

Psychische Ursachen für Übergewicht

Überessen entsteht häufig als Folge seelischer Probleme, d. h. essen wird eingesetzt, um Gefühle zu beeinflussen, beispielsweise

- um Spannungen abzubauen
- wenn ich mich depressiv fühle
- wenn ich Angst habe
- wenn ich mich abgelehnt fühle
- wenn ich einsam bin
- wenn ich mich langweile
- wenn ich Kummer habe
- wenn ich mich belohnen möchte.

Oft ist Überessen auch eine Folge sogenannter „gesellschaftlicher Rituale“, die bereits in der Kindheit vermittelt wurden:

- als Gastgeber habe ich die Pflicht, reichliches und üppiges Essen anzubieten und alle zum Zugreifen zu nötigen
- wenn ich nicht zugreife, kränke ich den Gastgeber
- der Teller ist stets leer zu essen
- zu Festtagen gehört reichliches Essen
- wenn das Essen umsonst ist, sollte man das ausnützen
- man muss zu bestimmten Uhrzeiten essen
- zu bestimmten Tageszeiten gehören bestimmte Speisen
- wenn man keinen Appetit hat, muss man sich zum Essen zwingen
- Nachtisch gibt es erst, wenn man aufgegessen hat.

Kassenärztliche Vereinigung – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Gesundheitsratgeber für Patienten zur den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Welche Möglichkeiten gibt es, um zu Übergewicht führendes Essverhalten dauerhaft zu verändern?

Sie können erreichen, dass Ihr Gewicht nicht abhängig ist von Ihren Gefühlen. Sie können lernen, sich Ihrer Gefühle bewusst zu werden und anders mit ihnen umzugehen. Dabei hilft Ihnen die Verhaltenstherapie. Hierbei werden Sie mit der kompetenten Unterstützung eines Psychotherapeuten herausfinden, was die Gründe für Ihr Essverhalten und Ihr Übergewicht sind und lernen, dieses Verhalten zu verändern.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Gesundheitsratgeber für Patienten zur den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin