

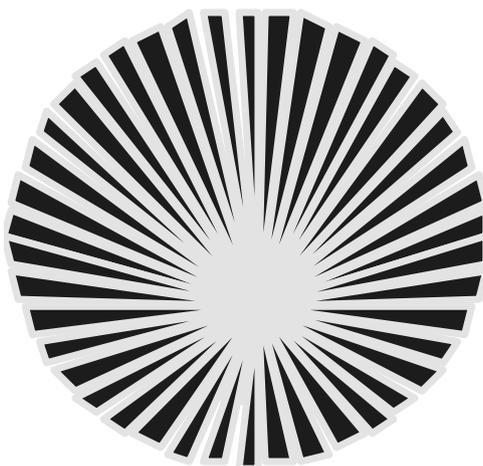
# *Selbsthilfezeitung für die Wetterau*

13. Ausgabe 12/2006 Herausgeber: *Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*  
**BÜRGERaktive Bad Vilbel**

## **Schwerpunktthema:**

### **Zu DICK? Zu DÜNN? Essstörungen und Selbsthilfe**

- Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bad Nauheim
- Frankfurter Zentrum für Essstörungen
- Essstörungen - ein gesamtgesellschaftliches Problem
- Präventive Ansätze im Wetteraukreis
- Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft



## Impressum

Herausgeber



### **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises**

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zi.-Nr. 199  
Tel.: 06031/83 2345, PC-Fax: 06031/83 91 2345  
E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de  
Internet: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)

**BÜRGERaktiv** Bad Vilbel  
Gemeinnütziger Verein  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel  
Kontakt: Frau Martina Deierling, Tel.: 06101/1384, Fax: 06101/983846  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)

Druck  
und Gestaltung

**Druckservice Uwe Grube**  
Vogelsbergstraße 6 · 63697 Hirzenhain

**crazy.letters...** Dirk Eifert  
Grebenhainer Str. 2a · 63688 Gedern

Redaktion

**Anette Obleser**  
**Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises**  
Europaplatz · 61169 Friedberg

**Martina Deierling und Eva Raboldt**  
**BÜRGERaktiv Bad Vilbel**  
Frankfurter Str. 15 · 61118 Bad Vilbel

**Helga Bluhm**, Freie Mitarbeiterin

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

Sponsoren

**AOK** Die Gesundheitskasse in Hessen  
**Vdak** Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.  
AEV- Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.  
**BKK in Hessen**  
**LKK Hessen, Rheinlandpfalz und Saarland**  
**Knappschaft Kassel**  
**Sparkasse Oberhessen**  
**Wetterauer Volksbank**  
**OVAG**

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der 13. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

5000

Redaktionsannahmeschluss für die 14. Selbsthilfezeitung zum Thema „Leitung in einer Selbsthilfegruppe“ ist der 31.3.2007.

## Editorial

„Sucht, Seuche, Epidemie“ – diese Ausdrücke finden wir immer wieder, wenn es um das Thema Essstörungen geht. Von einer Epidemie oder Seuche spricht man dann, wenn ein großer Teil der Bevölkerung von einer Krankheit befallen wird.

Magersucht wie Fettsucht sind darüber hinaus keine lokalen Ereignisse mehr. Sie sind Ausdruck einer Krise in der westlichen Gesellschaft, die sich über den ganzen Globus ausbreitet. In Deutschland schätzt man, dass mehr als 1 Million Frauen unter Bulimie (Ess-Brechsucht) und Anorexie (Magersucht) leiden. Sechs Prozent sterben daran. Die Zahl der betroffenen Männer wird mit 85 Tausend bis 90 Tausend angegeben. Wie viele daran sterben, wissen wir nicht. Sicher ist jedoch, dass die gesundheitlichen Schäden für die Überlebenden gravierend sind, ganz zu schweigen von den damit verbundenen Kosten für das allgemeine Gesundheitssystem. Das Drama der Krankheit Adipositas (Fettsucht) drückt sich in dem Ausspruch der Ärztin Kate Steinbeck aus: „Die Kinder dieser Generation sind möglicherweise die ersten, die vor ihren Eltern sterben. In Deutschland gehen die Krankenkassen davon aus, dass heute 20 Prozent der Kinder Übergewicht haben. Bis zum Erwachsenenalter verdoppelt sich diese Zahl erfahrungsgemäß also auf 40 Prozent.

Wir haben das Thema Essstörungen in den Mittelpunkt unserer 13. Selbsthilfezeitung gestellt, weil es uns wundert, dass es dazu im Wetteraukreis – wie in ganz Hessen – kaum Selbsthilfegruppen gibt. Wie kommt das? Selbsthilfegruppen sind immer ein Spiegel von gesundheitlichen und gesellschaftlichen Problemzonen gewesen. Stimmt das nicht mehr?

Auch wenn wir in Betracht ziehen, dass viele der Betroffenen Kinder und vor allem Jugendliche sind, deren Sinn gar nicht darauf ausgerichtet ist, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, scheint uns dieses keine befriedigende Erklärung. Es gibt auch kaum Gruppen von Angehörigen in diesem Bereich.

Mit dieser Zeitung wollen wir Betroffenen, Angehörigen und am gesellschaftlichen Wandel interessierten Menschen Mut machen, sich mit dem Thema Essstörungen auseinander zu setzen.

Dafür stellen wir Institutionen vor, die mit Betroffenen arbeiten. Im Gespräch mit der Psychotherapeutin Gisela Bockenheimer gehen wir auf die Ursachen dieses sich ausbreitenden Problems ein. Und wir stellen sachliche Informationen zu den verschiedenen Essstörungen bereit. Sehr froh sind wir darüber, dass wir im Wetteraukreis zwei Einrichtungen gefunden haben, die bereits konkret mit dem



Helga Bluhm

Thema arbeiten. Da ist der Selbsthilfeverein „Besser leben“, dessen Mitglieder sich bemühen, präventiv zu handeln – und das nicht nur für sich selbst. Beeindruckt hat uns, dass sie über die Gruppenarbeit hinaus ein Projekt zur Gesundheitserziehung in einer Schule ermöglicht haben. Besonders gefreut haben wir uns über den Beitrag der Selbsthilfegruppe „Erfolgreich abnehmen“. Wir hoffen, dass ihr Beispiel anderen Mut macht, das Thema aufzugreifen.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Grundlage dieser Krise, d. h. der Boden, auf dem Essstörungen weltweit wachsen, vor allem ein soziales Problem ist, dann ist es auch sozial zu lösen. Der Anfang kann gemacht werden, indem Menschen wieder „identitätsstiftende Bereiche“ schaffen.

Jede Krise trägt in sich auch den Keim zur Heilung. Wenn Menschen ihr Selbstwertgefühl verlieren, in ihrer Identität verunsichert sind und daher zur Sucht greifen, dann tauchen neue Fragen auf, wie z. B. Wer bin ich? Was brauche ich wirklich im Leben? Von da aus beginnt eine neue Suche, von da aus kann der Weg aus der Krise herausgefunden werden.

Wirkliche Veränderung kann immer nur im und durch den einzelnen Menschen geschehen. Selbsthilfegruppen, besonders die AA-Gruppen, bringen dafür ein spezifisches Know how mit.

Helga Bluhm



## Die Institutsambulanz der Kinder- Jugendpsychiatrie in Bad Nauheim



Die Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie befindet sich seit Juni 2004 in der Lindenstr. 11 in Bad Nauheim. Es ist eine Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie des Universitätsklinikums Gießen und Marburg GmbH. Hauptaufgabe ist die Versorgung chronisch psychisch kranker Kinder und Jugendlicher in der Wetterau. Zu diesen Aufgaben gehören neben einer umfangreichen Diagnostik die psychiatrische und psychosoziale Versorgung. Der Zuständigkeitsbereich reicht bis zum 21. Lebensjahr. Der Weg zur Ambulanz erfolgt über den Haus- oder Kinderarzt, der einen Überweisungsschein ausstellt. Die Kosten der ambulanten Untersuchung werden von der Krankenkasse getragen.

Die Aufgaben der Institutsambulanz verstehen sich als komplementäre Leistung zur Versorgung kinder- und jugendpsychiatrischer Patienten, die zum Teil bereits in unserer Klinik in Marburg stationär behandelt wurden und anschließend in der Institutsambulanz weiterbetreut werden. Ferner bietet die Institutsambulanz für die Patientengruppen eine kontinuierliche Betreuung an, die es ermöglichen soll, weitere stationäre Aufenthalte zu vermeiden. Die Aufgabe der Institutsambulanz besteht aber auch darin, im Kontext der ambulanten komplementären Dienste der Jugendhilfe gerade bei den chronisch psychisch kranken Kindern und Jugendlichen entsprechende Kooperationen einzugehen und im Sinne der Patienten Versorgungsangebote zu schaffen.

Es besteht die Möglichkeit, sich von Dienstag bis Freitag in der Zeit von 10.00h bis 12.00h anzumelden (Tel: 06032-34700).

Außerhalb dieser Zeiten steht ein Anrufbeantworter zur Verfügung, auf dem Nachrichten hinterlassen werden können. In dringenden Notfällen kann auch von diesem Vorgehen abgewichen werden.

Zu den häufigen Störungsbildern, die einen chronischen Verlauf nehmen, zählen die Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa), die Verhaltensstörungen (hyperkinetische Störung, Störung des Sozialverhaltens), Abhängigkeitsstörungen (Alkohol- und Medikamentenmissbrauch), emotionale Störungen, Zwangsstörungen, tiefgreifende Entwicklungsstörungen (frühkindlicher Autismus, Asperger Syndrom), affektive Störungen (Depression), die Psychosen (schizophrene Psychose, bipolare Psychose) und umschriebene Entwicklungsstörungen (Legasthenie, Dyskalkulie) bei zusätzlich bestehenden komorbiden Störungen wie z.B. hyperkinetische Störung oder depressive Störung.

Bezugnehmend auf das Thema dieser Zeitschrift, möchten wir im Nachfolgenden die Arbeit der Institutsambulanz Bad Nauheim mit Patienten, die unter Essstörungen leiden, vorstellen:

Unter dem Begriff „Essstörungen“ werden im Wesentlichen zwei Krankheitsbilder subsummiert:

- Anorexia nervosa und
- Bulimia nervosa

Der Anorexia nervosa und der Bulimia nervosa ist die ständige, häufig zwanghafte Beschäftigung mit Figur und Gewicht gemein. Frauen und Mädchen sind deutlich häufiger betroffen als Männer und Jungen. Das Geschlechterverhältnis beträgt ca. 10:1. Die Anorexia nervosa zeichnet sich durch ein extremes Streben nach Schlanksein aus, das Untergewicht und die Gefährdung der Gesundheit werden über einen langen Zeitraum geleugnet. Dabei liegt ein selbstverursachter, bedeutsamer Gewichtsverlust oder unzureichende altersentsprechende Gewichtszunahme vor. Die Patienten sind der Überzeugung, trotz erheblichen Untergewichtes zu dick zu sein. Der Häufigkeitssgipfel liegt bei 14 Jahren. Bei der Bulimia nervosa werden Diätphasen immer wieder durch unkontrollierbare Heißhungerattacken unterbrochen, bei denen im Nachhinein Versuche unternommen werden, dem dick machenden Effekt des Essens durch unterschiedliche Verhaltenweisen, wie selbstinduziertes Erbrechen, Fasten und Einnahme von Abführmittel entgegen zu wirken. Die Patienten zeigen eine krankhafte Furcht, zu dick zu werden. Der Häufigkeitssgipfel liegt hier bei 18-20 Jahren. Mischformen beider Erkrankungen sind vorhanden. So gibt es magersüchtige Patientinnen, die unter Heißhungerattacken leiden und Erbrechen oder Abführmittelmissbrauch betreiben.

Als eigenständiges Krankheitsbild ist Adipositas bislang noch nicht im Diagnoseschema zu finden. Jedoch werden adipöse Kinder und Jugendliche in der ambulanten Praxis ebenfalls häufiger gesehen. Adipositas bezeichnet einen Überschuss an Körperfett. Die Symptome lassen sich in zwei Gruppen einteilen: zur ersten Gruppe gehören Übergewichtige ohne wesentlichen Leidensdruck. Häufig sind die Jugendlichen seit Kindheit übergewichtig, essen regelmäßig zuviel und bevorzugen dabei hochkalorische Speisen und Süßigkeiten. Das Essverhalten wird dabei als normal empfunden. In der zweiten Gruppe besteht ein Leidensdruck mit ernsthaftem Behandlungswunsch, häufig geprägt durch Diät- und Abnehmversuche, einschließlich des Einsatzes von Appetitzüglern.

Bei bereits vordiagnostizierter Essstörung, dem Verdacht einer Essstörung sowie Verhaltensauffälligkeiten im Bereich des Essens (z.B. „Kalorienzählen“, Erbrechen nach dem Essen, plötzlicher und schneller Gewichtsverlust) haben Betroffene gemeinsam mit ihren Eltern oder einem Erziehungsberechtigten die Möglichkeit, in der Institutsambulanz vorstellig zu werden.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch, da bereits am Telefon einige Fragen zu klären sind, damit das Team entscheiden kann, wie dringend eine Vorstellung ist und wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen wird. Zum ersten Termin findet zunächst eine ausführliche Krankheits- und Familienanamnese sowie eine körperliche und eine testpsychologische Untersuchung statt. Die Befunde und das weitere Vorgehen werden gemeinsam mit den Eltern und der Patientin besprochen. Das kann, je nach Symptomatik und Schweregrad, eine ambulante Anbindung mit regelmäßigen Gesprächssequenzen und Gewichtskontrollen sein, oder eine Empfehlung, Weiterleitung und Begleitung zu einer intensiven ambulanten psychotherapeutischen Behandlung. Bei deutlichem Untergewicht und schwerer Symptomatik ist die stationäre Aufnahme indiziert, die von unserer Ambulanz aus in die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Marburg erfolgen kann. Bei der Essstörung handelt es sich um eine ernsthafte Erkrankung, die einer längerfristigen Anbindung, Behandlung und Betreuung, auch nachstationär, bedarf. Diese kann ggf. wieder in unserer Ambulanz stattfinden.

Falls Sie weitere Fragen haben oder Informationen einholen möchten, können Sie sich gerne telefonisch an uns wenden oder uns im Internet besuchen unter:  
[www.kjp.uni-marburg.de](http://www.kjp.uni-marburg.de)

Sabine Martin  
-Dipl.-Soz.-Päd.-  
Institutsambulanz Bad Nauheim  
Lindenstr. 11  
61231 Bad Nauheim  
Tel.: 06032 - 347015



# Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen



Hansaallee 18 · 60322 Frankfurt/M. · Tel.: 069-55 73 62  
[www.essstoerungen-frankfurt.de](http://www.essstoerungen-frankfurt.de)



Das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen wurde 1986 gegründet. Die Einrichtung bietet ein differenziertes und umfassendes Angebot zur Prävention, Beratung und Behandlung von Essstörungen und Esssucht sowie Fortbildungsveranstaltungen für Fachleute.

Das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen vermittelt keine Schlankheitsprogramme oder Diätvorschläge. Das „Anti-Diät-Konzept“ beinhaltet auch eine kritische Auseinandersetzung mit dem überzogenen gesellschaftlichen Schlankheits- und Schönheitsideal, dem Frauen - und zunehmend auch Männer - ausgesetzt sind.

Der Schwerpunkt des Beratungs- und Behandlungskonzeptes liegt in der Aufarbeitung der psychischen und sozialen Hintergründe, die der Erkrankung zugrunde liegen. Ziel der therapeutischen Arbeit ist es, die vorhandene Spaltung von Körper und Seele aufzuheben und die Freude am Lebensmittel „Essen“ wiederzugewinnen.

## Prävention und Gesundheitsförderung

Orientiert an den spezifischen Belangen der Gesundheitsförderung in Schulen, Jugendeinrichtungen und Kindertagesstätten entwickelte das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen die Präventionsprojekte »Jugend mit Biss« und »Kinderleicht und Bärenstark«.

Die Projekte basieren auf einem salutogenetischen Gesundheitsbegriff sowie dem Konzept der Lebenskompetenzentwicklung. Dies beinhaltet insbesondere die Vermittlung identitätsstärkender Fertigkeiten sowie adäquater Handlungs- und Bewältigungsstrategien für den Lebensalltag von Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Unterschiede.

## Information und Beratung

Was ist eine Essstörung? Wie entstehen Essstörungen? Woran erkenne ich eine Essstörung? Habe ich eine Essstörung? Welche gesundheitlichen Folgen haben Essstörungen? Wie finde ich einen gesunden Rhythmus von Hunger und Essen für mich? Wie bringe ich meinen Lebensstil und eine gesunde Ernährung zusammen? Was kann ich tun, wenn mein Kind von einer Essstörung betroffen ist? Welche Hilfsangebote gibt es?

Wir beraten Sie bei Essproblemen, Übergewicht, Ess-

störungen und Esssucht. Grundlage unseres Beratungsangebotes ist ein ganzheitlicher psychosozialer Arbeitsansatz. Die Hilfestellungen beziehen soziale, psychische und physische Probleme mit ein. Wir bieten Einzelgespräche für Jugendliche und Erwachsene, Elternberatung sowie Gesprächsreihen zur Orientierung und akuten Konflikt- oder Krisenbewältigung.

- ◆ Klärung der aktuellen Problemlage
- ◆ Informationsvermittlung über Ursachen, Erscheinungsformen und gesundheitliche Risiken von Essstörungen
- ◆ Informationen über ambulante und stationäre Behandlungsmöglichkeiten
- ◆ Erarbeitung von Veränderungsstrategien und Erstellen eines individuellen Hilfeplanes
- ◆ Gesundheitliche Hilfen (Vermittlung in Ernährungsberatung, Psychotherapeutische Behandlung, Arztpraxen und Fachkliniken)
- ◆ Beratung bei Rückfällen
- ◆ Krisenintervention
- ◆ Nachsorgebehandlung im Anschluss an einen Klinikaufenthalt

Bitte vereinbaren Sie die Beratungstermine während unserer telefonischen Sprechzeiten. Sie erreichen uns montags, dienstags und freitags von 10.00 - 12.00 Uhr sowie mittwochs und donnerstags von 14.00 - 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 069 / 55 01 76.

## Offene Jugendsprechstunde - Kostenlose Beratung für Jugendliche

In der Jugendsprechstunde beantworten wir Fragen zu Essstörungen und bieten Informationen über Therapiemöglichkeiten.

Termin: Jeden Dienstag (auch in den Ferien), Uhrzeit: 15 - 16 Uhr, Hansaallee 18, 60322 Frankfurt am Main, III. Stock.  
*Es ist keine Anmeldung erforderlich.*

## Psychotherapie

Das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen bietet Einzel- und Gruppentherapie für Jugendliche und Erwachsene.

Unser Angebot umfasst zudem Wochenendgruppen sowie Tagesveranstaltungen für Männer.

Gerne informieren wir Sie im persönlichen Gespräch über unsere Therapieangebote und unser Arbeitskonzept.

Während unserer telefonischen Beratungszeiten montags und mittwochs von 14.00 - 16.00 Uhr sowie dienstags, donnerstags und freitags von 10.00 - 12.00 Uhr können Sie ein Informationsgespräch unter der Telefonnummer 069/ 55 01 76 vereinbaren.



### Internetberatung [www.EssFrust.de](http://www.EssFrust.de)

Die Online-Beratung [www.EssFrust.de](http://www.EssFrust.de) ist ein Kooperationsprojekt des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen und des Vereins [magersucht.de](http://magersucht.de). Die Bündelung der Beratungskompetenz des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen und der Medienkompetenz von [magersucht.de](http://magersucht.de) ermöglicht die Durchführung eines innovativen Präventionskonzeptes. Die Schirmherrschaft für das Präventionsprojekt hat die hessische Sozialministerin Silke Lauten-

schläger übernommen. [EssFrust.de](http://EssFrust.de) wird gefördert durch den BKK-Landesverband Hessen.

**Welche Ziele hat das Projekt?** [EssFrust.de](http://EssFrust.de) bietet Information und Beratung zu Essstörungen und Esssucht für Betroffene und Angehörige. Ein besonderes Anliegen des Präventionsprojektes besteht darin, Online- und Offline-Beratungsangebote im Bereich Essstörungen zu verknüpfen. Wie sieht das Angebot von [EssFrust.de](http://EssFrust.de) aus?

[EssFrust.de](http://EssFrust.de) beinhaltet verschiedene Beratungs- und Selbsthilfeelemente für Betroffene und deren Angehörige: Das Forum gibt den Betroffenen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und sich kritisch und konstruktiv mit ihrer Erkrankung auseinander zu setzen. Die Verantwortung für die Inhalte liegt bei den Mitgliedern der Community. Der Diskussionsverlauf wird von einer Beraterin beobachtet und im Bedarfsfalle moderiert.

### Einzel-Chat

Der Einzel-Chat ermöglicht ein persönliches Chat-Gespräch mit einer Beraterin für jeweils 40 Minuten.

### Gruppen-Chat

Der Gruppen-Chat dient als Plattform und bietet den Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit, sich im Gespräch auszutauschen. Die Diskussion wird von einer Beraterin moderiert.

*Auszug aus den Internetauftritt des Frankfurter Zentrums für Essstörungen*

**Diakonie**   
Diakonisches Werk Wetterau

**Sozialpsychiatrisches Krisentelefon  
für den Wetteraukreis**

Das sozialpsychiatrische Krisentelefon ist ein Notfallkrisentelefon am Wochenende und an Feiertagen.

Krise heißt z.B.:

- **Einsamkeit** nicht aushalten
- akute Ängste und **Panik** haben
- **keinen Ausweg** sehen und **jemand** zum Reden brauchen
- sich **als Angehöriger/Nachbar** um **jemand anderen sorgen**

Sie erreichen das sozialpsychiatrische Krisentelefon unter der Telefonnummer:

**0700 0399 0399**

(Gebühren: freitags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr 12 Cent/Min., ansonsten 6 Cent/Min.)  
freitags – samstags – sonntags und an Feiertagen von 17:00 Uhr bis 23:00 Uhr

## Essstörungen – ein gesamtgesellschaftliches Problem

### ***Zu dick? – Zu dünn? Essstörungen aus psycho- therapeutischer Sicht.***

*Frau Gisela Bockenheimer ist Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie arbeitet schwerpunktmäßig mit Jugendlichen und jungen Frauen im Alter von 14 bis 22. Das Thema „Essstörungen“ hat sich in ihrer Praxis als ein Hauptthema herauskristallisiert. Im Gespräch mit Frau Bockenheimer wollten wir vor allem wissen, worin sie aufgrund ihrer Erfahrungen die Ursachen für die zunehmenden Essstörungen unter Jugendlichen sieht – und wie diese Entwicklung gestoppt werden könnte. Im Nachfolgenden geben wir dazu den Inhalt eines Gespräches wieder, das Frau Helga Bluhm mit ihr am 17.10.2006 führte.*



*Gisela Bockenheimer*

Frau Bockenheimer sieht die Ursachen für Essstörungen sehr komplex, unterschiedlich und vielfältig. Sie sind jedoch immer Ausdruck einer Selbstwertproblematik und lassen sich auf eine Grundstörung/narzißtische Störung zurückführen. So findet sich bei magersüchtigen Frauen häufig die Unsicherheit ihrer Identität als Frau, die sich z.B. in der Frage: „Was heißt es, Frau zu sein?“ ausdrückt.

Als eine entscheidende Ursache für diese Verunsicherung sieht Frau Bockenheimer einmal die Tatsache, dass in der heutigen Gesellschaft für viele feste Strukturen fehlen, die dem Einzelnen helfen, seine Identität auszuprägen. Damit fehlt den Heranwachsenden oftmals die Orientierung, die sie im vertrauten Umgang mit anderen Menschen erfahren.

Die Orientierung, die sie dann wiederum über die Medien bekommen, ist, dass „reich und schön sein“ den Wert des Einzelnen und die gesellschaftliche Stellung bestimmen. So werden „Barbie-Puppen“ und „Twiggy“ zu Vorbildern und Leitfiguren. Je geringer jedoch das Selbstwertgefühl ist, umso mehr wird „Schönheit“ zu einem Wert an sich. Diese Spannung zwischen Wunsch und Wirklichkeit drückt sich in Essstörungen aus. Schönheitsoperationen sind nur ein nächster Schritt, den

Körper diesem Ideal anzupassen und unterzuordnen. So kommt es vor, dass schon junge Mädchen an Schönheitsoperationen denken. Dieser Trend geht nun auch auf Männer über. Die Tendenz wird anhalten, solange die einzelnen Menschen keine eigene Lebensphilosophie und persönliche Glaubensinhalte entwickeln, die sie im Alltag tragen.

Das zunehmende Phänomen der Dickleibigkeit hängt ebenfalls mit narzißtischer Leere zusammen, die auch zu einem fehlenden Selbstwertgefühl führt. Dazu kommt eine fehlende Esskultur, nicht nur in benachteiligten Schichten der Gesellschaft.

Wenn Kinder und Jugendliche keine sättigende Mahlzeit bekommen oder Geld, damit sie sich „etwas zu essen holen“, wenn sie ihre Freizeit vor dem Fernseher verbringen, dann ist die Welt für sie auf keiner Ebene nahrhaft. Sie machen keine konkreten Erfahrungen, haben wenige menschliche Beziehungen und bekommen nicht die Anregung, die sie für ihr inneres Wachstum brauchen. So werden sie nicht satt. Unterernährt wie sie sind, suchen sie Trost im Essen. Die schlechte Qualität der „trostspendenden“ Nahrungsmittel trägt dann noch ihren Teil zur Übergewichtigkeit bei.

Individuelle Wege aus dieser Situation sieht Frau Bockenheimer in der therapeutischen Arbeit darin, die Betroffenen auf ihre eigenen Fähigkeiten, auf die Schätze, die in ihnen verborgen sind, aufmerksam zu machen. Ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit besteht darin, die Wahrnehmung so zu schulen, dass sie wieder Vertrauen in sich selbst finden können.

Wichtig dabei ist auch, dass die Eltern diesen Prozess unterstützen und sensibel werden für die Entwicklung ihres Kindes.

Grundsätzlich ist das Thema „Essstörungen“ jedoch ein gesamtgesellschaftliches Problem, das mit Sicherheit, Klarheit und Identitätssuche zu tun hat.

Die Qualität unseres gesellschaftlichen Lebens wird davon bestimmt, inwieweit es uns gelingt, identitätsstiftende Bereiche zu schaffen und zu gestalten. Familien, Nachbarschaften, Selbsthilfegruppen, Schulen, Kirchengemeinden, Betrieben etc. kommt damit eine entscheidende Verantwortung zu, diese Erkenntnisse umzusetzen.

Gisela Bockenheimer  
 Psychotherapeutische Praxis  
 Wilhelm-Leuschner-Str. 40  
 61231 Bad Nauheim  
 Tel.: 06032/71164

## DICKE Kinder in Deutschland – es werden immer mehr

Die Zahl übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Etwa 10 – 18 Prozent der deutschen Kinder und Jugendlichen sind zu dick, schätzt die Arbeitsgemeinschaft „Adipositas im Kindes- und Jugendalter“. D.h. jedes vierte bis fünfte Kind wiegt zu viel, etwa jedes zehnte ist fettstüchtig. Die entscheidenden Auslöser sind einerseits eine zu fett- und zuckerhaltige Ernährung und andererseits zu wenig Bewegung. Diese Entwicklung ist aus zwei Gründen besorgniserregend: Zum einen werden aus übergewichtigen Kindern und Jugendlichen häufig übergewichtige Erwachsene. Zum anderen können bereits im Kindes- und Jugendalter chronische Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und Altersdiabetes (bei dieser Form der Krankheit sprechen die Zellen nicht mehr richtig auf Insulin an, es entsteht eine Insulinresistenz) entstehen. Und damit steigt insgesamt das Risiko für Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter. Kate Steinbeck erklärte im Rahmen der internationalen Adipositas-Konferenz im September dieses Jahres in Sydney (s. auch Beitrag Seite 9), dass die fettleibigen Kinder dieser Generation möglicherweise die ersten sein werden, die vor ihren Eltern sterben.

Sollte sich der amerikanische Trend zum sehr dicken Kind auch in Deutschland fortsetzen, werden Konsequenzen äußerst schwerwiegend für die Betroffenen sein. Wenn ein 50-Jähriger Diabetes bekommt und deshalb herzkrank wird, ist das schlimm genug. Doch wenn bereits ein Teenager mit ersten Zuckerkomplifikationen zu tun hat, sinkt seine Lebenserwartung ganz erheblich. Dazu kommt, dass starkes

Übergewicht zusätzliche Probleme wie Bluthochdruck und Störungen des Fettstoffwechsels verursacht. Dadurch steigt das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, um ein Vielfaches.

Die Krankenkassen fürchten darüber hinaus eine Kostenlawine. Deshalb bietet die AOK beispielsweise Aufklärungskurse an. Im Kurs „Powerkids“ zum Beispiel



sollen übergewichtige Kinder lernen, wie man sich gesund ernährt, im Spiel herausfinden, was dick macht. Erste Erfahrungen nach zwei Jahren zeigen, dass die meisten Powerkids den Versuchungen widerstehen.

Dicksein ist kein Schicksal. Eltern haben großen Einfluss darauf, ob ihr Kind normalgewichtig bleiben oder Übergewicht haben wird. Und diesen Einfluss können sie bereits in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes geltend machen. Für die betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst stehen in der Regel nicht die gesundheitlichen, sondern in erster Linie die psychosozialen Folgen im Vordergrund. Dicke Kinder werden häufig gehänselt und ausgegrenzt, was häufig zu sozialer Isolation und geringem Selbstwertgefühl führt.

Warum kommt es soweit? Da ist natürlich erstens die mangelnde Bewegung. Ursache ist häufig der Fernseher und Computer. Und wenn man sich einen nicht unüblichen Tagesablauf eines Schülers ansieht, dann kommt da am Tag maximal 30 Minuten Bewegung heraus – damit ist das Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch erheblich gestört.



Und zweitens ist da die Ernährung: Fast Food - die schnelle Mahlzeit. Es ist das Essen zwischendurch, nebenbei und unbewusst, jederzeit und überall. Längst hat sich unsere Esskultur verändert. Fette Fertigmahlzeiten ersetzen gesunde Küche, der Snack das gemeinsame Essen.

Prävention ist effektiver als teure Abspeckprogramme. Prof. Dr. Erik Harms, Vorstandsvorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), meint dazu: „Prävention braucht das Zusammenspiel aller Beteiligten“. Diese Plattform ist die gemeinsame Initiative von rund 100 Partnern aus Politik, Wirtschaft, Sport, Wissenschaft, Eltern und Vertretern des Gesundheitssystems und damit das umfassendste Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in Europa.

Die Plattform stößt eigene Initiativen und Maßnahmen an, um Übergewicht und Bewegungsarmut aktiv vorzubeugen. Nachhaltig wirkende Verhaltensänderungen lassen sich nur erreichen, wenn Kinder und Jugendliche, aber auch deren Lehrer, Eltern und Erzieher, in ihrer Entscheidungsfähigkeit für einen gesundheitsfördernden Lebensstil von frühester Kindheit an gestärkt werden. Im Zentrum der Arbeit von peb stehen auch der Austausch und die Vernetzung bereits bestehender Initiativen und Projekte. Derzeit entwickelt peb ein Programm, durch das Präventionsmaßnahmen in den Alltag

der Kindertagesstätten integriert werden sollen. Jetzt im Herbst will die Plattform mit ersten Projekten vor Ort in den Kindertageseinrichtungen starten.

In Lettland ist die Regierung schon einen Schritt weiter gegangen, da wird nicht mehr nur appelliert oder aufgeklärt. Seit 1. November dieses Jahres hat Lettland als erstes EU-Land den Verkauf von Junk-Food-Lebensmitteln mit viel Zucker, Salz sowie künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen in Kindertageseinrichtungen (z.B. in Schulkiosken) verboten: Demnächst also keine Chips, Pommes oder Cola mehr. Daran änderte auch ein Protest der früheren US-Außenministerin Madeleine Albright (sie leitet heute eine Consulting-Firma in Washington) im Namen internationaler Getränkehersteller nichts!

### **Buch-Tipps:**

Drei Bücher, die übergewichtigen Kindern und Jugendlichen helfen, überflüssiges Gewicht schonend abzuspecken:

“**Abnehmen für Kinder**” von Dörte Kuhn (GU, 12,90 Euro): Übersichtlich servierte Informationen rund um kindliches Übergewicht, seine Ursachen und Folgen sowie Gegenmaßnahmen. Dazu Interessantes über “richtige” Lebensmittel, phantasievolle Bewegungsspiele und einfache Rezepte für leckere, gesunde Kinderkost. Besonders hilfreich: das Kapitel über die Motivation, wie man dem Kind Lust zum Abnehmen macht. Im Anhang nützliche Adressen.

“**Moby Dicks Spaß-Diät für Kinder**” von Dr. Christiane Petersen und Professor Dr. Michael Hamm (Ullstein, 7,95 Euro). Moby Dick ist ein bundesweit erfolgreiches Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig, um gemeinsam Sport zu treiben, gesund kochen zu lernen, in Rollenspielen ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Gewicht zu reduzieren. Alles Wesentliche des Moby-Dick-Programms ist in dem Buch kompakt und übersichtlich dargestellt.

“**Empfehlungen für die Ernährung von übergewichtigen Kindern gemeinsam abnehmen mit optimiX**”. Die Broschüre des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) enthält viele nützliche Tipps zur Reduktion von Übergewicht, erprobt in der Vestischen Kinderklinik Datteln in Nordrhein-Westfalen. Grundlage ist die vom FKE entwickelte optimierte Mischkost “optimiX”. Die Broschüre können Sie zum Preis von 2 Euro zuzüglich 3 Euro Versandkosten beziehen über den FKE-Broschürenvertrieb, Baumschulenweg 1, 59348 Lüdinghausen (siehe auch [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)).

Eva Raboldt, Bürgeraktive Bad Vilbel

## Fettsucht ist eine globale Epidemie

### 10. internationale Adipositas-Konferenz in Sydney

Auf historischen Fotos und Gemälden sind Dicke selten zu sehen. In einigen vormodernen Kulturen, wie im alten China, war der dicke Körper ein seltenes Statussymbol besonders wohlhabender Menschen. Adipositas oder Fettsucht, die übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper, ist also eine Zivilisations-Erscheinung.

Fettsucht hat sich zu einer globalen Epidemie entwickelt. Dieser Meinung sind die mehr als 2500 Experten, die sich zur 10. internationalen Adipositas-Konferenz in Sydney vom 3. bis 8. September 2006 getroffen haben, um über Fettsucht und ihre Folgen zu diskutieren. Die Fachleute sind sich einig: Adipositas bedroht das Gesundheitssystem jedes Landes mit tödlichen Krankheiten wie Diabetes und Herzerkrankungen und verkürzt die Lebensspanne künftiger Generationen. Der Tagungsvorsitzende Paul Zimmet geht sogar noch weiter: „Fettsucht ist eine internationale Seuche. Sie ist eine ebensogroße Bedrohung wie Klimaerwärmung und Vogelgrippe.“ Dazu kommt, dass es heute bereits mehr übergewichtige und fette als unterernährte Menschen auf

der Welt gibt. Denn die Zahl der Betroffenen hat in den letzten Jahren rasant zugenommen – nicht nur in den Industrieländern. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) ging im Jahr 2000 von weltweit 300 Millionen übergewichtigen Erwachsenen aus – 5 Jahre vorher waren es noch 200 Millionen. Andere Spezialisten der Tagung erklärten, dass sich die weltweiten Kosten der Behandlung von Herzerkrankungen, die von Fettsucht ausgelöst werden, nicht beziffern lassen. In Staaten wie Großbritannien, Australien und den USA würden sie auf mehrere Milliarden Dollar geschätzt. Für Deutschland wurden keine Zahlen veröffentlicht.

Zu den Themen der internationalen Adipositas-Konferenz in Sydney gehörte unter anderem auch das immer häufiger auftretende Phänomen fettleibiger Kinder, denen deshalb chronische Krankheiten drohen. Die Kinder dieser Generation seien möglicherweise die ersten, die vor ihren Eltern sterben, erklärte Kate Steinbeck aus Sydney. (Lesen Sie hierzu weiter auf Seite 7) Siehe Beitrag Kinder in Deutschland

## Präventive Ansätze im Wetteraukreis

### Selbsthilfegruppe „Erfolgreich abnehmen“

Jeder, der zu uns kommt, weiß und sagt: **„Ich muss meine Ernährung umstellen.“** Guter Satz, aber was bedeutet das wirklich? Seien wir konkret. Nehmen wir beispielsweise das Frühstück: Was kann man beim Frühstück „umstellen“, und das nicht nur heute, morgen und vielleicht noch übermorgen, sondern dauerhaft? Sobald es konkret wird, treten Konflikte auf. Will ich wirklich auf mein Brötchen verzichten? Sehe ich ein, dass ich frühstücken muss, aber richtig?

Unsere Vorstellungskraft reicht nicht aus, um wirklich zu ermessen, was es bedeutet, fünf, zehn oder mehr Kilo Körpergewicht abzubauen. Zunächst ist es wichtig, etwas von den Funktionen des Körpers zu verstehen und sich zu informieren, **was und wie viel wovon unser Körper täglich benötigt, um gesund zu bleiben.** Einfach nichts essen funktioniert leider nicht. Wenn wir das wissen, können wir

### Selbsthilfegruppe

## "Erfolgreich Abnehmen"



anfangen, uns zu überlegen, ob und was wir tun wollen. Werden wir wieder konkret: Wie viel Kilo will ich bis wann ab- oder aufbauen? Welche Methode wende ich an? Woher hole ich mir Informationen? Erneut gibt es an dieser Stelle Konflikte zu meistern.

Zuerst braucht es Motivation, um zu beginnen, danach braucht es Kraft, um durchzuhalten. Wir brauchen einen sehr langen Atem, **denn Ernährungsumstellung ist Lebensumstellung**. Liebgewordene Gewohnheiten müssen dauerhaft geändert werden. Erst wenn wir verstanden haben, dass wir eine **lebenslange Gewichtskontrolle** benötigen, können wir mit einer ernsthaften Arbeit an unseren Gewohnheiten beginnen. Wenn wir das bedenken, verstehen wir, warum man leicht scheitert, wenn man es alleine versucht.

Wie oft hören wir: "Ich habe schon alles probiert, bei mir hilft nichts." "Abnehmen ist leicht, aber halten..." "Ich bin, wie ich bin." "In meiner Familie sind alle dick." usw.

Häufig beobachten wir, dass Gäste unsere Gruppe nur besuchen. Stark übergewichtige Personen sind leider diejenigen, die am ehesten nicht wiederkommen. Extrem Übergewichtige kommen erst gar nicht zu uns. Sie verlassen in manchen Fällen ihre Wohnungen nicht mehr und sind aus dem Straßenbild verschwunden, dennoch gibt es sie und sie brauchen Hilfe.



#### In der Gruppe arbeiten wir an vielen Themen, z.B.:

- Warum will ich abnehmen?
- Was ist eine Nährwerttabelle und wie wende ich sie an?
- Was sind eigentlich Ballaststoffe?
- Warum schenken wir Übergewichtigen Pralinen zum Geburtstag?
- Warum muss man immer mit Kuchen, Torte, Würstchen, Chips etc. feiern?
- Muss man wirklich jedes Mal etwas essen, wenn man sich zu einem gemütlichen Plausch trifft?
- Muss es immer Limonade, Saft oder gar Alkohol sein?
- Können wir unsere Esskultur ändern?
- Woher nehme ich die Kraft, durchzuhalten?
- Wie reagiere ich bei Störungen auf meinem Weg?
- Wie finde ich meinen Weg?
- Was hält mich zurück? usw. usw.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **tägliche Bewegung**. Unser Ziel sind 10.000 Schritte pro Tag. Ein Schrittzähler erleichtert das Messen. Mit dem Mitmachen bei unserem Lauftreff wird es leichter, dieses Ziel zu erreichen. Ausprobieren lohnt sich, weil es einfach ist, nichts zu tun, aber schwer, **regelmäßig** zu laufen.

Jeder von uns muss **seine Persönlichkeit stärken**, um seinen Weg konsequent gehen zu können. Die Gruppe hilft dabei. Finden auch Sie Ihren individuellen Weg in der Gemeinschaft. Wenn Sie bereit sind, etwas zu ändern und wenn Sie auf dem für Sie richtigen Weg bleiben wollen, um sich zu "verwandeln", dann brauchen wir Ihre Energie in unserer Gruppe. Kontakt: Edith Wellenberg  
Telefon: 06031 – 5914, edith.wellenberg@freenet.de

## Selbsthilfegruppe „besser essen“



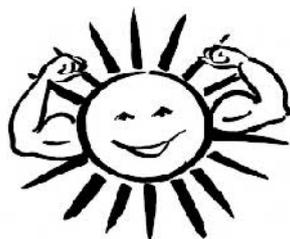
Unsere Ziele und Aufgaben:

### Der Mensch ist, was er isst

Die Selbsthilfegruppe wurde 1991 gegründet! Sie bietet ein differenziertes und umfassendes Angebot zur Prävention sowie Beratung und Verbesserung der Ernährung.

### Was wir wollen:

- Förderung und Erhalt der naturgemäßen Ernährung.
- Förderung der eigenverantwortlichen ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge mittels Ernährung.



### Dazu die wichtigsten Punkte:

- Gesunde Lebensmittel einführen
- Essgewohnheiten überprüfen
- Erhöhen des Frischkostanteils
- Milchprodukte verringern
- reine Frischkost
- Lebensmittelkombinationen beachten



Treffpunkt: Bad Nauheim, Sprudelhof, Badehaus 5  
Kontakt: Sigrid Bourdin, Tel.: 06032/804572

## Projektbericht

### *Gesundheitserziehung für Kinder der 4. Klasse der Frauenwaldschule in Bad Nauheim. Sponsor: Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur - besser leben e.V.*

### **auch Gesundheit kann man lernen.....**

„Besser lernen mit 5 am Tag“ war das Motto der Projektwoche zum Thema Gesunde Ernährung, die die Heilpraktikerin Géraldine Wallaschkowski in der Frauenwaldschule mit der 4. Klasse von Frau Bucerius-Macco Ende Juni durchführte. Sponsor dieser Projekttage war der Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur besser leben e. V. – Bad Nauheim.



Anhand von farbigen Unterlagen, Spielen und Kostproben stellte Géraldine Wallaschkowski, Heilpraktikerin aus Friedberg, den Kindern die Gesundheitskampagne „5 Portionen Obst und Gemüse am Tag“ auf anschauliche und einprägsame Weise vor. Auch die Vorzüge eines gesunden Pausenbrots in Bezug auf die Konzentration und das Lernen in der Schule wurden gemeinsam erarbeitet.

Da die eigenen Hände die eigentliche Messgröße für eine Portion darstellen, war für die Kinder die „5amTag“ Regel wortwörtlich einfach zu begreifen. Das klare Motto „5am Tag“ soll den Kindern helfen, Obst und Gemüse als wichtige Vitalstofflieferanten in der täglichen Ernährung stärker zu berücksichtigen.

#### **Die Projektwoche „Gesunde Ernährung mit 5 am Tag“ behandelte folgende Lerninhalte:**

- Lebensmittel (naturbelassen und vitalstoffreich) von Nahrungsmitteln unterscheiden lernen
- 5 Portionen Obst und Gemüse (1 Portion: 1 Hand voll bzw. 2 Hände voll bei Beeren oder geschnittenem Gemüse) als Grundlage einer ausgewogenen Ernährung in den Alltag integrieren
- Warum Wasser das Lebensmittel Nr. 1 ist!
- In der Schule besser lernen mit Wasser trinken und einem 5amTag Pausenbrot (einem belegten vollwertigen Brot mit einer Portion Obst oder Rohkost)
- Der Zusammenhang zwischen Konzentrationsmangel und dem Verzehr von Süßigkeiten (Zuckerstoffwechsel und Stressreaktion)
- Gesunde Strategien in Bezug auf den Verzehr von Süßigkeiten
- Die Ernährungspyramide

Der Leitfaden, der die 3 Projekttage 5amTag begleitete, orientierte sich in erster Linie an der Signalwirkung der Farben von Obst und Gemüse. Denn es sind tatsächlich die sekundären Pflanzenstoffe (Farbstoffe, Geruchsstoffe und Geschmacksstoffe), die in Obst und Gemüse wie in keinen anderen Lebensmitteln so stark konzentriert vorhanden sind, die nachweislich das Immunsystem stärken und helfen, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Der Zugang zu theoretischen Inhalten wurde durch Phantasiereisen und Entspannungsübungen erleichtert. Die Regenbogen Geschichte ließ spüren, dass durch den Verzehr von Farben (über Obst und Gemüse) die Kinder die Kräfte der Naturelemente aufnehmen, die ihr Wachstum fördern.

Über das Thema „Gesunde Ernährung“ wussten die 24 Kinder schon sehr viel. Für die Umsetzung in die Praxis haben sie ein farbiges 5amTag - Blatt bekommen, das sie zuhause an einer sichtbaren Stelle anbringen können, um in den nächsten Wochen positiv an die Gesundheitskampagne erinnert zu werden. Ihre Lehrerin bekräftigte, dass sie sie auch dabei bis zum Ende des Schuljahres durch Wiederholung der Themen unterstützen werde.

Mehr Informationen unter [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

## Leserbrief

*Dieser Leserbrief drückt eine Haltung zum Thema aus, die ganz viele Menschen teilen. Die Frage stellt sich, warum der Wille zur Veränderung verschwunden ist?*

*Anmerkung der Redaktion*

### **Twiggy, mein Leben und die Adipositas**

Mein Vater war ein „stattlicher“ Mann, meine Mutter eine „vollschlanke“ Frau. Beide waren glücklich, als nach den Kriegs- und Nachkriegsjahren der Tisch wieder gedeckt war. Außer der Klage meiner Mutter, dass sie in die Konfektionsfähnchen von C&A nicht hineinpasste und nur ein begrenztes Angebot an hübscher Kleidung in den Läden für sie erhältlich war, hörte ich wenig Klagen. In unserer Familie wurde nicht der Völlerei gehuldigt, aber meine Eltern hielten es wohl nicht sonderlich erstrebenswert, Idealfiguren zu haben.

Unsere Ernährungsweise war fast vorbildlich, auch nach heutigen Maßstäben: viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch. Gegessen wurde nur zu den gemeinsamen Mahlzeiten, wenn wir Kinder etwas außer der Reihe wollten, mussten wir fragen. Niemand durfte sich einfach im Stehen aus dem Kühlschrank bedienen, Lebensmittel waren wertvoll und nicht unbegrenzt zur Verfügung.

Bis zu meinem Schulbeginn war ich ein dünnes Kind, oft wurde gefragt, ob ich auch genug esse. Die ersten Schuljahre waren recht langweilig und ich setzte den so genannten „Babyspeck“ an, den ich aber prompt mit der Pubertät wieder verlor.

In den sechziger Jahren begann der Terror. „Twiggy“, ein halb verhungertes Modell wurde das Vorbild einer ganzen Mädchengeneration. Keinen Busen, herausstehende Knochen, eine Kindfrau, die jegliche Rundung vermissen ließ. Trotz aller Abführmittel gelang es Gott sei Dank nur wenigen, dem Idol sich näher zu hungern. Meine Freundinnen und ich achteten zwar auf unsere Figur, aber wir hatten noch andere Interessen und Ziele im Leben, daher überstanden wir diese Phase unbeschadet.

Mit ein wenig Disziplin schaffte ich es bis Ende 30 im Normalgewicht zu bleiben. Doch unversehens ballte sich langsam eine neue Terrorwelle gegen mich zusammen. Mit 68 Kilogramm auf 1,60 Meter war ich meinem Frauenarzt zu dick. Ich sollte doch etwas Gewicht reduzieren, er selbst müsse auch Disziplin halten, mache viel Sport und ernähre sich überwiegend von Jogurt.

Mit 40 Jahren körperte ich leider langsam weiter an und meine Versuche, dies zu stoppen, waren ineffizient. Was mir mit 30 noch gut gelang, war mit über 40 nicht mehr zu erreichen. Inzwischen haben die Mediziner eine neue Waffe im Terror gegen mich im Einsatz, sie haben die Adipositas für alle entdeckt. Seitdem gelte ich als adipös, d.h. mir wird der Krankheitswert meiner Speckröllchen und des Rettungsrings um meine Taille in Zeitungsartikeln, Fernsehsendungen und von meinen eigenen Jogurt essenden und ins Fitnessstudio rennenden Ärzten erschreckend deutlich gemacht.

Ein junger Mediziner bescheinigte meiner Nachbarin, schwer Krebs krank, in seiner Anamnese, dass sie adipös ist. Sie ist 60 Jahre alt, 1,63 Meter groß und wiegt 65 Kilogramm. Mir wurde klar, dass ich wohl schon seit meinen Mitdreißigern an Adipositas leide, da hatte man es mir noch nicht gesagt. Inzwischen bin ich ein hoffnungsloser Fall, mit 53 Jahren und 75 Kilogramm kann es mit mir kein gutes Ende nehmen. Mein BMI (der moderne Maßstab für die Frage, was ist zu dick, der Body-Mass-Index) verdammt mich zu schmerzenden verschlissenen Gelenken im Alter, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und frühem Tod.

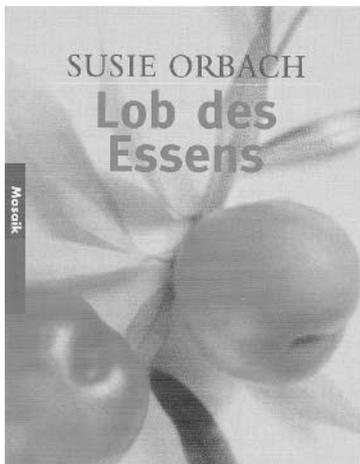
Was bleibt mir noch an Hoffnung? Die Diätversuche lassen mich schon jetzt leiden und bringen kaum Erfolg. Bei Sport denke ich eher wie Churchill an Mord und ziehe mich genüsslich am Wochenende in mein Bett mit einem guten Krimi zurück.

Und ich besuche ab und an meine Mutter, sie ist jetzt eine „vollschlanke“ 82jährige mit kleinen Wehwehchen ohne nennenswerten Krankheitswert. Sie ist unternehmungslustig, bleibt keinen Tag zu Hause, macht mit anderen Senioren regelmäßig Ausflüge und kann von vielen „Schlanken“ in ihrem Alter berichten, die ihr wirklich Leid tun. Was haben sie nicht alles für Probleme: kaputte Knie, schmerzende Gelenke, Herzerkrankungen, Diabetes usw.

Leute, wollt Ihr ewig leben? Wenn es mir mit 82 Jahren so geht wie meiner Mutter, mache ich mir keine Sorgen mehr.

Martina Deierling

## Buchvorstellungen



### Lob des Essens

(Susie Orbach)

Köstlich, sinnlich, vergnüglich...

Das Essen: Susie Orbach regt damit zu ebenso fundamentalen wie aufregend einfachen Fragen an:

**Was essen wir?**

**Wie essen wir?**

#### Nährt unser Essen Körper und Seele?

Seite für Seite verhilft die Autorin zu einem Wandel zum „besseren Essen“ – und besseren Leben.

Verlag: Goldmann, Auflage 1 (Mai 2003)

ISBN: 344216530X

Kosten: 4,- Euro



### Die Joghurt Lüge

(Marita Vollborn / Vlad D. Georgescu)

Die unappetitlichen Geschäfte der Lebensmittelindustrie.

Haben Sie heute schon eingekauft? Appetitlich, was sich so alles in unseren Supermarktregalen findet! Dubiose Inhaltsstoffe,

nicht deklariertes Gen-Food, bestrahlte Lebensmittel – gut versteckt von der Lebensmittelbranche, die ihr gigantisches Geschäft am Laufen hält. Derweil wird die Zahl der Opfer ungesunder Lebensmittel und falscher Ernährung immer größer. Der Schaden für unsere Gesellschaft ist massiv. Dieses Buch zeigt, wer hinter dem Geschäft mit unserem Essen steckt. Es nennt die Risiken, welche durch Lebensmittel entstehen, und verrät, was jeder wissen sollte, um sich gesund zu ernähren und den Tricks der Branche nicht zum Opfer zu fallen.

## Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft

### Drei Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga Hessen „erobern“ Bad Nauheim

*Ein „anderes“ Treffen der Selbsthilfegruppen Eschwege, Karben und Offenbach*

**Am 2. Mai trafen sich die Mitglieder von drei Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga Hessen, um sich in einer Bad Nauheimer Klinik über Rheumatherapie zu informieren. Der Tag war nicht nur interessant und informativ, sondern auch mit viel Spaß und Freude verbunden.**

Begonnen hatte alles im Frühjahr 2005, als mich Frau Herwig von der SHG Eschwege fragte, ob eine Rheuma-Liga-Gruppe die Kerckhoff-Klinik, insbesondere die Rheumatologie, besuchen könnte. Ich versprach, mich zu erkundigen. Kurz darauf stellte mir Frau Woltersdorf (SHG Offenbach) die gleiche Frage.

Dieses Interesse brachte mich darauf, den Mitgliedern unserer SHG Karben vorzuschlagen, mit den beiden anderen Selbsthilfegruppen einen gemeinsamen Tag in Bad

Nauheim zu verbringen. Nach vielen Tagen der Vorbereitung und Organisation war es schließlich so weit. Unser Treffen am 2. Mai begann mit einem gemeinsamen Essen, bei dem sich die Teilnehmer aus den drei Selbsthilfegruppen besser kennen lernen konnten.



Nach dem Mittagessen starteten wir voller Neugier zur Kerckhoff-Klinik. Wir hatten dort den „Kristallsaal“ für den Vortrag zur Verfügung. Der Vortrag des Leitenden Oberarztes Prof. Dr. Uwe Lange war gut. Er hat es verstanden, die Anwesenden auf angenehme und verständliche Art und Weise zu informieren, auch mit bildlichen Darstellungen.



Gefreut hat uns auch, dass der Leiter der Abteilung für Rheumatologie, Prof. Dr. Ulf Müller-Ladner, unsere Gruppe ebenfalls in der Klinik begrüßte. Wir folgten dann Prof. Lange, der uns durch die Kerckhoff-Klinik und zu den Stationen der Rheumatologie (ambulante und stationäre) führte.

Nach einer kleinen Stärkung in der Cafeteria der Klinik besuchten wir in zwei geführten Gruppen den Kurpark. Es war sehr interessant zu erfahren, wie viele Quellen Bad Nauheim hat. Eine weitere Station auf dem Rundgang war eine Saline. Unser Stadtführer machte uns auch auf das frühere Inhalatorium aufmerksam, das heute als Stadtbücherei genutzt wird.

Weiter ging es zu der sehr schön gestalteten Trinkkuranlage. Interessant waren auch die verschiedenen Wasser; es war fast für jeden Geschmack etwas dabei. Dann hieß es Abschied nehmen. Die Teilnehmer waren von diesem schönen und informativen Tag begeistert. Ich danke Ursel Ludwig (SHG Eschwege) und Elke Woltersdorf (SHG Offenbach) für die gute Zusammenarbeit.

Neugierig geworden? Interesse an Details? Rufen Sie bitte nicht direkt in der Klinik an, wenn Sie Fragen zu den Vorträgen haben. Sie können sich aber gerne an mich wenden: Telefon 06039/933993.

Ursula G. Beseler  
Rheuma-Liga Hessen e. V.  
Leiterin der SHG Karben  
Mitglied des Landesvorstandes

## Neue Selbsthilfegruppen für Personen mit Spätfolgen nach Kinderlähmung ab 9.11.2006 in Friedberg

In der Öffentlichkeit ist kaum bekannt, dass etwa 60-70 % der Poliobetroffenen nicht nur an den "normalen" Spätfolgen der Polio, nämlich mehr oder weniger ausgeprägte Lähmungen, sondern auch an dem sog. Post-Polio-Syndrom (PPS) leiden. Das PPS ist wahrscheinlich die Folge einer jahrzehntelangen Überbeanspruchung der bei der Ersterkrankung geschädigten Motoneuronen (Nervenzellen), und äußert sich unter anderem in extremer Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen und Muskelschwäche. Das PPS ist ein eigenständiges Krankheitsbild und tritt zu meist etwa 20-40 Jahre nach der Ersterkrankung auf. Der Bundesverband Poliomyelitis besteht seit 1991 und sieht seine Aufgabe in der Interessenvertretung der Poliobetroffenen. Es gibt bundesweit über 100 Regionalgruppen und Kontaktstellen, die vor Ort im Rahmen der Selbsthilfearbeit tätig sind. Da wir durch die beiden Polio-Informationstage 2003 und 2006 erfahren haben, dass im Einzugsgebiet von Friedberg viele Poliobetroffene leben, möchten wir auch hier eine Selbsthilfegruppe gründen.

### Unsere Ziele sind

- in der Öffentlichkeit über die Spätfolgen der Kinderlähmung und über geeignete Therapieformen zu informieren,
- Betroffene im persönlichen Gespräch zu informieren, zu beraten und zu unterstützen,
- den Austausch von Fachleuten im Gesundheits- und Sozialbereich zu nutzen, um voneinander zu lernen,
- Präventionsmöglichkeiten zu PPS zu erschließen und bekannt zu machen,
- den gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch in der Gruppe zu pflegen,
- darauf hinzuweisen, sich weiterhin gegen Polio impfen zu lassen,
- regelmäßige Treffen, Reha-Sportgruppen, geselliges Beisammensein zu initiieren.

Weitere Informationen zum Thema „Polio“ erhalten Sie über Irene Kopf, 06187/1354 oder Mail: [i.kopf@t-online.de](mailto:i.kopf@t-online.de)

## Gründung von weiteren neuen Selbsthilfegruppen

- Eine Betroffene möchte gerne im Raum Büdingen eine **Overeaters Anonymous-Gruppe** gründen.
- **Implanon** ist ein Verhütungsmittel, das nicht jede Frau gut verträgt. Die Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises weist darauf hin, dass eine Selbsthilfegruppe für Implanongeschädigte Frauen in Planung ist.
- Eine Betroffene möchte gerne im Raum Friedberg eine Selbsthilfegruppe zum Thema **Hashimoto bzw. Schilddrüsenerkrankungen** gründen.

Anmeldungen zu den geplanten Selbsthilfegruppen nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, Tel.: 06031/832345 (8-12 Uhr) oder per mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de) gerne entgegen.



### FORUM für SELBSTHILFGRUPPEN im Wetteraukreis

FORUMS-TEILNEHMER/INNEN: SHG Fibromyalgie Stockheim, Diabetiker-Treff Friedberg, SHG „Komm voran“ Friedberg, Frauengesundheitsinitiative Wetterau, Bürgeraktive Bad Vilbel, Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises, Bundesverband für Organtransplantierte, SHG Ehlers-Danlos-Syndrom und Selbsthilfeinteressierte

Die Mitglieder des Forums für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis trafen sich im September d.J. wieder, um gemeinsam einen Rückblick auf den vergangenen Selbsthilfetag im Mai 2006 zu werfen. Die Fragen zum Thema: Was war gut? Was können wir besser machen? waren eine gute Diskussionsgrundlage. Im Pro und Kontra stand die Ausrichtung einer internen oder einer externen Öffentlichkeitsveranstaltung. Weg von den gewohnten Selbsthilfetagen, möchten die Mitglieder des Forums mehr nach „draußen“ gehen und neue Wege im Kreis bereiten. Dazu wollen sie das Angebot des Hessentages 2007 in Butzbach nutzen. Dort sind die Menschen und dort sind dann auch die Selbsthilfegruppen. Für den 09.06.2007 wurde bereits in Butzbach zwischen 10<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup>Uhr die Große Wendelgasse zwischen der Hessentagsstraße und dem Lidl-Kreisel reserviert. Dort werden die Selbsthilfegruppen einen geeigneten und bestimmt gut frequentierten Platz vorfinden, um ihre Arbeit darzustellen. Gerne laden wir auch alle Beratungsstellen des Kreises dazu ein. Und das Ganze nennen wir dann die

### Selbsthilfe- und Informations - M E I L E - des Wetteraukreises

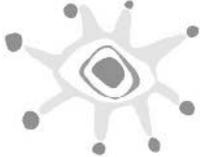
Mit der entsprechenden Werbung im Veranstaltungsfaltblatt des Hessentages und in allen regionalen und überregionalen Zeitungen sowie Radiosendern könnten sich die Gruppen und Beratungseinrichtungen eine gute Resonanz für ihre überaus wichtige Arbeit im Wetteraukreis verschaffen.

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung – Die Selbsthilfegruppen, gemeinsam mit den Beratungsstellen sollten das Angebot nutzen, sich vereint darzustellen.

Weiterhin arbeiten die Mitglieder des Forums z.Zt. eine Veranstaltung für die Kontaktpersonen der im Kreis ansässigen Selbsthilfegruppen aus. Diese wird am 15.02.2007 im Bürgerhaus in Nidda ab 19<sup>00</sup>Uhr stattfinden. Informiert werden soll selbstverständlich über die Organisation der Selbsthilfe- und Informations-Meile am Hessentag. Außerdem soll der Austausch in Gesprächskreisen stattfinden, zum Thema

- Benötigt eine Selbsthilfegruppe immer eine Führungsperson?
- Verteilung von Arbeit in der Gruppe
- Was hindert Einzelne, Verantwortung zu übernehmen?
  - Angst vor Kritik?
  - Ich versuche es, aber ich benötige Unterstützung
  - Einfach mal ausprobieren?

Die Ziele des Forum für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis sind, den Gedanken der Selbsthilfe im Wetteraukreis voranzubringen, eine Atmosphäre für die Selbsthilfegruppen zu schaffen, den Austausch untereinander anzuregen und vor allem weitere Mitglieder für das Forum zu finden. Wer Lust hat, sich uns anzuschließen, nimmt bitte Kontakt mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises in Friedberg auf. Tel.: 06031/83 2345 (8-12<sup>00</sup>Uhr) oder per Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)

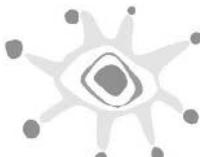
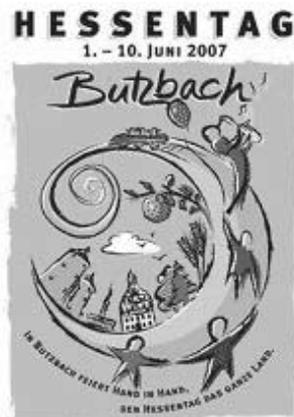
**ANKÜNDIGUNG      ANKÜNDIGUNG**

**SELBSTHILFE- und INFORMATIONS-  
M - E - I - L - E  
des Wetteraukreises**



**zum Hessentag am 09.06.2007**

**Alle Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen des  
Wetteraukreises sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.**



**SELBSTHILFE- und INFORMATIONS-  
M - E - I - L - E  
des Wetteraukreises**



**am 09.06.2007 von 10°-19°Uhr in der  
Großen Wendelstraße  
(zwischen Hessentagsstraße und Lidl-Kreisel)**

**ANKÜNDIGUNG      ANKÜNDIGUNG**

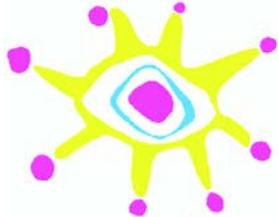
# Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

- 
- The map shows the following municipalities and their associated self-help groups:
- Münzeborn: Adoption
  - Butzbach: Alleinerziehend
  - Rocksbach: Allergie
  - Bad Nauheim: Aufmerksamkeitsstörung / Hyperaktivität / Wahrnehmungsstörungen
  - Ober-Mörlen: Behinderungen allgemein
  - Naumburg: Borderline-Syndrom
  - Wetter: Diabetes mellitus
  - Wetter: Dialyse
  - Wetter: Down-Syndrom
  - Wetter: Ehlers-Danlos-Syndrom
  - Wetter: Endometriose
  - Wetter: Ernährung
  - Wetter: Erziehung
  - Wetter: Fibromyalgie
  - Wetter: Fitness
  - Wetter: Frauen
  - Wetter: Gehörlos
  - Wetter: Geistige Fitness
  - Wetter: Goldenhaar-Syndrom/Ohrmuscheldysplasie
  - Wetter: Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Wetter: Krebserkrankung
  - Wetter: Langzeitantikoagulation / Marcumarpatienten
  - Wetter: Legasthenie
  - Wetter: Lupus erythematodes
  - Wetter: Lymphschulung zur Selbsttherapie
  - Wetter: Morbus Bechterew
  - Wetter: Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
  - Wetter: Morbus Parkinson
  - Wetter: Multiple Sklerose
  - Wetter: Organtransplantation
  - Wetter: Osteoporose
  - Wetter: Pflegende Angehörige
  - Wetter: Prävention / Vorbeugung
  - Wetter: Psoriasis
  - Wetter: Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
  - Wetter: Rheuma
  - Wetter: Schlaganfall / Schädelhirnverletzungen
  - Wetter: Schmerzen
  - Wetter: Seelische Gesundheit
  - Wetter: Sehbehinderung
  - Wetter: Sekteninformation
  - Wetter: Sexueller Missbrauch
  - Wetter: Sklerodermie
  - Wetter: Soziales Miteinander
  - Wetter: Suchterkrankungen
  - Wetter: Trauerverarbeitung
  - Wetter: Trennung und Scheidung
  - Wetter: Tuberöse Sklerose
  - Wetter: Übergewicht
  - Wetter: Zöliakie / Sprue
- Other municipalities shown on the map include: Gedern, Kefenrod, Ortenberg, Ranstadt, Glauburg, Altersstadt, Limeshain, Büdingen, Rosbach, Korbach, and Viernau.

# Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Mitglied in der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



Fachdienst Gesundheit  
**Selbsthilfe-  
Kontaktstelle des  
Wetteraukreises**

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 199  
Tel.: 06031 / 83 2345 (8-12 Uhr)  
PC-Fax.: 06031 / 83 91 2345  
E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de  
Internet: www.wetteraukreis.de

# BÜRGER**aktive** Bad Vilbel



für aktive Menschen  
Hilfe zur Selbsthilfe  
BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.

Gemeinnütziger Verein  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Mitglied in der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



Frankfurter Str. 15  
61118 Bad Vilbel

Kontakt:  
Frau Martina Deierling,  
Tel.: 06101/1384, Fax: 983846  
E-Mail: info@buergeraktive.de  
internet: www.buergeraktive.de

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 13. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



**BARMER**

