

AES-Bulletin Nr. 1/2006: Teil 1

Thema: Der Einfluss der Gesellschaft auf das Essverhalten

Informationsbulletin 1/2006 der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

Postfach 1332, 8032 Zürich / Feldeggstr. 69, 8008 Zürich

Tel./Fax: 043 488 63 73, E-Mail: aes.schraeer@tiscali.ch, Internet: www.aes.ch

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die erste Ausgabe unseres Bulletins in diesem Jahr ist dem wichtigen Thema des Einflusses der Gesellschaft auf das Essverhalten gewidmet.

Als ehemalige magersüchtige Frau begrüsse ich es sehr, dass das Thema nicht nur in diesem Bulletin, sondern auch zunehmend von der Öffentlichkeit aufgenommen wird. In den letzten Jahren haben meine persönlichen Beobachtungen genau das Bild gezeigt, das Frau Dr. Pfister im nachstehenden Artikel aufzeichnet. Das gemeinsame Essen mit den Eltern, Geschwistern und Freunden verliert an Bedeutung. In den Vordergrund hat sich das hastige, einsame Schnell-Essen gedrängt. Der Familientisch dient ja nicht nur zur Nahrungsaufnahme – nein – er lädt auch zum Gedankenaustausch, zum Streiten und zum Lachen ein.

Mit welcher Bewunderung habe ich in meiner Krankheitszeit und auch lange nachher, wenn ich die Gelegenheit dazu hatte, solche Familientische beobachtet, genossen und auch beneidet. Es ist mein Wunsch, dass das Essen in der Gesellschaft wieder seinen natürlichen Platz findet. Es soll als etwas Wärmendes, Gutes und Lustvolles und nicht als etwas Beschämendes, Qualvolles empfunden werden.

Dieses Bulletin lädt zum besseren Verständnis ein und dient als wertvolle Informationsquelle. Der Artikel von Frau Dr. Pfister, die Interviews mit einer Mutter und einem jungen Mann zeigen ein interessantes Bild des Wandels und der Bedeutung unserer heutigen Ess- und Familienkultur auf. All diejenigen, welche diese Lebensqualität vermissen, sind eingeladen sich wieder an die Tafel zu setzen und daran teilzunehmen!

Und so möchte ich Ihnen allen, Fachpersonen, Forschern, Eltern und Interessierten am Thema Essstörungen, für Ihren wertvollen Einsatz danken, den Sie alle leisten, um den Betroffenen und ihren Angehörigen einen Weg zu zeigen wie sie aus dieser Isolation herausfinden können, um sich wieder mit Freude der Herausforderung des Lebens zu stellen.

Katrin Mühlethaler

Vorstandsmitglied der AES

Schwerpunktthema: Der Einfluss der Gesellschaft auf das Essverhalten

☞ Ein kurzer Überblick:

SITUATION IM 20. JAHRHUNDERT, DIE ROLLE DER FRAU, AUSWIRKUNGEN EINES SUPERSCHLANKEN SCHÖNHEITSIDEALES, GESELLSCHAFTLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN GESUNDERES ESSVERHALTEN

Dr. med. Brigitte Pfister, Oberärztin am Psychiatrischen Zentrum Wetzikon (PZW) erläutert in kurzer Form die wichtigsten Aspekte:

Beispiel eines durchschnittlichen Feierabendprogrammes einer modernen, westeuropäischen Familie

Frau S., eine rundliche Frau um die Vierzig, kommt gestresst von ihrer Arbeit als Sekretärin nach Hause, um noch schnell ein Fertiggericht für den Ehemann in den Ofen zu schieben, bevor sie sich zu ihrem Weight Watchers-Treffen verabschiedet. Der in der Bauchregion gut gepolsterte Ehemann lässt sich lieber genüsslich mit einer Flasche Bier und Chips vor dem Fernseher nieder. Später schaut der ältere Sohn kurz herein und stärkt sich mit einem Power Protein-Shake für sein Fitnesstraining. Der rundliche Jüngste hat nach der Schule bereits mit seinen Kollegen einen Hamburger mit Pommes verdrückt und verschwindet nun unauffällig in seinem Zimmer, um sich dem neuesten Computer Game zu widmen. Zuletzt erscheint dann noch die anorektische Tochter zum Nachtessen. Gestärkt mit zwei Scheiben Gurke und einer halben Tomate startet sie anschliessend zu ihrer obligaten, abendlichen Jogging-Runde.

Lebensstil und Essverhalten im 20. Jahrhundert

Noch vor 50 bis 60 Jahren wäre diese individuell gestaltete Form des Zusammenlebens unvorstellbar gewesen. Die Norm bildeten Grossfamilien als Lebens- und Essgemeinschaften. Die Tagesabläufe der einzelnen Familienmitglieder waren durch die Arbeit in der Fabrik, auf dem Bauernhof oder durch die Schule vorgegeben, wobei das gemeinsame Essen den Rahmen für das Zusammentreffen aller Familienmitglieder bildete. Der Menüplan war durch das saisonale Angebot vorgegeben und war für alle mehr oder weniger identisch.

Heute besteht ein Trend zur individuellen Lebensgestaltung und Ernährung. Die Eltern und Kinder haben unterschiedliche Arbeits- und Schulzeiten und getrennte Freizeitaktivitäten mit dadurch bedingten uneinheitlichen Essenszeiten. Hinzu kommen verschiedene, durch das vielfältige Angebot begünstigte Diätideologien, nach welchen sich jedes Familienmitglied seinen Speisezettel individuell zusammenstellen kann. Die flexiblere Alltagsgestaltung bringt neben dem Vorteil von erhöhter

Freiheit und „Selbstverwirklichungsmöglichkeiten“ aber auch Gefahren mit sich. Wertvolle Kontaktmöglichkeiten beim gemeinsamen Essen gehen verloren, und Bestätigung oder Korrektur bestimmter ungünstiger Verhaltens- und Ernährungsgewohnheiten unterbleiben. Die interpersonellen Beziehungen innerhalb der Familie oder im sonstigen sozialen Umfeld sind dadurch oft erschwert, ein Umstand welcher wiederum zur Entstehung von Essstörungen beitragen kann.

Die Rolle der Frau

In den letzten Jahrzehnten hat sich zudem die Rolle der Frau vor allem in westeuropäischen Ländern entscheidend verändert. Eine Frau muss häufig verschiedenen Ansprüchen als perfekte Ehefrau, Mutter und Hausfrau bei gleichzeitiger Berufstätigkeit gerecht werden. Der Konflikt zwischen traditionellem Rollenideal und erfolgreicher Berufstätigkeit mit dem zusätzlichen Anspruch ständig perfekt auszusehen, bedeutet für viele Frauen eine massive Belastung und ist als Faktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen nicht zu unterschätzen.

Der kollektive Schlankheitswahn

Essstörungen können folglich im Kontext der veränderten Lebensgewohnheiten gesehen werden. Ein weiterer wichtiger Faktor in der Genese von Anorexien und Bulimien bildet die enorme Bedeutung, welche einem schlanken, attraktiven Aussehen in unserer Gesellschaft beigemessen wird.

Im Gegensatz zu asiatischen, arabischen und afrikanischen Ländern, in welchen eine Frau mit rundlicher Figur dem gängigen Ideal entspricht, herrscht bei uns ein kollektiver Schlankheitswahn, welcher von den Medien täglich neu propagiert wird. Während in den dreissiger Jahren und nach dem zweiten Weltkrieg die prallen Formen einer Marilyn Monroe oder Sophia Loren dem angestrebten Schönheitsideal entsprachen, sind spätestens seit dem spindeldürren Fotomodell Twiggy in den sechziger Jahren extrem schlanke Figuren gefragt. Idealmasse von 90 – 60 – 90 bei einer Mindestgrösse von 176 cm sind absolute Voraussetzung für den Erfolg auf

Haute Couture Modeschauen, der BMI der meisten Modells liegt folglich auch im anorektischen Bereich. Eine Top-Figur ist eine wesentliche Voraussetzung für Erfolg und Aufmerksamkeit in Presse und TV.

Andererseits wird die ungünstige optische Wirkung bereits leichten Übergewichts in den Medien betont und stellt einen wichtigen Motivationsfaktor für verschiedenste zum Teil abstruse Schlankheitsdiäten dar. Der wirtschaftliche Aspekt ist dabei oft erheblich. Ganze Industriezweige profitieren von der Bereitschaft (vermeintlich) Übergewichtiger, viel Geld für weniger Kilos auf der Waage auszugeben. Auswahl und Angebot an Diätprodukten, Lifestyle- und Beauty-Produkten sind grenzenlos und die damit zu erzielenden Gewinne ebenso.

Auswirkungen eines superschlanken Schönheitsideals

Ein Vergleich mit all den makellos schlanken Traumwesen der Medienwelt fällt für die meisten Frauen und Männer mit kleineren oder grösseren Problemzonen ernüchternd aus. Hinzu kommt häufig der Einfluss der Familie oder von Freunden, welche das extreme Schlankheitsideal ebenfalls bereits verinnerlicht haben und eigene Erfahrungen mit Diäten beisteuern. Bei vielen Menschen und besonders bei Personen mit schlecht ausgeprägtem Selbstwertgefühl kann es durch den Anspruch auf ein perfektes Äusseres mit tadelloser Figur zu Verzerrungen im ihrem Denken kommen. Es entstehen unrealistische Selbstansprüche und Gedankengänge wie zum Beispiel „nur wenn ich schlank bin, werde ich geliebt und habe Erfolg“. Solche disfunktionalen Kognitionen sind gerade bei jungen, in ihrer Identität unsicheren Frauen häufig und bilden einen wesentlichen Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen.

Durch Diäthalten wird versucht abzunehmen, um dem durch die Gesellschaft vorgegebenen Schönheitsideal zu entsprechen. Häufig folgt einer kürzeren oder längeren Phase des Hungerns ein Kontrollverlust mit übermässigem Essen, welches wiederum zu Schuldgefühlen und gegensteuernden Massnahmen wie Erbrechen oder noch strengere Diäthalten führt. Der Weg in eine Anorexie, Bulimie oder andere Essstörung ist damit vorgegeben.

Psychologisch-soziale und medizinische Folgen von Essstörungen

Die psychologischen Konsequenzen der Essstörung sind häufig eine weitere Verschlechterung des Selbstwertbewusstseins sowie Versagens- und Schuldgefühle bis hin zum Selbsthass. Nach einer ersten Phase des Diäthalten, in welcher häufig Erfolgserlebnisse und ein Gefühl der Stärke durch den erfolgreichen Gewichtsverlust vorhanden sind, folgen Frustrationen und Selbstzweifel. Die Gedanken sind auf „essen“ bzw. „nicht essen“ fixiert und nehmen einen Grossteil des Tages ein. Durch die exzessive Beschäftigung mit dem Diäthalten gehen ande-

re Interessen und Kontakte zu Freunden unweigerlich verloren. Es kommt nicht selten zu einer zunehmenden sozialen Isolation. Depressive Zustände mit Verzweiflung, nicht mehr von der Essstörung loszukommen, treten im Verlauf bei vielen Betroffenen auf. Im schlimmsten Fall führt eine Anorexie oder Bulimie sogar zu Suizidgedanken oder -absichten.

Aus medizinischer Sicht sind die Folgen von Essstörungen oft gravierend. Neben den häufigsten Folgen einer Fehl- und Mangelernährung wie Osteoporose, Amenorrhoe, Störungen des Elektrolyt- und Herzkreislaufsystems sowie Haarausfall und trockene rissige Haut, sind bei der Bulimie schwere Zahnschäden die Regel. Bei sehr jungen an einer Essstörung erkrankten Menschen können unter Umständen irreversible Wachstumsstörungen auftreten.

Erfolgsaussichten

Die Behandlungsaussichten sind heute recht gut: Im Rahmen moderner multidisziplinärer Behandlungsprogramme können bis zu 50% der Betroffenen ihr problematisches Essverhalten innerhalb von 12 Monaten aufgeben, die Erfolge in Bezug auf das Körpergewicht sind jedoch bescheidener. Ein Gewichtsverlust von 1–2 kg pro Monat gilt dabei als optimales Ergebnis. Die Rückfallgefahr erfordert in der Regel eine mehrjährige Nachbetreuung, welche einmal erworbene Strategien im Umgang mit der Essstörung festigt, die Motivation in Bezug auf die Gewichtsreduktion unterstützt und bei der Anpassung an sich verändernde soziale Anforderungen behilflich ist.

Multifaktorielle Hypothese für die Entstehung von Essstörungen

Die Hypothese einer multifaktoriellen Genese der Anorexie und Bulimie ist unter Experten weitgehend anerkannt. Neben genetischen, biologischen und psychologischen Ursachen sind dabei soziale Aspekte sicher wesentlich beteiligt.

Der Einfluss der einzelnen Faktoren ist individuell unterschiedlich, es wäre aber sicher einseitig, der Gesellschaft alleine die Verantwortung für die zunehmende Zahl essgestörter Menschen zu geben.

Die Erwartung, dass einzig durch gesellschaftliche Veränderungen ein bedeutender Rückgang der Essstörungen erreicht werden könnte, ist daher wahrscheinlich unrealistisch. Unter Einbezug der genannten Einschränkungen sind Gedanken zu Veränderungen gesellschaftlicher Einstellungen, welche zur Verbesserung des Essverhaltens in der Bevölkerung beitragen könnten, aber sicher gerechtfertigt.

Gesellschaftliche Voraussetzungen für ein gesünderes Essverhalten

Gesellschaftliche Voraussetzungen für ein gesünderes Essverhalten müssten eine Veränderung des aktuell superschlanken Schönheitsideals beinhalten. Ein von den Medien propagierter Trend hin zu weiblichen Rundungen könnte zur Verringerung des kollektiven Schlankheitswahns beitragen. Nor-

malgewichtige Modells, Stars und Missen wären als Vorbildfunktion für Teenager wohl tuend und für manche Frau entlastend.

Statistisch gesehen verbringt der durchschnittliche Europäer rund sechs Jahre seines Lebens mit Essen. Die Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis zur Lebenserhaltung. Durch Essen wird jedoch oft auch der „Hunger“ nach verschiedenen anderen Bedürfnissen kompensiert.

Essen kann dazu dienen, Spannungen, Ängste, Enttäuschungen oder Langeweile zu verdrängen. Viele Menschen haben jedoch Schwierigkeiten, diese unangenehmen Gefühle auszuhalten und zu bewältigen. Gefragt sind in unserer Gesellschaft Leistung, permanent gute Stimmung und viel Energie. Eine veränderte Einstellung, bei welcher auch negative Gefühle integriert werden könnten, würde vielleicht etwas zur Verringerung von Essstörungen beitragen.

Gemeinsames Essen in der Familie oder mit Freunden bedeutet Geselligkeit und sozialen Austausch. Eine Verschiebung von der „einsamen“ Nahrungsaufnahme gemäss individuellen Ernährungsideologien hin zu vermehrtem gemeinsamem Geniessen wäre wünschenswert. Zudem wird durch Vorbildfunktion der Eltern das Essverhalten der Kinder geprägt, weshalb eine Gewöhnung an ausgewogene Ernährung im Elternhaus zur Prävention von Anorexie, Bulimie und Adipositas beiträgt. Dabei sind gelegentliche Hamburger oder Pommes Frites bei ansonsten vitaminreicher und fettarmer Ernährung durchaus erlaubt und tragen zu einem bewussten Umgang mit Fast Food-Angeboten bei.

Zukünftige Entwicklung des Essverhaltens in unserer Gesellschaft

Die erhebliche Variabilität der epidemiologischen Daten und der eingesetzten Erfassungsmethoden erschweren eine klare Beurteilung, ob die Häufigkeit der Essstörungen in den letzten Jahrzehnten gestiegen, bzw. weiter am Steigen ist.

Verschiedene Studien weisen auf ein erhöhtes Vorkommen anorektischer und bulimischer Verhaltensweisen vor allem bei jungen Frauen hin. Symptome gestörten Essverhaltens wie Unzufriedenheit mit Figur und Gewicht, das Durchführen von Diäten aber auch Heisshungeranfälle, selbstinduziertes Erbrechen und Laxantieneinnahme sind in der Normalbevölkerung in den letzten Jahren relativ weit verbreitet. Besonders häufig treten sie bei Frauen in der Adoleszenz, bzw. bei Studentinnen auf. Bis zwei Drittel dieser jungen Frauen führen Massnahmen zur Gewichtskontrolle durch oder halten chronisch Diät. Über 20% leiden gelegentlich (einmal pro Monat bis zweimal wöchentlich) an Heisshungeranfällen.

Die vollständigen Syndrome einer Anorexie oder Bulimie sind dagegen seltener. Die Studienergebnisse variieren durch unterschiedliche Erhebungsmethoden, Diagnosekriterien und untersuchte Bevölkerungsgruppen. Entsprechend schwanken die

Prävalenzraten bei der Anorexie (bei 14- bis 20-jährigen) um ca. 0,2–1% bzw. bei der Bulimie (bei 20- bis 24-jährigen) um 2–4%.

Obwohl es insgesamt keine eindeutigen Hinweise für eine Zunahme gibt, sind bei der Anorexie Anzeichen für einen Anstieg im Altersbereich zwischen 10 bis 25 Jahren vorhanden. Für die Bulimie ist die Zahl der vorliegenden Studien kleiner. Daraus zeigt sich allerdings ebenfalls ein leichter Anstieg im Verlauf der letzten zwei Jahrzehnte.

Entsprechend den vorliegenden Daten ist davon auszugehen, dass die bisher vorhandene steigende Tendenz von Essstörungen auch in den folgenden Jahren anhalten wird. Eine resignative Haltung ist trotz der unerfreulichen Perspektiven aber sicher nicht angebracht. Bestrebungen von verschiedener Seite wie zum Beispiel von Ärzten, Psychologen, Fachstellen und Expertennetzwerken die Gesellschaft auf das Thema Essstörungen aufmerksam zu machen, zeigen erste Erfolge und haben zumindest zur Sensibilisierung einer breiten Öffentlichkeit beigetragen. Weitere Information und Suche nach geeigneten Präventionsmassnahmen sind aber sicher dringend erforderlich.

Literatur

Literaturhinweise von Frau Dr. med. B. Pfister sowie der AES finden Sie auf S. 8 unter der Rubrik „Infos“.

Interview 1

☞ Gespräch mit einem gesunden jungen Mann über seine Essgewohnheiten im Alltag:

Anhand der nachfolgenden Gespräche wird versucht, aktuelle aber auch frühere Ernährungsgewohnheiten aufzuzeigen. Natürlich erheben wir damit nicht den Anspruch auf Vollständigkeit! Trotzdem weisen die folgenden Gespräche auf gewisse Tendenzen hin. Das nachstehende Gespräch soll anhand eines Beispiels aufzeigen, wie sich junge Männer heutzutage wahrscheinlich häufig ernähren und welche Essgewohnheiten sie haben. Das Interview wurde von Frau Dr. med. Helke Bruchhaus-Steinert, Vorstandsmitglied der AES, realisiert.

AES: Jan, kannst Du Dich kurz vorstellen?

Jan: Ich bin 17 Jahre, gehe noch zur Schule, in die letzte Klasse. Ich treibe viel Sport, v.a. Volleyball und Snowboarden. Ich bin Leiter in der Pfadi, und gerne in der Natur.

AES: Was isst Du an einem normalen Tag?

Jan: Ich stehe immer spät auf, dann trinke ich höchstens ein Glas Orangensaft oder Tee, aber das auch nicht immer, weil ich auf den Zug stürmen muss. In der grossen Pause esse ich ein Sandwich oder „Schoggi-brödi“. Mittagessen tue ich in der Mensa, meist nehme ich ein Menu sowie eine Banane oder ein Süssgetränk.

AES: Isst Du gerne Obst?

Jan: Eigentlich nicht, aber Bananen schon.

AES: Und Fleisch?

Jan: Ja, das esse ich sehr gerne.

AES: Was machst Du, wenn Du nicht in der Mensa isst?

Jan: Wenn ich mal keine Lust auf die Mensa habe oder mit Freunden spontan was anderes abmache, essen wir eine Pizza in der Stadt oder etwas von der Fertigtecke bei der Migros. Und zweimal pro Woche gehe ich mit einem Freund einen Berliner und „Ice tea“ bei Migros kaufen, das ist ein Ritual. Wir gehen manchmal auch zum Burger King oder einen Kebap essen, da gibt es Schülerrabatt, das nutze ich natürlich aus.

AES: Und am Nachmittag?

Jan: Nachmittags esse ich höchstens im Sommer mal ein Glace. Wenn ich nach Hause komme, relaxe ich erst einmal. Nach dem Sport da esse ich oft Schokolade. Abendessen tun wir dann in der Familie gemeinsam, meistens kocht meine Mutter, meistens ist es sehr fein. Manchmal muss ich in der Stadt essen, wenn ich noch Sport habe. Dann kann es etwas Ähnliches sein wie zum z.Mittag. Wenn ich dann nachher nach Hause komme, habe ich oft noch Hunger, bin aber zu müde, und gehe häufig ohne noch etwas zu essen ins Bett.

AES: Wenn Du Dich mit Kollegen vergleichst, unterscheiden sich Deine Gewohnheiten?

Jan: Eigentlich nicht besonders, glaube ich. Die es-

sen sehr ähnlich. Ich lasse mich in der Stadt oft hinreisen von Düften und Hungergefühlen. Da können andere besser widerstehen.

AES: Wie viel Geld hast Du für's Essen zur Verfügung?

Jan: Ich bekomme von meinen Eltern 10 Franken pro Mahlzeit in der Schule oder für's Training. Ich nehme mir zu trinken von zu Hause mit, dann geht's meistens auf. Kaufe ich zu essen in der Migros und der Mensa komme ich gut hin, gehe ich zu Burger King oder so liege ich über dem Betrag. Alles in allem komme ich aus. Aber ich plane nicht so streng.

AES: Gibt es einen Unterschied zwischen den Wochentagen und dem Wochenende?

Jan: Ja, einen Grossen. Wenn ich lange in den Ausgang gehe, fällt das Frühstück aus. Und es geht viel mehr „auf die Schnelle“. Weil ich so lange schlafe, komme ich nicht so zum Essen.

AES: Wie siehst Du aus? Kannst Du Deine Statur beschreiben?

Jan: Ich bin gross und schlank, würde ich sagen, muskulös und trainiert (schmunzelt).

AES: Fühlst Du Dich in Deinem Körper wohl?

Jan: Ja, prinzipiell ja. Manchmal habe ich Magenkrämpfe und Magenknurren, wenn ich nichts mehr esse, weil ich so müde nach Hause komme. Die meisten meiner Kollegen essen nämlich noch was, wenn sie spät nach Hause kommen. Das mache ich eben oft nicht. Aber sonst fühle ich mich wohl, würde ich sagen.

AES: Isst Du lieber mit anderen zusammen oder alleine?

Jan: Bei uns zu Hause ist es „Pflicht“, dass wir zusammen essen, meistens am Abend. Das bevorzuge ich in jedem Fall. Aber es stört mich auch nicht, wenn ich alleine essen muss, z.B. im Burger King, das ist dann sowieso immer eine spontane Entscheidung.

AES: Glaubst Du, dass Deine Eltern in ihrer Jugend anders zu essen gewohnt waren, als Du das heute tust?

Jan: Ja, das denke ich schon. Es gab ja viel weniger Fast Food. Die haben eher etwas von zu Hause mitgenommen oder in der Kantine gegessen. Wir werden

heute mehr überschüttet mit Möglichkeiten zu essen. Überall gibt's Stände und so.

AES: Stört Dich das?

Jan: Ich wüsste nicht, was ohne Stände machen. Ich kann's mir nicht vorstellen. Aber es ist ein Nachteil von mir, dass ich keine grosse Widerstandskraft habe. Ich mache /esse das, was mich gerade anspricht, worauf ich spontan Lust habe.

AES: Kochst Du Dir auch einmal selbst etwas?

Jan: Ich koche ab und zu ganz gern. Aber dann für alle, meist asiatisch, das mag ich besonders. Ich gehe

dafür auch einkaufen. Allerdings ist es eher ein spontaner Einfall.

AES: Erlebst Du Unterschiede im Essverhalten von Männern und Frauen?

Jan: Ja, total. Männer sind realistischer, sie würden sich nicht für „zu dick“ halten und abnehmen. Aber Männer sind eher übergewichtig. Frauen essen sehr viel Salat, wollen abnehmen, obwohl sie nicht zu dick sind. Das finde ich oft ziemlich blöd.

AES: Vielen Dank Jan für Deine Offenheit.

Interview 2

☞ Essverhalten früher und heute

Frau W. wuchs mit mehreren Geschwistern auf und ist heute Mutter von drei erwachsenen Kindern. Das nachstehende Gespräch soll anhand eines Beispiels aufzeigen, wie sich Essgewohnheiten je nach Lebenssituation, aber auch von Generation zu Generation verändern können. Das Interview wurde aufgezeichnet von Christiane Schrärer, Beratungs- und Anlaufstelle AES.

AES: Was fällt Ihnen spontan ein, zum Stichwort „essen früher“ und „essen heute“?

Frau W.: Für mich persönlich hiess essen früher ‚schnell essen‘. Heute ist es ein ständiger Versuch, langsamer zu essen.

AES: Gilt das aus Ihrer Sicht auch in Bezug auf die gesellschaftliche Situation?

Frau W.: In Bezug auf die Gesellschaft insgesamt ist es tendenziell vielleicht eher umgekehrt. Heute nehmen sich Berufstätige oft nicht mehr die Zeit um ausgewogen zu essen. Im Büro isst man vielleicht zwischendurch schnell einen Salat oder ein Sandwich und am Abend kocht man vielleicht etwas oder verpflegt sich aus dem Kühlschrank.

AES: Können Sie diese Gedanken etwas genauer erläutern?

Frau W.: Wir selber hatten früher ein Café mit Bäckerei und wir haben mit der Familie im Café gegessen, vor allem am Mittag. Wir versuchten dann jeweils zu essen bevor die Gäste zum Mittagessen kamen, so gegen 11.30 Uhr. Aber das war nur möglich so lange die Kinder früh aus der Schule gekommen sind. Als das nicht mehr der Fall war, haben wir dann halt auch später gegessen. Aber es war schon so, dass wir sehr oft gestört wurden während dem Essen. Irgend jemand wollte sicher genau dann bezahlen und dann musste ich aufstehen und das Essen unterbrechen. Irgendwie war es dann oft sehr hektisch. Natürlich waren dann auch die Kinder unruhig beim Essen. In dieser Zeit habe ich mir angewöhnt sehr schnell zu essen, um warm essen zu können, die so genannte ‚Gastgewerbe-

Krankheit‘. Wir versuchten dann wenigstens am Abend in Ruhe und ungestört in unserer Wohnung zu essen. Seit dieser Zeit blieb mir auch ein gestörtes Sättigungsgefühl. Da ich so schnell gegessen habe, konnte ich in derselben Zeit immer mehr essen als andere. Wahrscheinlich habe ich deshalb auch gewisse Figurprobleme.

AES: Diese Situation haben Sie erlebt als Sie selber Mutter waren. Was fällt Ihnen auf bezüglich der Esskultur, wenn Sie an Ihre Kindheit denken?

Frau W.: Ganz früher, in meiner Kindheit war das noch mal ganz anders. Damals gab es ganz regelmässige Essenszeiten. Am Mittag um 12.00 Uhr kam die ganze Familie an den Mittagstisch. Es war immer etwas los und man hatte eine Stunde Mittagszeit. Jeder war da. Das war fast ‚sacrosankt‘. Um 12.00 Uhr und um 18.00 Uhr wurde gegessen. Wir wussten genau, dass wir um 18.00 Uhr wieder zu Hause sein mussten vom Spielen, für's z'Nacht.

AES: Und wie würden Sie das Essverhalten der Generation Ihrer Kinder beschreiben?

Frau W.: Ich glaube jede meiner Töchter handhabt das anders. Die Älteste kocht jeden Abend warm und isst mit ihrem Mann. Die mittlere Tochter hatte eher Probleme mit dem Essen, sie ass viel Zwischendurch, Salzstängel und Chips oder Süsses. Sie hatte auch massiv Probleme mit Übergewicht. Darum liess sie sich vor zwei Jahren einen Magen-Bypass machen. Danach hat sie eine Milchunverträglichkeit entwickelt und muss heute schon deshalb achten auf ihr Essen. Und die Jüngste isst sicher am Mittag warm an ihrer Arbeitsstel-

le als Kleinkindererzieherin. Am Abend bin ich nicht sicher, ob sie sich noch etwas kocht, eher nicht.

AES: Das heisst, da gibt es auch rechte Unterschiede im Essverhalten. Sie erwähnen auch das Essen zwischendurch, zwischen den Mahlzeiten. Gab es das in Ihrer Kindheit auch?

Frau W.: Als ich Kind war, haben wir für zwischendurch mal ein Stück Brot bekommen oder einen Apfel. Und es konnte auch schon mal sein, dass es ‚es Reiheli Schoggi‘ gab. Bei meinen Kindern war das schwieriger. Sie können sich ja vorstellen in einer Bäckerei-Konditorei, die haben natürlich genascht sobald sie aus der Schule kamen. Das war für mich oft schwierig, weil sie immer etwas fanden zum naschen, gerade weil es in der Backstube oft Abschnitte gab. Auch für mich bedeutete das eine Herausforderung, denn ich musste nicht bezahlen um meine Gelüste zu befriedigen, sondern konnte mich einfach bedienen. Das war ein sehr grosser Unterschied zu meiner eigenen Kindheit. Früher bestand ein grosses Angebot aus dem eigenen Garten, Beeren, Obstbäume, Salat und Gemüse. Bei unseren Kindern gab es eher ein Überangebot an Süssem und es war sehr schwierig, die Kontrolle zu haben.

Wahrscheinlich um dem etwas entgegen zu wirken, habe ich eine gewisse Zeit extrem auf gesunde Ernährung geachtet und kochte Vollwertkost. Das gab von Seiten der Kinder Proteste, die wollten lieber weisse Teigwaren etc. Eine meiner Töchter sagt heute noch, sie hätte ein Trauma bekommen bezüglich „Körnli“ von dieser Phase damals (lacht). Ich bin da wahrscheinlich eine Zeit lang auch ins andere Extrem gerutscht damals. Trotzdem liebe ich die Vollwertkost heute noch und für mich würde ich nur so kochen.

AES: Wie beurteilen Sie denn heute die Regelmässigkeit der Mahlzeiten?

Frau W.: Viele Väter essen mittags nicht mehr zu Hause. Die Mütter kochen für sich und die Kinder. Als Familie wird wahrscheinlich auch wegen den Kindern eine gewisse Regelmässigkeit eingehalten, jedenfalls solange sie kleiner sind. Mit Jugendlichen isst man abends vermutlich nicht mehr immer gemeinsam, da viele Aktivitäten, wie Sport sowie Hobbys am Abend stattfinden.

AES: Es gibt ja auch immer mehr Single-Haushalte. Welchen Einfluss hat das Alleine-Leben Ihrer Meinung nach auf das Essverhalten?

Frau W.: Ich stelle mir vor, dass es für Alleinstehende oft schwierig ist regelmässig zu kochen. Es verlangt auch einiges an Disziplin, um für eine Person ein komplettes Menü zuzubereiten. Obschon –, meine Mutter, die jetzt 80-jährig ist und alleine lebt, kocht noch immer regelmässig für sich alleine am Mittag etwas Warmes. Das ist eigentlich bewundernswert.

AES: Wie erklären Sie sich diese Konsequenz Ihrer Mutter?

Frau W.: Wahrscheinlich ist das Gewohnheit. In ihrer Generation kannte man es nicht anders. Mein

Vater hat zum Beispiel nie gebrunzt an einem Sonntag. Da gab es einfach regelmässig z'Morgen, z'Mittag und z'Nacht. Mein Mann ist da gottlob anders. Wir schlafen gerne am Sonntag etwas länger und machen dann einen ausgiebigen Brunch. Gegen Abend koche ich dann meistens warm. Oft lade ich auch Besuch ein.

AES: Wenn Sie so erzählen, bekomme ich den Eindruck, dass man früher an sich sogar mehr gegessen hat als heute.

Frau W.: Anders wahrscheinlich, währschafter. Früher, in meiner Kindheit gab es zum Beispiel immer Suppe am Mittag und danach Fleisch, Beilagen und Gemüse. Ich glaube es gibt verschiedene Strömungen von Essverhalten. Solche, die bewusst leicht und fettarm essen und andere, vor allem Jüngere, die gerne Fast-Food essen. Das ist natürlich wieder ganz etwas anderes und sicher nicht fettarm. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich ganze Generationen kenne, die auf's Gewicht achten müssen und daher gezwungenermassen darauf achten was sie essen. Wenigstens in der Zeit der Diät. Es sind ja alle immer am abnehmen und an irgendeiner Diät. Auch ich versuche bewusst einzukaufen und achte vor allem auch auf die versteckten Fette.

AES: Jetzt haben Sie erwähnt, dass man früher sogar eher fettreicher gegessen hat als heute. Trotzdem gibt es heute deutlich mehr Übergewichtige. Haben Sie persönlich eine Erklärung dafür?

Frau W.: Durch die früheren körperlichen Tätigkeiten musste man wahrscheinlich auch gehaltvoller essen. Die Leute hatten auch nicht ein so grosses Angebot in den Läden wie heute. Heute haben wir vermehrt sitzende Berufe. Und man bewegt sich wahrscheinlich doch viel weniger als früher, auch wenn die Fitness-Studios voll sind.

Ich sehe es auch bei mir selber. Während meiner jetzigen Krankheitsphase habe ich sicher einige Kilos zugenommen, und das nur, weil ich mich kaum bewegen konnte. Ich bin überzeugt, dass die Bewegung eine wesentliche Rolle spielt. Ich liebe sanften Sport in der Natur und mache gerne Nordic-Walking im Wald. Das ist etwas sehr Schönes. Sich zu plagen nur um einem Schönheitsideal nachzueifern, finde ich auch übertrieben.

AES: Erleben Sie auch die Fast-Food-Kultur?

Frau W.: In meinem Umfeld ist es gemischt. So wie bei meinen Töchtern. Vor allem wenn es schnell gehen muss, verpflegt man sich eher am Stand. Viele junge Leute nehmen sich vermutlich zu wenig Zeit, um sich gesund zu ernähren. Sie müssten es dann ja auch selber machen. Ich glaube zum Beispiel nicht, dass meine jüngste Tochter so gut kochen kann, und von der Sauce bis zum Fleisch alles selber fertig bringt (lacht). Aber ich kann mich möglicherweise auch gewaltig täuschen.

AES: Wie alt ist Ihre Tochter?

Frau W.: Die Jüngste ist 22-jährig und lebt allein. Die mittlere Tochter ist 24 und die könnte das wohl, aber bei ihr ist es oft auch Bequemlichkeit.

AES: Würden Sie also sagen, gesundheitsbewusste Menschen gibt es eher in Ihrer Altersgruppe?

Frau W.: Nicht nur. Ich glaube, dass in verschiedenen Phasen im Leben jeweils andere Vorlieben herrschen. Junge Leute sind ja sehr körperbewusst, vielleicht weniger ernährungsbewusst. Gerade so zwischen 15 und 20 gibt es ja viele, die eher zu wenig essen, oder dann gerade das andere Extrem, solche, die viel zu viel essen. Frauen mit kleineren Kindern achten auch wieder mehr auf gesunde Ernährung. Danach, wenn sie wieder im Berufsalltag stehen und zwischen Kindererziehung und Beruf hin und her pendeln, kann es wieder kippen, weil sie weniger Zeit haben und aus Zeitgründen mal eher wieder zu Fast-Food greifen oder zu Fertiggerichten. Meine Kinder sind vermutlich in einer Zwischenphase, in der gesunde Ernährung nicht so wichtig genommen wird.

AES: Wo sehen Sie denn nun Vorteile und Nachteile an der Esskultur wie sie früher war?

Frau W.: Vorteilhaft war sicher die Struktur und das Ritual, das damit verbunden war. Eigentliche Nachteile sehe ich keine. Die Essenszeiten wurden eingehalten. Ich habe das oft vermisst, weil es früher bei uns aus geschäftlichen Gründen nicht immer möglich war. Heute esse ich vielleicht eher nach dem Lustprinzip und der Zeit, die zur Verfügung steht. Aber darin sehe ich auch eine Gefahr, denn mit dem Essen nach dem Lustprinzip kann man sich auch überfordern, durch das unregelmässige Essen und das Warten bis man Heisshunger hat. Und das miteinander Essen früher hatte eben auch etwas sehr Schönes. Ich versuche es mit meinem Mann, dass wir uns regelmässig zusammen hinsetzen und essen, auch wenn es nur 20 Minu-

ten sind. Ich finde einfach Tischkultur etwas sehr Schönes. Und es ist ja häufig auch der einzige Moment, wo die Familie zusammen ist.

AES: In dem Sinne kann Essen ja auch soziale Nahrung sein, zusammen sitzen, aufgehoben sein, sich austauschen.

Frau W.: Ja, ich fühle mich jedes Mal sehr glücklich, wenn die ganze Familie zusammen kommt, zum Essen an einem Tisch. Für mich ist es schön, wenn alle da sind zum Essen.

AES: Wie wäre denn Ihre Vision von der idealen Esskultur?

Frau W.: Sicher gemeinsam essen; mit viel Zeit, ohne Streitgespräche am Tisch. Das ist natürlich nicht so einfach. Gerade weil es oft die einzige gemeinsame Zeit ist, kommt man eben auch auf negative Themen zu sprechen. Sich ab und zu die Mühe machen und den Tisch schön zu decken und eventuell speziell zu dekorieren. Mit Liebe und Freude zu kochen und wenn möglich verbindliche Essenszeiten einhalten, das fördert doch die Gemeinsamkeit, oder?

AES: Haben Sie noch einen Wunsch, eine Empfehlung, die Sie unseren LeserInnen mit auf den Weg geben wollen?

Frau W.: Dass man sich gesund ernährt, dass man das, was man isst mit Freude isst und während man isst, sich wirklich Zeit nimmt und das Essen wirklich zum Mittelpunkt macht.

AES: Frau W. – wir danken Ihnen sehr herzlich für dieses Gespräch.

☞ Infos

Bücher, Adressen, usw.

Literaturhinweise

Für Betroffene und Angehörige

- „Binge/Compulsive Workbook for Kids and Teens“, Bohensky Anita, Growth Publishing 2003, ISBN: 1-893-50520-0
- „Essartacken stoppen“, Fairburn Christopher, Hans Huber-Verlag, 2004, ISBN: 3-456-84125-6
- „Die Bulimie besiegen – Ein Selbsthilfe-Programm“, Schmidt Ulrike, Treasure Janet, Beltz-Verlag, 2004, ISBN: 3-407-22823-6
- „Surviving an Eating Disorder: New Perspectives and Strategies for Family and Friends“, Siegel M, Brisman J, Weinshel M, Harper Collins-Verlag, New York, 1997
- „Nie wieder Heisshunger“, Besser-Siegmund Cora, Trias-Verlag, Stuttgart, 2004
- „Essen ohne Grenzen“, Munsch Simone, Brückenbauer Nr. 17, 23, April 2002

Für Fachpersonen (Medizin, Psychologie, Beratung)

- „Binge-Eating, Kognitive Verhaltenstherapie bei Essanfällen“, Munsch Simone, Beltz-Verlag, 2003, ISBN: 3-621-27531-2
- „Übergewicht und Adipositas“, Petermann Franz, Pudel Volker, Hogrefe-Verlag, 2003, ISBN: 3-8017-1687-2
- „Binge Eating Disorder: Current Knowledge and Future Directions“, Obesity Research, 1993: Vol. 1, No. 4, pp. 306–323
- „The Assessment and Treatment of Binge Eating Disorder“, Journal of Practical Psychiatry and Behavioral Health, 1998: Vol. 4, pp. 191–201
- „Adipositas. Ursachen und Therapie“, Wechsler Johannes G. (Hrsg.), Thieme-Verlag 2003