

Dr. Maria Langwasser

# Abnehmen ohne Diät



EDITION  
LEMPERTZ

kann hier zu einer Zwangshandlung werden. Es kann aber auch eine Form von Masochismus sein, weil der Betroffene das Bedürfnis hat, von seiner Umwelt als abstoßend empfunden zu werden und sich dadurch immer mehr Pfunde anisst, weil übergewichtige Menschen in der Gesellschaft oft verachtet werden. Dieses Ziel lässt sich am besten dadurch erreichen, dass man möglichst unansehnlich wird. Neben mangelnder Körperpflege, die die Folge von solch masochistischen Bedürfnissen sein kann, ist das Essen mit das effektivste Mittel zum Erreichen des Ziels. Schließlich entspricht man dadurch im Laufe der Zeit immer weniger der Idealvorstellung unserer Gesellschaft von einem schönen, gepflegten, gesunden Körper.

### *Essen als Ersatzhandlung*

In vielen Fällen ist das Essen auch eine Art Ersatzhandlung für Dinge, die man zwar gerne täte, aus irgendwelchen Gründen aber nicht tun

kann. Wer gerne viel Geld hätte und Erfolg bei seinen Mitmenschen, versucht das, was er nicht erreichen kann unbewusst durch andere Handlungen auszugleichen, die er leichter ausführen kann. Essen ist da eine sehr nahe liegende Ersatzhandlung: In unserer heutigen Überflussgesellschaft gibt es nämlich kaum etwas, was so leicht und verhältnismäßig billig zu beschaffen ist wie Nahrung. Dazu kommt, dass die bloße Aufnahme von Nahrung zu den einfachsten Dingen der Welt gehört und keine besonderen Fähigkeiten voraussetzt.

### *Essen als Sucht*

Viele Menschen, die unter großen Problemen leiden, entwickeln die reinste Sucht nach Essbarem. Sie können sich einfach nicht dagegen wehren, dass sie letztendlich doch immer wieder vor dem Kühlschrank stehen oder dass sie beim Einkaufen wieder genau die Sachen kaufen, die sie eigentlich ihrer

Gesundheit und ihrer Figur zuliebe meiden wollten. Das Essen kann nicht mehr kontrolliert werden und die Betroffenen können nicht eher von ihrer Sucht geheilt werden, bis sie sie als solche erkennen und versuchen, sich über ihre Ursachen klar zu werden. Erst dann können sie anfangen, diese Sucht zu bekämpfen.

### *Angst vor dem Alleinsein*

Eine andere Personengruppe hat schlicht und einfach Angst vor Einsamkeit und ist nicht in der Lage, sich längere Zeit alleine irgendwo aufzuhalten, noch nicht einmal in der eigenen Wohnung. Sind sie dennoch gezwungen, eine gewisse Zeit alleine zu sein, vielleicht, weil der Partner auf Geschäftsreise ist oder weil er arbeitet und die Kinder in der Schule sind, versuchen sie die so in ihnen nagenden Gefühle der Einsamkeit und des Verlassenseins zu verdrängen, indem sie essen.

Die Folgen sind abzusehen, insbesondere dann, wenn Menschen, die dieses Problem haben, häufig alleine sein müssen und nichts gegen ihr eigentliches Problem tun. Wer nicht lernt, auch einmal alleine sein zu können, wird sein daraus resultierendes Gewichtsproblem kaum in den Griff bekommen, es sei denn, er stellt seine Lebens- und Ernährungsweise um. Oft hilft es den Betroffenen schon, wenn sie sich eine oder mehrere Freizeitbeschäftigungen suchen, die es verhindern, dass sie zu viel alleine sind. Wer selbst aktiv ist und viel Kontakt zu anderen Menschen hat ist, wenn er es richtig anstellt, viel entspannter und lernt es irgendwann vielleicht sogar zu genießen, dass einmal alleine ist und Zeit für sich hat.

## **2.2. Genetische Ursachen für Übergewicht**

Mittlerweile ist die Wissenschaft so weit zu wissen, dass Übergewicht auch vererbt werden kann. Dies soll für Menschen, die aus übergewichtigen Familien stammen, aber nicht heißen, dass sie sich in ihr Schicksal ergeben müssen, weil sie ja angeblich nichts gegen dieses ererbte Übergewicht tun können. Es muss nicht sein, dass Übergewicht in einer Familie erblich bedingt ist, nur weil viele Familienmitglieder dick sind. In den meisten Fällen sind die Verwandten nicht aus genetischen Gründen dick, sondern weil auch sie schon falsch gelebt haben. In diesen Fällen, die wohl den größten Teil ausmachen, ist das Erlernen falscher Verhaltensmuster, das im nächsten Punkt angesprochen wird, die eigentliche Ursache für Übergewicht.

*Von den Eltern erlernte falsche Verhaltensmuster*

In vielen Fällen sind auch schon in der Kindheit