

INFORMATION



Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de

010/02.99

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

Eßsucht / Fettsucht (Adipositas)

Was ist das und was kann dagegen getan werden ?

Neben Eß- und Fettsucht gibt es noch die Eß- und Brechsucht sowie die Magersucht. Auf diese Formen der Süchte wird in den folgenden Informationen näher eingegangen. Gemeinsam ist diesen drei Formen süchtigen Verhaltens das Problem der Nahrungsaufnahme. Normalerweise verspürt man Appetit, dann Hunger, man ißt auf herkömmliche Weise und wird satt. Dem Süchtigen ist die Kontrolle **nicht** möglich, er ißt über das Gefühl der Sättigung hinaus, denn nicht das Sattsein ist sein Ziel beim Essen, sondern der Ausgleich für etwas anderes, das ihm fehlt.

Eßsucht/Fettsucht (*Adipositas*)

Die Sucht bezieht sich durchaus nicht auf Fett; der Süchtige unterscheidet eher -wenn überhaupt- nach wohlschmeckenden Nahrungs- und Genußmitteln. Der allmählich abgestumpfte Gaumen verlangt nach

wirkungsvollen Reizen, und deshalb stehen Süßigkeiten an erster Stelle. Eßsüchtige wissen meist nicht, wie die unheimlichen Heißhungerattacken zustande kommen, und fühlen sich ihrer Sucht hilflos ausgeliefert. Zuweilen glauben sie an eine organische Erkrankung, die nur noch nicht entdeckt ist. Dass alledem eine psychische Krankheit zugrunde liegt, kann ihnen niemand klarmachen, weil sie sich abkapseln, selbst isolieren und auch nicht um Rat fragen. Manchmal erkennen sie aber auch, dass irgend etwas in ihrem Leben nicht stimmt. Aber dann stellen sie keineswegs eine objektive Analyse an, die sie eventuell zum Eingeständnis eigener Fehler bringen würde, sondern geben anderen die Schuld oder „den Umständen“. Damit weisen sie die Verantwortung für ihre abartigen Eßgewohnheiten zurück.

I N F O R M A T I O N
Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

010/02.99

Eßsucht / Fettsucht (Adipositas)

Was kann dagegen getan werden?

Zuerst muß das Vertrauen des Eßsüchtigen gewonnen werden und es soll ihm mit Rat beigestanden werden. Auch hierbei **hilft der Suchtkrankenhelfer** mit Informationen über Therapien und Selbsthilfegruppen.

Anspielungen, Witze und scheinbar gute Ratschläge sollen gegenüber dem Betroffenen unterlassen werden. Der Eßsüchtige wird davon schon zum Überdruß abbekommen haben. Aber objektiv und emotionslos dem Betroffenen sagen, was man von dem Zustand hält: dass Eßsucht nur der Ausdruck unbewältigter Probleme ist, dass er behandelt werden kann, dass es Hilfe von Schicksalsgenossen in speziellen Selbsthilfegruppen gibt, dass sollte **nicht** unterlassen werden. Der Eßsüchtige

muß auch über die körperlichen Folgen des extremen Übergewichts aufgeklärt werden: dass sich die Lebenserwartung verkürzt, Muskeln und Knochen überlastet werden und die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen schwindet. Dass die Gefahr einer Zuckerkrankheit besteht, Fettleber, Bluthochdruck drohen und hohe Blutfettwerte zum Herzinfarkt führen können. Auch die Warnung vor untauglichen Mitteln sollte nicht unterbleiben. Appetitzügler machen auf die Dauer psychisch abhängig. Abführmittel, auch pflanzliche, fördern die Verstopfung, schädigen die Darmschleimhaut und verursachen Kaliummangel. Was der **Eßsüchtige** braucht, ist eine **Therapie!!**