

Ein wirklich schweres Leben

35 Jahre lang war Helga Grassecker aus Adlwang „extrem dick“. „Die Sucht nach Essen hat in dieser Zeit mein Leben bestimmt“, sagt die heute 62-Jährige. Es war aber auch geprägt von täglichen Demütigungen, permanenten Schuldgefühlen und quälendem Selbsthass.

VON VALERIE HADER

Seit einer Magenbandoperation vor sechs Jahren ist Helga Grassecker schlank. „Ich hab damals keinen anderen Ausweg mehr für mich gesehen“, sagt die Krankenschwester, die heute Selbsthilfegruppen für adipöse Menschen leitet. 135 Kilogramm wog die 162 Zentimeter große Frau vor dem Eingriff, heute hat sie 66 Kilo. Begonnen hatte alles, als sie 18 war. „Ich war immer schon ein bisschen stärker und fand mich zu dick“, erzählt sie. „Auch meine Eltern haben ständig gesagt: du musst aufpassen.“ Diesem Rat ist sie gefolgt, und damit habe alles angefangen. „Ich habe versucht abzunehmen – nur um nachher noch mehr zuzunehmen.“

„Ich bin nicht satt geworden“

Nach der Geburt ihres ersten Kindes sei es dann mit dem Gewicht rasant nach oben gegangen. „Ich hab jede Diät gemacht, die es gibt, und sämtliche Schlankheitsmittel ausprobiert – ohne Erfolg, der Jo-Jo-Effekt war immer stärker. Wenn man so extremes Übergewicht hat, ist Essen schon zur Sucht geworden. Und damit übertüncht man oft ein psychisches Manko“, sagt Grassecker.

Ihr eigener Tagesablauf sei bestimmt gewesen vom Essen. „Ande-

re sind süchtig nach Süßigkeiten, ich hab riesige Portionen gegessen, denn ich bin einfach nicht satt geworden“, sagt sie. Eine Fettsteuer wie in Dänemark einzuführen, findet Grassecker für Menschen wie sie nicht zielführend: „Ich hab ja gewusst, dass ich mich falsch ernähre, aber trotzdem nicht aus meiner Sucht herausgefunden.“

Und so hat sie mit ihrem Übergewicht gelebt – und mit den damit verbundenen Demütigungen. „Dick zu sein ist eine riesengroße Belastung. Wenn man auf der Straße eine Wurstsemmel isst, kann man sich genau vorstellen, was die Leute denken: ‚Schau dir die an, kein Wunder, dass die so fett ist‘, heißt es dann.“ Auch sonst sei es schwierig, am öffentlichen Leben teilzunehmen. „Man traut sich kaum, ins Kaffeehaus oder ins Kino zu gehen, weil die Sessel dort oft so klein sind, dass man zwischen den Armlehnen stecken bleibt.“

Das alles hinterlasse Spuren. „Man fühlt sich wertlos und hat dauernd ein schlechtes Gewissen.“ Auch zwischenmenschliche Beziehungen seien schwierig. „Nach der Scheidung von dem Vater meiner Kinder hatte ich viele Jahre keinen Partner. Denn solange ich so dick war, konnte ich mir einfach nicht vorstellen, dass mich jemand gern haben könnte. Ich hab mir gedacht, jemand, der mich mag, so wie ich aussehe, mit dem kann etwas nicht stimmen.“



Starkes Übergewicht macht den Menschen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Probleme. (Wod)

ZUM THEMA

Selbsthilfegruppen in OÖ

Helga Grassecker leitet in mehreren Bundesländern Adipositas-Selbsthilfegruppen, zwei davon auch in Oberösterreich – in Ried und in Wels. Anfang nächsten Jahres startet eine Gruppe in Steyr. Information bei Helga Grassecker unter Tel. 0664/88445098



Foto: privat

OÖNACHRICHTEN INTERVIEW

Wenn Ess-Anfälle den Alltag dominieren

VON ULRIKE GRIESSL

Esssüchtige Menschen schaufeln Unmengen an Nahrung in sich hinein, obwohl sie wissen, dass ihnen dieses Verhalten schadet. Die Psychotherapeutin Rahel Jahoda erklärt im Interview, was hinter dieser Krankheit steckt.

OÖN: Frau Jahoda, was versteht man unter Esssucht genau?

JAHODA: Die so genannte Binge Eating Disorder oder kurz BED zeigt sich in übermäßigem Essen, die Mengen sind dabei völlig unkontrollierbar. Im Gegensatz zur Bulimie greifen die Betroffenen jedoch nicht zu kompensatorischen Maßnahmen wie Erbrechen, Abführmittelmissbrauch oder übermäßigem Sport.

OÖN: Welche psychologischen Hintergründe hat diese Krankheit?

JAHODA: Die psychologischen Hintergründe können vielfältig sein. Zum einen kann diese Essstörung von traumatischen Erlebnissen in der Kindheit ausgelöst werden, die von Vernachlässigung bis zu Missbrauch reichen können. Es kann aber auch die Verweigerung der weiblichen Rolle dahinterstecken. Manchmal ist es eine Form des Sich-Vernachlässi-

gens. Bei den meisten Betroffenen handelt es sich um ein Geflecht aus mehreren Ursachen.

OÖN: Wie geht es Esssüchtigen mit ihrer Körperfülle in der Gesellschaft?

JAHODA: Übergewicht ist massiv stigmatisiert und mit Vorurteilen behaftet. Selbst Ärzte sprechen oft zuerst das Übergewicht an, bevor sie fragen, warum der Patient überhaupt zu ihnen gekommen ist. Viele dicke Menschen scheuen sich daher davor, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Klientin von mir hatte beispiels-

weise einen Motorradunfall – bei ihrer Einlieferung ins Krankenhaus sagte der Arzt als Erstes, sie müsse abnehmen, obwohl ihr Problem in dem Moment ganz woanders lag.

OÖN: Begeben sich Esssüchtige seltener in Behandlung als Magersüchtige?

„Übergewicht ist massiv stigmatisiert und mit Vorurteilen behaftet.“

RAHEL JAHODA
Psychotherapeutin



Foto: privat

Die Symptome der Esssucht

Die Esssucht wird in der Fachsprache auch als „Binge Eating Disorder“ (BED) bezeichnet. „Binge“ kommt aus dem Amerikanischen und heißt „Gelage“. Überlicherweise wird der Begriff in den USA im Zusammenhang mit Alkoholmissbrauch verwendet.

Von „Binge Eating“ wird dann gesprochen, wenn mindestens sechs Monate hindurch an mindestens zwei Tagen pro Woche eine Ess-Attacke auftritt, bei der in kürzester Zeit eine ungewöhnlich große Menge an Nahrung aufgenommen wird. Eine

Kontrolle über die gegessene Menge gibt es nicht. Außerdem müssen mindestens drei der folgenden sechs Kriterien zutreffen:

- essen, ohne hungrig zu sein
- besonders schnelles Essen
- essen, bis ein unangenehmes Gefühl einsetzt
- Es wird allein gegessen, um Gefühle von Schuld und Scham zu vermeiden
- Die Ess-Anfälle werden als belastend empfunden
- Nach dem Ess-Anfall treten Gefühle von Ekel, Scham oder Depressionen auf

JAHODA: Mittlerweile kommen immer mehr Menschen mit BED zur Therapie. Die Zahl steigt wohl, weil auch das Bewusstsein steigt, dass es sich bei dem Verhalten um eine Essstörung handeln könnte und nicht um körperliche Gegebenheiten, die nicht veränderbar sind. Daher ist es immer wichtig, internistische Faktoren abzuklären und zu schauen, ob es sich um BED mit psychologischen Hintergründen oder um Adipositas (Fettleibigkeit, Anm. d. Red.) handelt.

OÖN: Demnach hat nicht jeder Mensch, der zur Molligkeit neigt, gleich eine Essstörung?

JAHODA: Nein, Essstörungen sind ganz klar definierte psychische Erkrankungen, die nach einem speziellen Diagnoseschema festgestellt werden.

OÖN: Wie kann man esssüchtigen Menschen helfen?

JAHODA: Mit einer Kombination aus Ernährungsumstellung, Bewegung und natürlich Psychotherapie. Letztere ist wichtig, um die Hintergründe für das Essverhalten aufzudecken und statt der Essanfälle andere Lösungsmöglichkeiten für die Grundprobleme zu finden.

Information: Die Psychotherapeutin Rahel Jahoda leitet das Therapiezentrum „in-takt“ für Menschen mit Essstörungen.

Geburtstag

Helmut Zierl

Der deutsche Schauspieler feiert heute seinen 57. Geburtstag. Bekannt wurde Helmut Zierl durch die vielen Fernsehserien, in denen er mitwirkte. So spielte er unter anderem in der „Schwarzwaldklinik“, in „Wie gut, dass es Maria gibt“ sowie in den Krimiserien „Siska“, „Der Alte“ und „Ein Fall für Zwei“ Episodenhauptrollen.



KLATSCH & TRATSCH

Kates Kleid um 20 Euro

Kate Middletons (29) Hochzeitskleid hat in den vergangenen Monaten rund 600.000 Menschen in den Londoner Buckingham-Palast gelockt. Das von der britischen Designerin Sarah Burton entworfene Kleid war auf einer Puppe ausgestellt worden, auch der Schleier und das Diadem, das Kate bei der Hochzeit mit Prinz William (29) im April getragen hatte, waren bis zum vergangenen Montag zu besichtigen. Die Menschen nahmen stundenlange Wartezeiten in Kauf, um die elfenbeinfarbene Robe zu begutachten, eine Eintrittskarte kostete umgerechnet 20 Euro.



Foto: epa

Leonardo ist wieder single

Hollywood-Star Leonardo DiCaprio (36) und „Gossip-Girl“-Schauspielerin Blake Lively (24) haben sich nach einer fünfmonatigen Romanze getrennt. In aller Freundschaft, wie das People-Magazin einen Freund des Paares zitiert. „Sie bleiben Freunde“ hieß es dort. Kennengelernt hatten sich DiCaprio und Lively im Mai auf dem Filmfestival in Cannes. Lively erklärte damals, sie habe schon als Kind davon geträumt, DiCaprio eines Tages zu heiraten.



Foto: Reuters



Die 85-Jährige hat sich wieder getraut.

Die Herzogin tanzte barfuß in die Ehe

Im lachsfarbenen Spitzenkleid trat die millionenschwere spanische Herzogin von Alba gestern mit ihrem 25 Jahre jüngeren Bräutigam, dem Versicherungsbeamten Alfonso Díez, vor den Traualtar. Das ungleiche Paar gab sich auf „Spaniens Hochzeit des Jahres“ im Dueñas-Palast der Herzogin in Sevilla das Jawort. Drei Geistliche nahmen die Trauung vor. Geladen waren nur etwa 40 Gäste aus dem engsten Familienkreis. Zwei der sechs Kinder von Cayetana blieben jedoch der Hochzeitsfeier fern: Ein Sohn war verärgert, weil die Mutter seine Frau als „schlecht und neidisch“ bezeichnet hatte. Eine Tochter war an Windpocken erkrankt.

Die zahlreichen Querelen im Vorfeld der Hochzeit konnten die gute Laune der Braut offenbar nicht trüben: Nach der Zeremonie traten die Frischvermählten unter dem Jubel der Menge ins Freie und tanzten zu den Klängen einer Musikgruppe, die Braut tat dies barfuß.

Mehr Bilder: von der spanischen „Hochzeit des Jahres“ finden Sie online auf www.nachrichten.at