diaita und stand im 13. Jahrhundert für Lebensweise. Nun gibt es naturgemäß Situationen im Leben eines Menschen, die es erfordern, sich an gewissen Ernährungsempfehlungen zu orientieren! Kurz gesagt: Diverse Stoffwechselerkrankungen sind mit diätetischen Empfehlungen kontrollierbar und/oder können die Lebensqualität steigern. In unserem Sprachgebrauch verbinden wir mit dem Wort Diät Verzicht. Eine diätetische Empfehlung ist demnach der Verzicht auf gewisse, krankheitsfördernde Lebensmittel. Zum Beispiel kann sich eine/ein Diabetes-PatientIn durchaus mit dem Verzicht auf Honig oder Marmelade ein Leben lang arrangieren. Und hier finden wir den springenden Punkt: Eine Diät bzw. ein Verzicht auf gewisse Lebensmittel kann bei Stoffwechselerkrankungen (wie z.B. Gicht, Osteoporose) sinnvoll sein! Das Ausprobieren unzähliger Diäten, um das Körpergewicht zu reduzieren, gehört nicht dazu. Studien belegen mittlerweile mit hoher Evidenz den, vormalig als Phänomen titulierten, „Jo-Jo-Effekt“. In diesem Fall ist die Diät oftmals eine radikale Einschränkung bei der Menge und Auswahl der zu verzehrenden Lebensmittel. Diäten zur Gewichtsreduktion sind Ernährungsweisen, die nicht langfristig umsetzbar (1. Kritikpunkt) und nicht

nachhaltig zum Ziel der Gewichtsreduktion führen (2. Kritikpunkt). Häufig ist das Gegenteil der Fall: Wenn man nach einer Diät zum vermeintlich „normalen“ Ernährungsverhalten zurück kehrt, erwacht der Stoffwechsel quasi aus seinem „Dornröschenschlaf“ und speichert voller Eifer und Angst vor der nächsten Lebensmittelknappheit (was evolutionstechnisch gesehen schlau wäre) sämtliche Energie, die ihm gegeben wird!

*Conny Schreder. BEd, MSc  
Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungspädagogin  
AVOS Prävention und Gesundheitsförderung*

### **Bewegung heißt das Zauberwort zur Gewichtsreduktion**

Wer glaubt mit „weniger Essen“ dauerhaft abnehmen zu können „bewegt“ sich auf dem Holzweg. Wer sich jedoch vermehrt bewegt, kann hingegen dauerhaft abnehmen.

Bewegung ist und bleibt das Schlüsselwort wenn das Ziel eine langfristige Körpergewichts-Reduktion ist. Einen Grund dafür zeigt eine Forscherin Namens Judy Cameron im „American Journal of Physiology“ in einem Versuch mit Affen auf. Die in der Studie getesteten Affen wurden auf Diät gesetzt und bewegten sich aufgrund dessen schon mal deutlich weniger und verloren zudem kaum an Gewicht. Warum ist das so?

Das Prinzip ist einfach erklärt: Sobald ich weniger Energie – in Form von Nahrung – zu mir nehme, schaltet mein Körper auf „Sparmodus“. Somit wird auch weniger Energie verbrannt. Dieser Sparmodus hemmt zudem die Bereitschaft mich zu bewegen. Ein sogenannter Teufelskreislauf. Einen Ausweg aus dieser Negativspirale bietet das Prinzip der „negativen Energiebilanz“. Das bedeutet, dass der Energieverbrauch größer ist als die Energiezufuhr. Ist mein Ziel eine dauerhafte Gewichtsreduktion, so sollte die Energiebilanz am Ende des Tages negativ sein. Somit muss sich der Körper die fehlende Energie aus den körpereigenen Reserven (Fettdepots) holen. Und eine ausgewogene Bilanz – mein Körper verbraucht so viel Energie, wie ich ihm zuführe – hilft dabei, das Gewicht zu halten. Fazit: Stelle dir selbst die Frage: „Investiere ich meine Energie in eine nicht zufriedenstellende Diät oder nutze ich diese, um für mich etwas Bewegendes zu schaffen?“

*Mag. Bernhard Bayer  
Sportwissenschaftler, Koordinator Bewegte Schule Salzburg  
AVOS Prävention und Gesundheitsförderung*