



**GEWICHT**  
**UNGESUNDE IDEALE**

**Stigmatisierung**  
Schwere Vorurteile

**Essstörung**  
Wege aus der Magersucht

**Darm-Hirn-Achse**  
Hungrige Neurone



Michaela Maya-Mrschtik  
E-Mail: [michaela.maya-mrschtik@spektrum.de](mailto:michaela.maya-mrschtik@spektrum.de)

Liebe Lesende,  
im Januar hört man oft vom unliebsamen Winterspeck und den »überschüssigen« Pfunden, die sich über die Weihnachtsfeiertage angesammelt haben. Diäten boomen, weil viele sich jetzt daranmachen, das Hüftgold loszuwerden. Oft achten sie auch ihrer Gesundheit zuliebe auf eine möglichst schlanke Linie – dabei zeigt sich immer deutlicher, dass weder BMI noch eine Zahl auf der Waage ein guter Indikator für das Wohlbefinden ist. Das gängige Schönheitsideal befeuert zudem unter anderem Essstörungen wie Magersucht oder Binge-Eating und verstärkt die Stigmatisierung übergewichtiger Menschen. In unserem Kompakt fassen wir den aktuellen Wissensstand zum gesunden und ungesunden Körpergewicht zusammen.

Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 25.01.2021

Folgen Sie uns:



**CHEFREDAKTION:** Dr. Daniel Lingenhöhl (v.i.S.d.P.)

**REDAKTIONSLEITUNG:** Alina Schadwinkel (Digital),  
Hartwig Hanser (Print)

**CREATIVE DIRECTOR:** Marc Grove

**LAYOUT:** Oliver Gabriel, Marina Männle

**SCHLUSSREDAKTION:** Christina Meyberg (Ltg.),  
Sigrid Spies, Katharina Werle

**BILDREDAKTION:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

**REDAKTION:** Antje Findekle, Dr. Michaela Maya-Mrschtik

**VERLAG:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,  
Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600,  
Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114,  
UStd-Id-Nr. DE229038528

**GESCHÄFTSLEITUNG:** Markus Bossle

**MARKETING UND VERTRIEB:** Annette Baumbusch (Ltg.),  
Michaela Knappe (Digital)

**LESER- UND BESTELLSERVICE:** Helga Emmerich, Sabine Häusser,  
Ilona Keith, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**BEZUGSPREIS:** Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer

**ANZEIGEN:** Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [anzeigen@spektrum.de](mailto:anzeigen@spektrum.de).

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2021 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

SEITE  
10

STIGMATISIERUNG  
Schwere Vorurteile

FILISTIMLYANINI / STOCK.ADOBE.COM

SEITE  
27

DARM-HIRN-ACHSE  
Das Gehirn isst mit

DRAZEN ZIGIC / GETTY IMAGES / ISTOCK

MOTORTION / GETTY IMAGES / ISTOCK

ANOREXIA NERVOSA  
Neue Wege aus  
der Magersucht

SEITE  
35

DOMYRGA / GETTY IMAGES / ISTOCK  
(SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)

BINGE-EATING  
Alles muss rein!

SEITE  
48

- 04 KÖRPERBILD  
Das richtige Gewicht
- 10 STIGMATISIERUNG  
Schwere Vorurteile
- 23 VORURTEILE  
Lehrer benachteiligen  
übergewichtige Schüler
- 25 ÜBERGEWICHT  
Wer stigmatisiert wird, hat eher Essattacken
- 27 DARM-HIRN-ACHSE  
Das Gehirn isst mit
- 35 ANOREXIA NERVOSA  
Neue Wege aus der Magersucht
- 46 ESSSTÖRUNGEN  
Auch Normalgewichtige können  
magersüchtig sein
- 48 BINGE-EATING  
Alles muss rein!
- 55 ERNÄHRUNG  
Kalorien zählen in der Schwangerschaft
- 61 FEHLENDE NACHTRUHE  
Dick durch Schlafmangel

KÖRPERBILD

# DAS RICHTIGE GEWICHT

von Stefanie Uhrig



Schönheit lässt sich nicht anhand einer Zahl auf der Waage messen.

Doch was können wir tun, um uns selbst mehr zu mögen?

Sobald das Wetter besser und die Kleidungsschichten dünner werden, werfen sich viele Menschen zunehmend kritische Blicke im Spiegel zu. Sah die Taille nicht schon mal schmaler aus, waren die Oberarme nicht schon mal strafender? Und wenn dann noch die Waage nicht die gewünschte Zahl anzeigt, denkt so mancher womöglich über eine Diät nach, um die zusätzlichen Pfunde, die sich über den Winter angesammelt haben, wieder loszuwerden. Schließlich kann man nicht früh genug damit anfangen, an der Bikinifigur zu arbeiten – oder an der perfekten Silhouette in der Badehose!

Das Streben nach dem Idealgewicht und einer schlanken Figur ist in unserer Gesellschaft fest verankert. Das ist vor allem bei Frauen der Fall, doch auch Männer sind nicht immun. Schönheitsideale

---

**Stefanie Uhrig** ist promovierte Neurowissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin. Sie lebt in Erbach im Odenwald.

brennen sich früh ein, sagt Sven Schneider, Leiter der Abteilung Kindergesundheit am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg: »Schon vor der Pubertät, mit etwa zehn Jahren, entwickeln Kinder eine Vorstellung davon, was sie attraktiv finden, und bewerten sich selbst.«

Schneider und seine Kolleginnen und Kollegen ließen im Jahr 2013 144 Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren mit Hilfe von 3-D-Avataren ihren eigenen Körper beurteilen. Außerdem sollten die Teilnehmerinnen einschätzen, wie andere Menschen sie wahrnehmen. Das Ergebnis war deutlich: Nur acht Prozent der Mädchen zeigten sich zufrieden mit ihrer Figur, mehr als 70 Prozent wären lieber dünner gewesen. Und damit nicht genug: Die Jugendlichen glaubten, dass sie auch aus Sicht ihrer Eltern und Freundinnen abnehmen müssten.

Die genauen Zahlen variieren zwar je nach Studie und untersuchter Altersgruppe, doch sie alle zeichnen ein ähnli-

AUF EINEN BLICK

## Bin ich zu dick?

**01** Schon im Alter von zehn Jahren entwickeln Kinder eine Vorstellung davon, was sie attraktiv finden, und bewerten sich selbst. Spätestens ab dem Teenageralter sind viele Menschen unzufrieden mit ihrem Körper.

**02** Studien zeigen, dass sowohl das Verhalten der Eltern als auch so genannter »fat talk« beeinflussen, wie jemand zu seinem Äußerem steht. Dabei gilt: Je mehr Aufmerksamkeit wir unserem Körper oder Teilen davon schenken, desto stärker werden die Selbstzweifel.

**03** Sportarten wie Yoga, die den Fokus darauf lenken, was unser Körper zu leisten im Stande ist, können dabei helfen, unser Selbstbild wieder zurechtzurücken. Außerdem empfehlen Forscher, Kennzahlen wie den BMI nicht überzubewerten.

ches Bild: Die meisten Menschen sind mit ihrem Körper und ihrem Gewicht nicht glücklich. Wie gut man sich selbst und sein Aussehen akzeptieren kann, hängt natürlich von verschiedenen Faktoren ab. Gerade bei Kindern und Jugendlichen spielen die Ernährung und das Verhalten der Eltern aber eine große Rolle: Wie sehr achten diese selbst auf ihr Gewicht? Ist das Essen ein ständiges Thema in der Familie? Machen die Eltern abschätzigere Kommentare über das Aussehen der Kinder? Diese letzte Frage macht ein wenig stutzig. Würden Eltern so etwas überhaupt tun, den Körper ihrer Kinder bewusst abwerten? Das kommt durchaus vor, wie die Studie von Sven Schneider zeigt. Im Rahmen der Befragung gaben mehr als 30 Prozent der Mädchen an, dass sie von ihren Müttern negative Bemerkungen über ihr Gewicht und ihr Essverhalten zu hören bekommen hätten. Väter äußerten sich in immerhin rund 20 Prozent der Fälle negativ.

Dass so etwas nicht hilfreich ist, liegt eigentlich auf der Hand. »Eltern sollten ihren Kindern ein gutes Selbstwertgefühl vermitteln, egal wie diese aussehen«, sagt Schneider. Diäten zu empfehlen, sei kei-

ne Hilfe. Stattdessen sollte ausgewogenes, genussvolles Essen in der Familie zum normalen Tagesgeschehen gehören und nicht ständig Gesprächsthema sein.

**»Du bist doch gar nicht dick!«**

Problematisch ist auch der so genannte »fat talk«: Der eine Gesprächspartner erklärt, wie dick er sich findet. Der andere antwortet darauf, dass das doch gar nicht stimmt – oft gefolgt von dem Zusatz, dass er selbst viel eher füllig sei. Ähnliche Gespräche hat vermutlich jeder schon einmal gehört oder gar geführt. Intuitiv erscheinen solche Konversationen aufbauend. Tatsächlich zeigen Studien jedoch, dass »fat talk« den Abnehmzwang sogar verstärken kann und viele Menschen sich anschließend schlechter fühlen.

Die kanadischen Wissenschaftlerinnen Amy Shannon und Jennifer Mills untersuchten deshalb in einer 2019 veröffentlichten Studie, unter welchen Bedingungen es zu »fat talk« kommt. Dazu sollten sich die Teilnehmerinnen vorstellen, sie hätten zu viel von einem leckeren Gericht gegessen und fühlten sich nun schuldig. Die Kontrollgruppe dachte hin-

»Eltern sollten ihren Kindern ein gutes Selbstwertgefühl vermitteln, egal wie diese aussehen«

(Sven Schneider, Leiter der Abteilung Kindergesundheit am Mannheimer Institut für Public Health)

gegen über ein kürzlich gelesenes Buch nach. Dabei zeigte sich wenig überraschend: Wer an übermäßiges Essen gedacht hatte, war eher bereit für einen »fat talk« als Probanden, die sich an ein Buch erinnerten. Lediglich bei Frauen, die gerade eine Diät machten, zeigte sich dieser Unterschied nicht: Anscheinend lag bei ihnen der Fokus ohnehin so stark auf dem eigenen Körpergewicht, dass sie allgemein ein größeres Bedürfnis nach »fat talk« hatten – ganz gleich, welcher Versuchsgruppe sie angehörten.

Das deckt sich mit Einschätzungen von Elisabeth Rauh, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie an der Schön Klinik Bad Staffelstein: »Es ist eine Frage der Aufmerksamkeitslenkung. Oft bewerten wir den Körper oder einen einzelnen Körperteil übermäßig.« Nach und nach macht uns das unzufrieden mit unserem Äußeren. Angefangen mit einer verzerrten Wahrnehmung über Ekel bis hin zur Vermeidung, in deren Zuge man etwa versucht, den Bauch mit zu großen Pullovers zu kaschieren. »Ein weiteres Symptom ist das so genannte ›body checking‹«, erklärt Sven Schneider. »Man schaut bei jeder Gelegenheit in den Spie-

gel und bewertet sich. Dadurch verstärken sich die Selbstzweifel.«

Doch wie viel Unzufriedenheit ist normal? Schließlich hadert so ziemlich jeder mal mit der eigenen Körperform. Elisabeth Rauh rät: »Hilfe suchen sollte man dann, wenn die negative Sicht auf den eigenen Körper langfristige Auswirkungen hat.« Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn man sich nicht mehr ins Schwimmbad oder zum Sport traut, weil man sich schämt. Manchmal geht die Ablehnung des eigenen Körpers sogar so weit, dass sich die betreffende Person zurückzieht und jegliche Art von sozialer Interaktion meidet.

### **Der BMI: Kein gutes Maß für das Idealgewicht**

Dass sich das Gefühl, zu dick zu sein, ganz unabhängig vom tatsächlichen Körpergewicht einstellen kann, beweisen viele Menschen, die an einer Essstörung leiden. Jenny etwa kam in die Klinik von Elisabeth Rauh, nachdem ihr Hausarzt ihr auf Grund ihres Untergewichts Arbeitsverbot erteilt hatte. Wäre sie nicht selbst in die Klinik gegangen, hätte er sie einweisen lassen – mit ihren etwa 1,80 Metern wog sie nur noch 42 Kilogramm.

Um Menschen einigermaßen objektiv in unter-, über- und normalgewichtig zu unterteilen, greifen Mediziner oft auf den Body-Mass-Index (BMI) zurück. Um ihn zu ermitteln, dividiert man das Gewicht durch das Quadrat der Körpergröße. Liegt der BMI zwischen 18,5 und 24,9, hat man der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge Normalgewicht.

Der BMI als Maß für ein normales Gewicht ist allerdings nicht unumstritten. So haben sehr muskulöse Menschen etwa automatisch einen höheren BMI, obwohl sie nicht übergewichtig sind: Muskelmasse wiegt einfach viel. Hinzu kommt, dass ein BMI im Normbereich nicht zwangsläufig gesund ist, wenn man dafür viel abnehmen muss. Denn ein starker Gewichtsverlust ist ebenfalls schädlich für den Körper. Elisabeth Rauh erklärt, dass man nicht einfach ein Normalgewicht definieren und dann sein Essverhalten darauf abstimmen kann: »Jeder Mensch hat ein natürliches Gewicht, das sich einpendelt, wenn man regelmäßig ausreichend isst.« Dieser »Setpoint« ist individuell verschieden – und kann durchaus außerhalb der Grenzen liegen, die der BMI als normal vorgibt.