

Der Druck auf die Dicken

Kein Zweifel: Alle bisherigen Versuche, das gesundheitspolitische Problem der Überernährung und der Übergewichtigkeit in den Griff zu bekommen, sind gescheitert: „Die Dicken“ mühen sich meist vergeblich, eine kurzfristig erreichte Gewichtsreduzierung

**Andreas Bodenstedt
Ulrich Oltersdorf
Volker Pudel
Martin Richter
Volkward E. Strauß**

langfristig aufrechtzuerhalten. Schlimmer noch: Die mahnenden Zeigefinger-Kampagnen gegen das Dick-Sein führen zur Neurotisierung der Übergewichtigen. Eine Studie zum Ernährungsbericht 1980 hat jetzt die Zusammenhänge verdeutlicht.

„Ich bin rund und gesund, an mir stimmt jedes Pfund . . .“ – dieses Lied einer wohlbeleibten bundesdeutschen Schlagersängerin bemühte noch einmal nostalgisch das ehemals positive Image Übergewichtiger. Galt noch vor Jahren eine stattliche Leibesfülle als Symbol für Verträglichkeit, Wohlstand, Lebensfreude, ja gar für Gesundheit, so sind heute diese positiven Attribute dahin.

An ihre Stelle ist die negative Assoziationskette „Übergewicht – Fett – Kalorien – ungesund – unästhetisch“ getreten. „Laßt dicke Menschen um mich sein“ – das war einmal. Dicke geraten heute mehr und mehr in die soziale Isolation.

1971 hielten 64% der Bundesbürger Dicke für die verträglichsten Zeitgenossen, 1979 waren nur noch 28% dieser Meinung. „Gerne befreundet sein“ mit leicht bis deutlich übergewichtigen Menschen, das wollten 1971 82% der Bürger, heute nur noch 26%. Dicke sind als Freunde kaum mehr gefragt.

Das Stereotyp des „aufgeschlossenen, extrovertierten Dicken“ scheint passé. Dicke wollen und können diese Rolle auch meist nicht mehr spielen. Sie selbst beschreiben sich als eher introvertiert und stärker sozial zurückgezogen – ein Hinweis darauf, wie die zunehmende „Diskriminierung“ des Übergewichts sich psycho-sozial auswirkt.

Der Rahmen dieser Diskriminierung ist ein gesteigertes, aber auch vermark-

tetes Gesundheitsbewußtsein, im geringeren Ausmaß eine Änderung des ästhetischen Empfindens. Sicher haben Dicke – je nach Stärke des Übergewichts – eine geringere Lebenserwartung als Normalgewichtige. Insofern sind Kampagnen gegen das Übergewicht medizinisch und gesundheitspolitisch sinnvoll.

Außer Zweifel steht jedoch, daß die bisherigen Versuche, das Problem der Überernährung und des Übergewichts zu bewältigen, gescheitert sind:

- Einmal zeigen das die meist vergeblichen und verzweifelt wiederholten Bemühungen Übergewichtiger, einen kurzfristig erreichten Gewichtsverlust langfristig oder gar für immer aufrechtzuerhalten.

- Zum anderen führten die Zeigefinger-Kampagnen und Ermahnungen vielfach lediglich zu einer Verängstigung oder gar Neurotisierung der Übergewichtigen – verstärkt durch die vergeblichen Abnahmebemühungen. Und sie provozierten den Trend der sozialen Isolation Dicker.

Auf einen Nenner gebracht: Dicke erleiden heute wohl durchschnittlich mehr psychosozialen Streß als Normalgewichtige. Ihre Art von Streß schränkt die Freude am Leben ein. Was die Umfrage-Ergebnisse der neuen Studie im Ernährungsbericht der Bundesregierung 1980 indirekt bestätigen:

Schrieben 1971 84% der Bundesbürger Übergewichtigen die meiste

Freude am Leben zu, so taten dies 1979 nur noch 34%. Mit 52% der Nennungen scheinen heute die Normalgewichtigen nach Meinung der Befragten die lebenslustigsten Menschen zu sein, 1971 bekamen Normalgewichtige lediglich 11% der Stimmen.

Der Abstieg zum „Trauerkloß“ wird den Dicken auch in Sachen Sex zuge-dacht. Auf die Frage „Wer hat die meiste Freude bei der Liebe?“ erhalten deutlich Übergewichtige nur 3% der Stimmen (extrem Übergewichtige 0%), Normalgewichtige werden mit 54% der Nennungen favorisiert.

Die heutige Selbsteinschätzung von Übergewichtigen – introvertiert, sozial stärker zurückgezogen – dokumentiert den Trend: Dicke werden mehr und mehr vom sozialen Leben ausgeschlossen. Mit ihnen entsteht eine neue Klasse von Unterprivilegierten – es gibt sogar Hinweise, daß ihre beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten beim heutigen Ideal des sportlich-schlanken Menschen stark eingeschränkt sind.

Dicken wird auch Dynamik und Willensstärke weitgehend abgesprochen. Auf die Frage „Wer hat den stärksten Willen?“ bekommen deutlich Übergewichtige nur 4% der Stimmen (extrem Übergewichtige 2%), leicht Übergewichtige gestehen immerhin schon 21% der Befragten den stärksten Willen zu; favorisiert werden Normalgewichtige mit 48%, Magere und Idealgewichtige erhalten 22% der Stimmen.



Für 1971 gibt es keine Vergleichszahlen, doch dürften damals Übergewichtige weit besser bewertet worden sein.

Die Ergebnisse signalisieren nicht zuletzt auch, daß sich Übergewichtige aufgrund ihres negativen Images einer mehr negativen Selbstbewertung kaum entziehen können.

Bleibt die simple Rechnung: Übergewichtige müssen infolge ihres Übergewichts mit einer verringerten Lebenserwartung rechnen. Doch allein durch die bloße Weiterführung der üblichen Maßnahmen zur Reduktion des Übergewichts ist keine wesentliche Verringerung des Prozentsatzes der Dicken zu erwarten. Was heißt: Das Problem des Übergewichts dürfte ohne neue Maßnahmen in absehbarer Zeit nicht entscheidend bewältigt werden.

Auf der anderen Seite sehen sich Übergewichtige durch das gesteigerte und vermarktete Gesundheitsbewußtsein vermehrten psychosozialen Belastungen ausgesetzt – als da sind: vergebliche und verzweifelte Abnahmebemühungen, negatives Image, verringerte Lebensfreude, soziale Isolierung, eingeschränkte soziale Aufstiegsmöglichkeiten, verringertes Selbstwertgefühl.

Diese Belastungen sind krankmachende Faktoren, die die Lebenserwartung Übergewichtiger noch weiter einschränken. Angesichts der bisherigen Zeigefinger-Bemühungen, das Problem des Übergewichts zu bewältigen, könnte man das berechnete Fazit ziehen: Man versuchte den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben.

Wobei der Streß, dem Übergewichtigen unterliegen, bei vielen Menschen eine Steigerung des Appetits, der Nahrungsaufnahme bewirkt im Sinne einer oralen Ersatzaktivierung beziehungsweise -befriedigung.

Der sogenannte Kummerspeck wurde durch die Ergebnisse der Studie teilweise bestätigt, mit der Einschränkung allerdings, daß noch mehr Menschen auf Kummer mit einem sinkenden Appetit reagieren. Sehr starke Appetit-Aktivierer sind dagegen Einsamkeit und Langeweile.

Insgesamt läßt sich schließen, daß die Diskriminierung des Übergewichts vielen Dicken eine Art von Streß bringt, die eine gesteigerte Nahrungsaufnahme provoziert – ohne Zweifel ist dies ein gewisser Teufelskreis.

