



## „VORURTEILE SIND DIE VERNUNFT DER NARREN.“

VOLTAIRE



### VON WEGEN „SELBST SCHULD“!

Übergewichtig wird in der Öffentlichkeit nur allzu häufig stigmatisiert. Vielfach wird der Einzelne für seine überflüssigen Kilos verantwortlich gemacht: alles selbst verschuldet, lautet dann das vorschnelle Urteil. Besonders schlimm sind diese Resentiments für Kinder. Dabei wissen die wenigsten Bundesbürger Bescheid über die tatsächlichen Ursachen von starkem Übergewicht (Adipositas).



### BESSER „SCHLECHTES WETTER“ ALS ÜBERGEWICHT!

„Wenn Du Deinen Teller nicht leer isst, gibt es kein gutes Wetter.“ Diese Aufforderung kennen wohl viele. Der an sich gut gemeinte Versuch, kann allerdings gefährliche Auswirkungen haben. Menschen, die dazu tendieren, die Essensportionen auf ihrem Teller grundsätzlich komplett zu sich zu nehmen, verzehren deutlich mehr als Personen, die sich so nicht verhalten. Daraus kann das Risiko von Übergewicht resultieren.



### DON'T WORRY – LETTUCE BE HAPPY

Der Verzehr von Obst und Gemüse hat offenbar einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Denn diese Nahrungsmittel wirken sich positiv auf die Psyche aus. Forscher kamen in ihren Studien zu dem Ergebnis, dass die psychische Verfassung der Probanden umso besser war, je mehr Obst und Gemüse sie aßen – und das nicht nur dem eigenen Empfinden nach, sondern auch messbar.

seite **2**seite **4**seite **5**

# VON WEGEN „SELBST SCHULD“!

## Stigmatisierung durch Gesellschaft belastet Übergewichtige zusätzlich

*Dass mit Almased ein erprobtes Mittel zur Verfügung steht, um erfolgreich abzunehmen und wirkungsvoll viel für sein persönliches Wohlbefinden zu tun, ist inzwischen ebenso hinlänglich bekannt, wie in wissenschaftlichen Studien erwiesen. Somit kann jeder ohne großen Aufwand etwas gegen überflüssige Pfunde tun. Kein Kraut gewachsen scheint allerdings gegen die Stigmatisierung, der übergewichtige Menschen in der Öffentlichkeit nur allzu häufig ausgesetzt sind. Denn vielfach wird der Einzelne für seine überflüssigen Kilos verantwortlich gemacht: alles selbst verschuldet, lautet dann das vorschnelle Urteil. Dabei wissen die wenigsten Bundesbürger Bescheid über die tatsächlichen Ursachen von starkem Übergewicht (Adipositas). Das machte bereits der sogenannte XXL-Report der DAK deutlich, eine Studie, die aufzeigte, wie dicke Menschen in unserer Gesellschaft ausgegrenzt werden.*

**S**o gaben in der repräsentativen Befragung des Meinungsforschungsinstituts Forsa, welche der Studie zu „Meinungen und Einschätzungen zu Übergewicht und Fettleibigkeit“ im Auftrag der Krankenkasse zugrunde lag, 71 Prozent der Interviewten an, stark Übergewichtige unästhetisch zu finden. Jeder Achte vermeidet demnach sogar bewusst Kontakt zu solchen Personen. Und die Mehrheit der Befragten äußerte die Ansicht, dass Fettleibige selbst schuld an ihren überschüssigen Pfunden und zu faul zum Abnehmen seien. Das macht die Stigmatisierung Übergewichtiger in der Bevölkerung deutlich.

Dabei werden Personen mit leichtem Übergewicht in unserer Gesellschaft nicht nur eher toleriert, sondern häufig sogar positiv bewertet: Sie gelten als gesellig und lustig. Ganz anders sieht es mit der Akzeptanz von Fettleibigen aus. Ihnen gesteht nur eine kleine Minderheit jene positiven Attribute zu, die leicht übergewichtigen Menschen beigemessen werden: Nur 13 Prozent der für die DAK-Studie Befragten finden Adipöse gesellig oder lustig. Stattdessen schlägt diesen Menschen nur allzu oft blanke Ablehnung entgegen.

Nicht nur auf der Straße, am Arbeitsplatz oder in der Schule werden Adi-



pöse mit Diskriminierung konfrontiert. Häufig leiden auch zwischenmenschliche Beziehungen unter den leider nur allzu verbreiteten Vorurteilen – und Wissenslücken! – Fettleibigkeit betreffend. Besonders Kinder, aber nicht nur sie, haben diesbezüglich ihr Päckchen in doppelter Hinsicht zu tragen: sowohl in Form der überzähligen Kilos, die vielfach das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen, als auch aufgrund von Hänseleien

bis hin zu offener Ablehnung. Diese Stigmatisierung setzt sich im Erwachsenenleben vielfach fort, wenn übergewichtige Menschen in der Ausbildung und im Arbeitsleben benachteiligt werden. Gar nicht zu reden von all den anderen negativen Erfahrungen, etwa im öffentlichen Verkehr durch zu enge Sitze.

Daraus resultiert bei zahlreichen Betroffenen eine Selbststigmatisierung, also eine negative Einstellung sich selbst gegenüber bis hin zu Selbstvorwürfen wegen des Übergewichts: Denn das wird als persönliche Schwäche empfunden. Zumindest in der Hinsicht befindet sich der dicke Mensch dann im Einklang mit einem Großteil der Gesellschaft ...

Der hat nämlich mehrheitlich wenig bis keine Ahnung, was die Entstehung von Adipositas anbetrifft. Dabei ist – nicht nur unter Medizinern – inzwischen hinlänglich bekannt, dass die Volkskrankheit Adipositas durch viele Faktoren entsteht. Hierzu gehören unzweifelhaft zu viel Essen bei zu wenig Bewegung. Aber Fettleibigkeit hat in vielen Fällen ebenfalls verhaltenspsychologische oder genetische Ursachen. Obwohl die Adipositas aus medizinischer Sicht längst als Krankheit einzuordnen ist, wird sie jedoch in unserem Gesundheits-, aber auch Gesellschaftssystem vielfach nicht als solche ange-

sehen. Und als ob „die Dicken“ nicht schon schwer genug an ihren überflüssigen Kilos zu tragen hätten, die schließlich ernsthafte Folgeerkrankungen auslösen können, müssen sie sich auch noch mit der Stigmatisierung durch ihre Mitmenschen auseinandersetzen.

### Ressentiments besonders schlimm für Kinder

Besonders übel treffen diese Vorurteile und Ressentiments Kinder und Jugendliche. Sie werden in der Schule aufgrund ihres Gewichts häufig von anderen Schülern gemobbt, ausgegrenzt oder finden schwer Anschluss. Untersuchungen in den USA zeigen zudem, dass übergewichtige Schüler oft auch von Lehrern diskriminiert werden. Insbesondere der Sportunterricht gerät da schnell zu einer ungeheuren Stresssituation für die „dicken Kinder“. Der psychische Druck auf diese Kinder und Jugendliche wird noch verstärkt, indem sie in Film und Fernsehsendungen als faul, böse, ungesund und insgesamt unattraktiv dargestellt werden, als personifizierte Loser sozusagen. Das ergaben US-amerikanische Studien.

Vor diesem Hintergrund warnen die amerikanische Gesellschaft der Kinder- und Jugendärzte (American Academy of Pediatrics - AAP) und die amerikanische Adipositas-Gesellschaft (Obesity Society) intensiv vor den sozialen und emotionalen Folgen der Stigmatisierung von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Denn solche Herabsetzungen tragen nicht etwa zur Lösung von deren Problemen bei, indem sie zum Abnehmen motivieren, sondern verschlimmern im Gegenteil den seelischen Stress der Betroffenen. Diese reagieren nämlich auf das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, oft mit neuerlichen Essattacken, vernachlässigen ihre Gesundheit noch mehr und

ziehen sich noch weiter von den Aktivitäten Gleichaltriger zurück. Dadurch werden sie auch unempfindlicher für Anregungen, ihr Verhalten in eine gesündere Richtung zu verändern, warnen Fachleute. Außerdem zeigen sich Kinder und Jugendliche mit Übergewicht anfälliger für psychische Störungen wie Depressionen, Angsterkrankungen oder Suchtprobleme. Schließlich entwickeln diese Menschen häufig ein geringes Selbstbewusstsein und ein negatives Körperbild.

### Zum Glück gibt es Almased

Deshalb benötigen übergewichtige und fettleibige Menschen grundsätzlich mehr Verständnis für ihre Gewichtsproblematik statt abfällige Bemerkungen, Unterstützung bei der Überwindung der Hürden auf dem Weg zu einem gesünderen Körpergewicht statt Ausgrenzung und Mobbing. Oft ist auch spezielle me-

dizinische bzw. psychologische Hilfe erforderlich, um den „Dreh“ zu mehr Wohlbefinden durch weniger Gewicht zu kriegen.

Dafür steht den Betroffenen in jedem Fall Almased zur Verfügung, mit Rat sowie dem erprobten Konzept zur Gewichtsreduktion und gesunden Ernährung. Denn „Dicke“ müssen sich eben nicht mit ihren überzähligen Kilos sowie der daraus resultierenden Stigmatisierung in der Gesellschaft und Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität abfinden – dank Almased!

## DAS STIGMA DES ÜBERGEWICHTS

*Menschen mit Übergewicht werden häufig gehänselt, beleidigt, gemobbt, diskriminiert, stigmatisiert und im Alltag vielfach benachteiligt.*

Dieser Trend hat sich verstärkt, wie jüngst eine Studie der Harvard University herausfand. Danach haben die Vorurteile gegenüber Übergewicht bei den Befragten in den Jahren 2004 bis 2010 um 40 Prozent zugenommen. Besonders auffällig dabei: Die Menschen mit Übergewicht waren in der Untersuchung die einzige soziale Gruppe, die sich mit wachsenden Ressentiments konfrontiert sah.

Die engstirnige Voreingenommenheit übergewichtige Menschen betreffend äußert sich in Aussagen wie, „Dicke“ sind bequem bis faul, undiszipliniert, maßlos, verfressen, dumm und willensschwach, unattraktiv, ungepflegt und unansehnlich. Außerdem gelten „Dicke“ vielfach als leistungsschwach und unsportlich sowie ungesund bis krank.

Die ablehnende Einstellung gegenüber „Dicken“ führen viele Experten insbesondere darauf zurück, dass Menschen mit Übergewicht häufig vorgeworfen wird,

ihre körperliche Verfassung selbst verursacht zu haben. Meist ist dann von „fehlender Willensstärke“ die Rede und davon, dass sie sich einfach falsch oder unvernünftig ernähren würden. Also jedes Kilo zu viel, selber schuld!

Derartige Vorurteile sind leider durchaus auch unter Medizinerinnen verbreitet, was die Position Übergewichtiger – auch in der Bevölkerung – zusätzlich erschwert.

Die Unfairness gegenüber Menschen mit Übergewicht setzt sich fort, wenn sie sich um einen Job bewerben. So förderte eine Untersuchung der Universität Tübingen zutage, dass Personalentscheider insbesondere übergewichtige Frauen für weniger kompetent und gebildet hielten, selbst wenn diese tatsächlich einen höheren Bildungsabschluss vorweisen konnten. Und diese Diskriminierung beginnt meist schon in der Schule.

Gut zu wissen in dem Zusammenhang: Rund zwei Drittel der männlichen Bundesbürger und knapp die Hälfte der Frauen hierzulande gelten als übergewichtig. Etwa ein Viertel der Deutschen ist laut Statistik adipös.

# BESSER „SCHLECHTES WETTER“ ALS ÜBERGEWICHT!

## Britische Forscher warnen vor großen Portionen und Teller leer essen

„Wenn Du Deinen Teller nicht leer isst, gibt es kein gutes Wetter.“ Diese Aufforderung, kein Essen übrig zu lassen, kennen wohl viele noch aus ihrer Kindheit. Der an sich gut gemeinte Versuch, Kinder dazu zu bewegen, sich bei Tisch satt zu essen, anstatt sich anschließend mit Süßigkeiten oder ähnlich weniger gesunden Nahrungsmitteln vollzustopfen, kann allerdings gefährliche Auswirkungen haben, wie britische Forscher jüngst feststellten. Sie wiesen nämlich in einer Studie nach, dass Menschen, die dazu tendieren, die Essensportionen auf ihrem Teller grundsätzlich komplett zu sich zu nehmen, deutlich mehr verzehren als Personen, die sich so nicht verhalten. Daraus kann demnach das Risiko von Übergewicht resultieren.

**D**ie Forscher vom Institute of Psychology, Health and Society (Institut für Psychologie, Gesundheit und Gesellschaft) in Liverpool gingen in ihrer Untersuchung „Empty plates and larger waists“, zu Deutsch „leere Teller und größere Taillen“, der Frage nach, ob ein Zusammenhang zwischen dem Verhalten, die gesamten Essensportionen immer aufzuessen, und dem Body-Mass-Index (BMI) der betreffenden Personen besteht.

Schon frühere Untersuchungen hatten ergeben, dass größere Essensportionen dazu verführen, über die eigentliche Sättigungsgrenze hinaus Nahrung zu sich zu nehmen: sprich mehr zu essen als nötig. Deshalb empfahlen etwa Wissenschaftler der Universität Cambridge schon vor einigen Jahren als Ergebnis einer entsprechenden Studie, nicht nur die in der Gastronomie angebotenen Portionen zu verkleinern, sondern auch das Essgeschirr. Als Referenz schlugen sie vor, auf Portions- und Geschirrgrößen wie in den 1950er Jahren zurückzugehen. Begründung: Man isst und trinkt mehr bei größeren Portionen – und auch Verpackungen. Deshalb plädiert in Großbritannien auch die British Nutrition Foundation (BNF – Stiftung für Ernährung) inzwischen dafür, bei den Portions- und Verpackungsmengen den Rotstift anzusetzen, weil eine größere Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und Getränken zu übermäßigem



Konsum anregt. In dem Zusammenhang regt die BNF eben auch an, kleinere Teller zu verwenden, mit denen die Essensportionen automatisch reduziert werden.

### Portionen, Geschirr, Verpackungen: alles kleiner

Auch die Wissenschaftler vom Institute of Psychology, Health and Society plädieren nun für kleinere Portionen, kleineres Geschirr und kleinere Verpackung im Lebensmittelhandel – weil das Angebot und die Attraktivität großer Portionen zu einer vermehrten Kalorienzufuhr verleiten. Nach Ansicht der Forscher könnte etwa eine Verminderung der Portionen und Verpackungen, aber auch des Geschirrs auf die Größen der 1950er Jahre die tägliche Kalorienzufuhr der erwachsenen Briten um 12 bis 16 Prozent verringern. Bei den US-Amerikanern versprechen sich die Forscher sogar ein Minus von 22 bis 29 Prozent.

An der Untersuchung der Wissenschaftler aus Liverpool nahmen insgesamt 89 Frauen teil. Von ihnen tendierten nach eigener Aussage 48 dazu, ihren Teller immer leer essen zu wollen, die anderen 41 Frauen kannten dieses Verhalten nicht. Alle Probanden bekamen zum Mittagessen Nudeln angeboten: eine sogee-

nannte normale Portion von 500 Gramm oder eine große von 1000 Gramm. Davon konnten die Frauen so viel zu sich nehmen, wie sie wollten. Dabei stellten die Studienleiter dann fest, dass die größeren Portionen alle Frauen dazu brachten, rund 100 Gramm mehr Nudeln zu essen als von dem kleineren Angebot. Und die Testpersonen, die ihren Teller grundsätzlich immer leer essen, entweder aus Gewohnheit oder weil sie sich dazu verpflichtet fühlen, verzehrten noch knapp 70 Gramm mehr Nudeln als die anderen Frauen. Damit sahen die Wissenschaftler den Einfluss der Portionsgrößen auf die persönliche Energiezufuhr als erwiesen an. Zudem machten sie deutlich, wie nachteilig es sein kann, wenn man meint, immer alles vom Teller aufessen zu müssen.

### Besser Reste einpacken lassen

Stattdessen raten die Experten Menschen, denen an einem gesunden Körpergewicht gelegen ist, zu kleineren Portionen und tatsächlich kleineren Tellern. Und im Restaurant sollte man sich demnach ruhig öfter Reste einpacken lassen. Das könnte gegen Übergewicht helfen, so der Rat der Forscher.

Sorgen wegen zu großer Portionen müssen sich im Übrigen die Nutzer von Almased nicht machen: Sie bekommen ausreichend Informationen, wie sie mit diesem gesunden Schlankmacher zielsicher ihr Körpergewicht schnell und anhaltend optimieren.

# DON'T WORRY – LETTUCE BE HAPPY

## Forscher: Obst und Gemüse bauen Psyche auf

*Der Verzehr von Obst und Gemüse hat offenbar tatsächlich einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Denn diese Nahrungsmittel wirken sich positiv auf die Psyche aus, wie australische und britische Wissenschaftler jetzt unabhängig voneinander in Studien feststellten. Darin kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass die psychische Verfassung der Probanden umso besser war, je mehr Obst und Gemüse sie aßen. Das gaben die Testpersonen nicht nur als eigenes Empfinden zu Protokoll, sondern die Aussage ließ sich von den Studienleitern auch nachmessen.*

**B**ereits als Kinder bekommen wir mit auf den Lebensweg, dass Obst und Gemüse gesund sind. Deshalb sollen wir davon ausreichend zu uns nehmen – was in der Kindheit nicht selten mehr oder weniger heftige Diskussionen mit den Eltern zur Folge hat. Und was macht die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Lebensmittel aus? Sie weisen vor allem Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und nicht zuletzt wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe auf. Letztere sollen unter anderem vor verschiedenen Krebsarten schützen, sich positiv auf die Gefäße auswirken und zur Senkung des Blutdrucks sowie des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Außerdem werden den Pflanzeninhaltsstoffen neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen zugeschrieben. Und das alles bei wenigen Kalorien pro Gewichtseinheit, also bei einer geringen Energiedichte, wie es heute heißt.

Deshalb lautet eine immer wieder zu lesende Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern: Täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und

Obst essen, davon möglichst drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Als Maß für eine Portion soll dabei die eigene Hand dienen.

### Obst und Gemüse verbessern auch das seelische Wohlbefinden

Die Forscher aus Australien und Großbritannien fanden nun heraus, dass auch das psychische Wohlbefinden zunimmt, je mehr Obst und Gemüse ein Mensch zu sich nimmt. Zu diesem Ergebnis kamen die Wissenschaftler der australischen University of Warwick nach der Auswertung der Daten von rund 7.100 Personen im Alter von mindestens 15 Jahren. Diese waren im Abstand von zwei Jahren unter anderem dazu befragt worden, ob sie jemals unter einer Depression oder Angststörung litten, die mindestens ein halbes Jahr andauerte. Dies traf bei 17 Prozent der Befragten zu. Dabei zeigte sich, dass die Wahrscheinlichkeit, neu an einer solchen psychischen Störung zu erkranken, zunahm, je weniger Obst und Gemüse die Betroffenen konsumierten.

In einer noch deutlich umfangreicheren Studie werteten Forscher der britischen University of Leeds die Daten von rund 50.000 Landsleuten ebenfalls im Alter von mindestens 15 Jahren aus. Sieben Jahre lang wurden die Teilnehmer an der Untersuchung jährlich zu ihrem Verzehr an Obst und Gemüse befragt: wie viel, wie oft in der Woche? Gleichzeitig bewerteten die Wissenschaftler anhand eines Fragebogens zu Gefühlen wie Freude, Glück, Angst, Sorgen bzw. zu Stress und Niedergeschlagenheit das seelische Befinden ihrer

Probanden. Auch dabei ergab sich, dass das psychische Wohlbefinden und die allgemeine Zufriedenheit der Befragten umso höher waren, je häufiger und je mehr sie pro Woche Obst und Gemüse verzehrten.

Eine wissenschaftliche Erklärung für den Zusammenhang zwischen dem seelischen Wohlbefinden und dem Konsum von Obst und Gemüse gibt es zwar noch nicht, doch dass dieser besteht, erscheint den Verantwortlichen der genannten Studien nun zweifelsfrei.

#### IMPRESSUM

#### ALMASED CAMPUS

Studiengesellschaft  
für Gesundheitsberatung e. V.

V.i.S.d.P.:

Prof. Dr. KLAUS KOCKS Ass.  
Medizinpädagoge

Tel: +49 40 32005250  
info@almased-campus.de  
www.almased-campus.de

Chilehaus, Fischertwiete 2,  
20095 Hamburg

