

„Essen ist mehr, als nur satt werden“

INTERVIEW Ökotrophologin Barbara Dohmen zur emotionalen und psychosozialen Bedeutung der Ernährung und der Zunahme an Essstörungen

Von Peter Völker

GELNHAUSEN. Viele Essstörungen haben eine psychische Ursache in der Biografie der Betroffenen, ist Barbara Dohmen überzeugt. Im GT-Interview macht die Ökotrophologin aus Gelnhausen auch deutlich, wie sehr gerade Mädchen und junge Frauen unter Druck stehen, einem in den Medien omnipräsenten Schönheitsideal entsprechen zu müssen.

Frau Dohmen, was bedeutet Ökotrophologie und was hat Sie persönlich bewogen, sich diesem Thema so intensiv zu widmen?

Ökotrophologie ist die Wissenschaft vom Haushalt (gr. oikos) und der Nahrung (gr. trophe). Das Studium befasst sich mit dem Essen in den großen Haushalten, zum Beispiel in der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie, und kleinen, zum Beispiel Familien und Singles, in allen Altersgruppen, Schichten und Kulturen, von gesunden und kranken Menschen und mit den physiologischen, psychosomatischen, psychosozialen, ökonomischen, ökologischen, ethischen und politischen Aspekten des Essens. Diese Komplexität der Themen macht Ökotrophologie so interessant für mich.



Gesunde Ernährung muss auch Thema in den Schulen und Bestand der Lehrpläne werden, ist Barbara Dohmen überzeugt.

Foto: Archiv

bin nicht gut genug!“) und der Wunsch nach Perfektionismus („Ich muss besser sein, als ich bin!“). Essstörungen brechen meistens im (selbst-)kritischen Entwicklungsalter der Pubertät aus. Die Pubertät wird als Identitätskrise erlebt. Auslöser sind auffallend häufig familiäre Konflikte (zum Beispiel Trennung der Eltern, Rivalität unter Geschwistern), emotionale Enttäuschungen und Verletzungen (zum Beispiel durch Eltern, beste Freundinnen oder die erste Liebe) oder traumatische Ereignisse wie Missbrauch. Die Betroffenen fühlen „Ich bin schuld!“. Vor allem Kindern mit Essstörungen mangelt es an Kompetenzen, mit emotionalen Krisen umzugehen und ihren „Hunger“ nach Liebe und Selbstliebe zu stillen. Sie regulieren ihren psychischen Stress mit Essen oder Fasten. Die (Selbst-)Wirksamkeit und positiven Effekte, zum Beispiel verstärkte Aufmerksamkeit in der Familie und durch das Umfeld, führen dazu, dass Essstörungen suchtartigen Charakter erhält.

Kann man Essstörungen wirksam mit Ernährungsberatung therapieren?

Ja, bei guter Zusammenarbeit mit den Eltern und Betroffenen, dem Psychotherapeuten und behandelnden Arzt kann die Ernährungstherapie bei Essstörungen wirksam sein. Die meisten Familien mit betroffenen Kindern kommen zunächst verzweifelt und hilflos auf Empfehlung vom behandelnden Arzt oder Frankfurter Zentrum für Essstörung zu mir. Wir klären gemeinsam im Erstgespräch wichtige, noch ungeklärte Fragen zur Entstehung und den Folgen der Erkrankung, Zusammenhänge zwischen Essverhalten, Körperwahrnehmung und Psyche, den Behandlungsweg und die nächsten Schritte. Leider sind die Wartezeiten auf einen Platz in der Psychotherapie häufig sehr lang (bis zu einem halben Jahr und länger). Mit meiner psychologischen und verhaltenstherapeutischen Zusatzqualifikation kann ich in der Ernährungstherapie die Zeit bis dahin so weit wie möglich überbrücken und mit den Betroffenen und Familien die ersten Schritte aus der Essstörung gehen. Wichtig ist, dass die Familien und Betroffenen nicht unbetreut bleiben und einen Ansprechpartner haben.

Wird die Ernährungstherapie bei Essstörungen und Adipositas von Krankenkassen übernommen?

Leider gibt es dafür von den meisten Krankenkassen nur einen Zuschuss von maximal 160 Euro. Das ist für eine qualifizierte, verhaltenstherapeutisch orientierte Ernährungstherapie bei psychosomatischen Erkrankungen viel zu wenig und reicht gerade mal für ein Informationsgespräch und den Aufbau einer Therapiebeziehung und -motivation, die besonders bei Kindern manchmal schwierig, aber un-

abdingbar ist. Außerdem brauchen auch die Eltern Gespräche. Sie gehören mit in die Therapie.

Was raten Sie Eltern von Kindern mit Essstörungen und Adipositas?

Eltern sollten sich selbstkritisch reflektieren: ihre Einstellung zum eigenen Körper, ihr Essverhalten, den Umgang mit negativen Emotionen, Frustration und Stress und ihren Anspruch und ihre Erwartungen an ihre Kinder. Eltern sind Vorbild und Kinder sind meistens bemüht, so gut wie oder gut genug für ihre Eltern zu sein. Das müssen sie aber nicht. Kinder sollen sich individuell entwickeln dürfen und brauchen die bedingungslose Liebe ihrer Eltern: „So, wie du bist, wirst du geliebt!“

Vor allem jungen Mädchen werden durch Werbung, aber auch durch Unterhaltungssendungen im Fernsehen zur Modelfigur angeregt. Welche Rolle spielen diese medialen Verführungen bei der Entstehung von Magersucht?

Eine aktuelle Untersuchung des Bundesfachverbands für Essstörungen e.V. hat gezeigt, dass TV-Sendungen wie „Germany's Next Topmodel“ erheblichen Einfluss auf die Entwicklung von Essstörungen bei Mädchen haben. Das haben auch Betroffene aus meiner Praxis bestätigt. Mädchen und jungen Frauen stehen, durch Medien und Mode forciert, unter massivem Druck, einem omnipräsenten, schlanken bis untergewichtigen Schönheitsideal zu entsprechen. Der Selbstwert wird auf Äußerlichkeiten und Kilos reduziert. Der Druck geht bis in die Schulen. Hier ist für mich der wichtigste Ort für präventive Maßnahmen.

» Spätestens, wenn Abnehmen, Kilos und Kalorien zum Dauerthema im Kopf werden und quälend den Tag „beherrschen“, sollten sich Betroffene einer Vertrauensperson öffnen.«

Welchen Rat würden Sie jungen magersüchtigen Mädchen geben, die noch keine Therapie machen?

Spätestens, wenn Abnehmen, Kilos und Kalorien zum Dauerthema im Kopf werden und quälend den Tag „beherrschen“, sollten sich Betroffene einer Vertrauensperson öffnen, zum Beispiel Eltern, beste Freundin/bester Freund, Vertrauenslehrer, Schulpsychologe, Seelsorger, Arzt, und eine professionelle Beratungsstelle aufsuchen, zum Beispiel Sozialpsychiatrischer Dienst, Jugend- und Familienhilfe oder Ernährungsberatungsstelle.

Müssten Fragen der Ernährung und Gesundheit nicht auch in die Lehrpläne an Schulen integriert werden?

Absolut Körperliche, seelische und geistige Gesundheit ist die wichtigste Ressource der Kinder – auch, um in der Schule leistungsfähig sein zu können. Eine Voraussetzung für Gesundheit ist eine achtsame Ernährung und der entspannte Umgang mit dem Essen. Dies muss in Schu-

len, wo Kinder lange Zeit des Tages und über viele Jahre verbringen, vermittelt und gelebt werden.

Welche Rolle spielt gesunde Ernährung überhaupt für das Wohlbefinden des Menschen?

Essen ist mehr, als nur satt werden. Essen hat eine wichtige emotionale, psychosoziale Bedeutung: zum Beispiel der Anblick, Geruch und Geschmack einer Speise, das angenehme Gefühl von Sättigung nach dem Essen, ein schön gedeckter Tisch, Essen in Gesellschaft und entspannte Atmosphäre. All dies trägt zum Wohlbefinden bei, besonders bei Kindern, wenn sie in der Schulumensa essen oder aus der Schule kommen und Entspannung brauchen.

Kann man gesund Essen und dennoch genießen?

Selbstverständlich. Gesunde Ernährung schließt den Genuss keinesfalls aus. Das ist nur ein Vorurteil – so wie auch die Meinung, vegetarisches oder veganes Essen sei nicht lecker. Ich kann es aus eigener Erfahrung bestätigen. Für mich hat Genuss auch mit Bescheidenheit zu tun. Bei Durst kann ich ein kaltes Glas Leitungswasser und bei Hunger einen frischen Apfel oder ein Stück Brot genießen.

Sie kochen seit einigen Jahren fast wöchentlich mit Jugendlichen im Jugendarrest Gelnhausen. Warum wurden Sie von der Anstaltsleitung engagiert, und welche Erfahrungen machen Sie in diesem Projekt?

Beim gemeinsamen Kochen und Essen in der Gruppe vermittele ich den Jugendlichen wichtige Kompetenzen, die sie für ihren Alltag – jetzt und später – brauchen: Lebensmittelkenntnisse und Einkaufskompetenz, zum Beispiel nach Qualitätskriterien, Nachhaltigkeit und Preis, Zubereitungskompetenz, wertschätzender Umgang mit Nahrung, achtsames Essen, zum Beispiel auch „auf der Straße“, so wie Grundlagen der Hygiene, Ess- und Tischkultur, respektvoller Umgang miteinander und Hilfsbereitschaft. Die Jugendlichen erleben, wie es möglich ist, sich auf kleinem Raum, mit wenig Budget und zwei Herdplatten gut und gesund zu versorgen.

Und über was sprechen Sie mit den Jugendlichen?

Wir sprechen über unterschiedliche kulturelle Ess- und Lebensgewohnheiten und kochen multikulturell. Auf den „Tisch“ kommen auch Lebensgeschichten aus der Kindheit oder Heimat und aktuelle Herausforderungen und Krisen. Viele Jugendliche haben tragische und problematische Biografien hinter sich und manche bringen traumatische Erinnerungen an

Verletzungen, Krieg und Tod mit. Die Arbeit im Jugendarrest ist für mich die wichtigste Bereicherung an Berufs- und Lebenserfahrung. Ich gehe jede Woche gerne in den Arrest und schätze, dass sich die Jugendlichen über meinen Besuch, das gemeinsam zubereitete, leckere, vegetarische und gesunde Essen und den Austausch bei Tisch freuen. Das Projekt wird mit Unterstützung der Anstaltsleitung vom Justizministerium Hessen gefördert.

Was ist Ihr nächstes größeres Arbeitsprojekt als Ökotrophologin?

Ich habe bereits mit Fortbildungen und Veröffentlichungen zu „Essstörungen“ begonnen und bereits die ersten Lehraufträge an Universitäten. Von Gelnhausen aus bin ich bundesweit mit qualifizierten Ernährungstherapeuten, Fachverbänden und Fachinstitutionen vernetzt. Es wäre für die Familien und deren Kinder mit Essstörungen zu wünschen, wenn sich in Gelnhausen eine Vernetzung von adäquaten Therapeuten, Beratungseinrichtungen und Ämtern und den Schulen entwickelt und eine zentrale Beratungsstelle entsteht. Dazu würde ich gerne beitragen. Mein Traum: die Einrichtung und Betreuung einer kleinen WG in Gelnhausen für Mädchen mit Essstörungen, um den Wiedereinstieg in den Alltag nach einem Klinikaufenthalt zu erleichtern.

ZUR PERSON

Barbara Dohmen unterhält eine Beratungspraxis in Gelnhausen. Direkt nach dem Studium begann ihre berufliche Laufbahn 1981 als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Niederrhein. Nur ein Jahr später wechselte sie zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – damals mit Hauptsitz in Frankfurt. Dort hatte sie nach eigenen Angaben ihre wichtigsten „Lehrjahre“ in Beratung, Vortrags- und Fortbildungstätigkeit, wissenschaftlicher Arbeit, Publizistik und Journalismus. Seit 1992 ist sie selbstständig. Sie arbeitete zunächst weiter publizistisch und journalistisch für öffentliche Bundes- und Landesinstitutionen und schrieb ihr erstes Buch. Danach engagierte sich Barbara Dohmen mehr als zehn Jahre für die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnspflege Hessen in Kindertagesstätten des Main-Kinzig-Kreises und qualifizierte sich für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie mit ernährungspsychologischem und verhaltenstherapeutischem Ansatz. Außerdem berät sie Institutionen und Unternehmen in Ernährungsfragen. Sie kooperiert mit Ärzten, Kliniken und Psychotherapeuten. Sie bietet ferner Vorträge und Veröffentlichungen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an. In diesem Jahr startet sie eine Fortbildung und Dozententätigkeit an Hochschulen zum Thema Essstörungen.

Interview

mit Barbara Dohmen (Ökotrophologin)



Schaut man sich Ihre berufliche Biografie an, dann erkennt man ein breites fachliches Spektrum von der individuellen Beratung und Gruppenberatung über die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema bis hin zu Fortbildungen und Autorentätigkeiten. Was macht Ihnen besonderen Spaß an Ihrer Arbeit?

Es ist gerade die Vielseitigkeit in meinem Berufsalltag, die ich mag, die mich fachlich und persönlich herausfordert und dazu beiträgt, meine Berufs- und Lebenserfahrungen und Kompetenzen kontinuierlich zu erweitern. Ich arbeite sehr gerne mit Menschen – ob im Beratungs- und Therapiealltag, in der Bildung oder Fortbildung. Die (Er-)Kenntnisse über den Alltag, die Ressourcen und Bedürfnisse der Menschen sind auch eine wichtige Voraussetzung für die Kommunikation in meiner Arbeit.

Zunehmend leiden Menschen unter psychisch bedingten Essstörungen wie Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Störung (Esssucht). Welche psychischen Belastungen oder Störungen bedingen diese Essstörungen bei Kindern?

Die Häufigkeit der Essstörungen nimmt deutlich zu und die Betroffenen werden immer jünger – auch in Gelnhausen und Umgebung. Die jüngsten Magersüchtigen in meiner Praxis sind 13 Jahre alt. Sie kommen in der Regel von weiterführenden Schulen. Vermutlich ist die Dunkelziffer der Kinder mit Essstörungen, die in Schule, Arztpraxen und zu Hause nicht als „psychisch krank“ auffallen, hoch. Das gilt auch für Kinder mit Adipositas und Anzeichen von Binge-Eating-Störung, die in der Regel zum Abnehmen in meine Praxis geschickt werden. Die Diagnose und Therapie der Binge-Eating-Störung steckt noch in den „Kinderschuhen“ der Forschung.

Wie entstehen solche Krankheiten?

Essstörungen sind multifaktoriell bedingt und, ganz wichtig, psychosomatische Erkrankungen mit schweren gesundheitlichen Folgen – bei Anorexie bis hin zum Tod. Hauptsächlich sind Mädchen und junge Frauen betroffen, aber zunehmend auch junge Männer. Genetische und biologische Ursachen, vermutlich auch Gehirnfunktionsstörungen, spielen eine Rolle. Auffallend ist bei den Betroffenen ein Mangel an Selbstwertgefühl („Ich

» Die Häufigkeit der Essstörungen nimmt deutlich zu und die Betroffenen werden immer jünger. «