

COURIER

OA News and Information for the Professional Community

Issue I

Der Arzt als Patient

Wie konnte es so weit kommen? Ich war 40 Jahre alt und saß einem führenden Arzt für Gewichtsreduktion gegenüber. Aber

Ich war der Patient! Nach fünf Jahren kehrte ich in seine Praxis zurück. Mein Gewicht hatte sich jedes Jahr um 30 bis 60 Pfund (14 bis 27 kg) erhöht und verringert.

Da saß ich nun, ein angesehener Arzt, Absolvent der Johns Hopkins University, zertifiziert in zwei Fachgebieten, bekannter Dozent im In- und Ausland, und nun war ich ein verzweifelter Patient. Ich wog 290 Pfund (132 kg), 50 bis 60 Pfund (23 bis 27 kg) mehr als bei meinem ersten Besuch in seiner Praxis. Ich hatte bösartigen Bluthochdruck mit Proteinurie, schwere Schlafapnoe und schwächende Arthritis entwickelt.

Nachdem er sich meine Unterlagen angesehen hatte, stellte der Arzt, der wusste, dass ich mit seiner Diät schon einmal Erfolg gehabt hatte, eine Frage, die durch mein Fett und in meine Seele drang: "Sind Sie dumm?" Ich wurde rot und konnte nicht antworten. Ich hatte mir diese Frage nach jeder Sauferei gestellt.

Ein Jahr nach diesem Arztbesuch verstarb mein Vater. Meine Depressionen und Ängste nahmen zu, und ich fühlte mich ruhelos, reizbar und unzufrieden, wie es in dem Buch der *Anonymen Alkoholiker* zur Genesung von der Sucht beschrieben wird. Mein Essverhalten nahm zu, meine Essanfälle wurden schlimmer, und mein Gewicht stieg auf 150 kg an.

Im Dezember 2001 entdeckte ich OA wieder. Dort lernte ich, dass ich nicht dumm war und mehr als genug Willenskraft hatte, um mein Leben zu meistern, außer wenn Essen, Gefühle, Mahlzeiten, Beziehungen, Unbehagen und Snacks zusammenkamen. Ich war ein Essüchtiger. Wie der Alkohol für einen Alkoholiker war das Essen mächtiger als ich selbst mit all meinem medizinischen Wissen.

Ich ergab mich dem Programm und begann, die zwölf Schritte der OA zu befolgen und die Hilfsmittel der OA zur Genesung zu nutzen, wie z. B. einen gesunden Ernährungsplan zu befolgen und einem gleichaltrigen Sponsor Rechenschaft abzulegen, der mir als Mentor und Ratgeber zur Seite stand. Einhundertdreißig Pfund (59 kg) in fünfzehn Monaten abgenommen, und ich habe seit mehr als zehn Jahren einen Gewichtsverlust von 120 bis 130 Pfund (54 bis 59 kg) beibehalten.

Das Wunder ist, dass ich nicht von meinen Essensgelüsten besessen bin. Ich habe in 99,9 Prozent der 4.350 Tage im Programm auf Zucker, Mehl und frittierte Lebensmittel verzichtet. OA hat mir geholfen, meine geistige, spirituelle und



körperliche Gesundheit wiederherzustellen. Ich gehe weiterhin zu den Meetings, übergebe mich, leiste Dienst, arbeite mit einem Sponsor zusammen und befolge eine

Ernährungsplan. Alle meine medizinischen Werte sehen gut aus, und meine Compliance als Patient hat sich verbessert.

Ich empfehle meinen fettleibigen Patienten OA, erzähle ihnen von meinen Erfahrungen, ermutige sie, die OA-Website oa.org zu besuchen, sechs OA-Meetings innerhalb eines Monats zu besuchen und einen Sponsor zu finden.

Mein medizinisches Wissen umfasst nun die Erkenntnis, dass bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten süchtig machen können. Die Neuroverhaltensforschung, die Gehirnuntersuchung

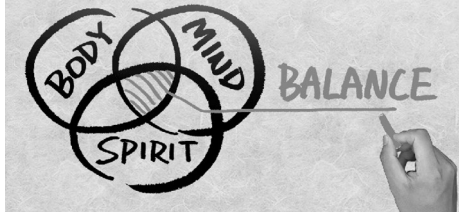
beweist dies weiterhin, und hoffentlich erreichen diese Informationen mehr Ärzte.

Die Erkenntnis, dass ich esssüchtig bin, und die Entdeckung des OA-Programms haben mir das Leben gerettet.

- Anonym

Ich unterstütze OA von ganzem Herzen

Ich habe gelernt, dass sie, wenn sie auf emotionaler und spiritueller Ebene Heilung finden, auch auf der physischen Ebene eher zu finden ist.



Ich bin Hausarzt und praktiziere in Calgary, Kanada. Wie jeder andere auch.

Bei meiner Arbeit im Gesundheitswesen habe ich einen großen Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Patienten. Die meisten von ihnen wissen, dass sie abnehmen und ein gesundes Gewicht halten müssen. In der Tat sind sie in der Regel Experten in Sachen Gewichtsabnahme und Ernährung. Sie sind nicht übergewichtig, weil sie nicht wissen, was sie tun sollen.

mit dem Essen zu tun. Sie sind

übergewichtig, weil sie nicht in der Lage sind, einen gesunden Ernährungsplan länger als einen begrenzten Zeitraum einzuhalten.

Diese Patienten kämpfen mit einer geheimen und starken Scham. Sie verstehen nicht, warum das Wissen nicht ausreicht, um ihnen im Kampf gegen ihr Übergewicht zu helfen. Die meisten von ihnen haben jeden kommerziellen Diätplan ausprobiert und alle Diätbücher gelesen, nur um nach einem vorübergehenden Erfolg wieder rückfällig zu werden. Diese Patienten können nicht erkennen, dass ihr Kampf mit dem Essen nur die Spitze eines Eisbergs ist. Ihre Probleme sind oft nicht nur körperlich, sondern auch emotional und spirituell. Ich habe gelernt, dass, wenn sie auf der emotionalen und spirituellen Ebene Heilung finden, dies mit größerer Wahrscheinlichkeit auch auf der körperlichen Ebene tun werden.

Ein wichtiges Hilfsmittel, das ihnen dabei helfen kann, diese Verbindung herzustellen, ist Overeaters Anonymous. OA ist eine Zwölf-Schritte-Gruppe, die zwanghaftes Essen als einen süchtigen Prozess betrachtet und ihre Grundsätze von folgenden Prinzipien ableitet:

das Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Es befasst sich mit der Frage, warum jemand zwanghaft isst, und bietet ein Genesungsprogramm, das nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur geistigen und emotionalen Genesung

führt.

Es trägt sich durch die Beiträge der Mitglieder selbst und ist in den meisten städtischen und vielen ländlichen Zentren verfügbar, und es ist vollständig integrativ.

Ich bin sehr zufrieden mit dem, was OA bei meinen Patienten bewirkt hat. Ich empfehle meinen übergewichtigen Patienten und denjenigen, die mit Essanfällen und einem verzerrten Körperbild zu kämpfen haben, OA von ganzem Herzen, unabhängig von ihrem Gewicht.

- *Monica Skrukwa, MD*

Ein wirksamer Bestandteil der Behandlung

Wenn ich über meine Karriere als Psychotherapeutin nachdenke und Als Psychoanalytikerin erinnere ich mich gern an meine erste Arbeit mit Alkoholikern, von denen viele auch andere Süchte hatten.

Mit Alkoholikern und Drogenabhängigen zu arbeiten und dafür zu sorgen, dass sie an Entgiftungs- und Rehabilitationsprogrammen sowie an AA- oder NA-Treffen teilnehmen, war für mich eine Selbstverständlichkeit. Wenn sie aktiv Alkohol oder Drogen zur Selbstmedikation konsumierten, würde ich nicht arbeiten.

Gefühle zu medikamentieren. Anders als bei anderen Süchten geht es hier um emotionaler Hunger. Er erstickt die Gefühle und verschluckt sie zusammen mit den Worten und Gedanken. Übermäßiges Essen schwächt die Fähigkeit zu denken, zu atmen, zu verdauen, zu verarbeiten und sich lebendig zu fühlen. Es macht uns müde.

Ein zwanghafter Esssüchtiger sagte mir, es sei beschämend, sich so anders und hässlich zu fühlen. "Menschen, die trinken oder Drogen nehmen, sehen normal aus, aber ich nicht. mit ihnen. Sie mussten ein Jahr lang nüchtern und abstinent sein und mindestens drei bis vier AA- oder NA-Meetings pro Woche besuchen.

Aber ich könnte Menschen, die unter zwanghaftem Überessen und Fressanfällen leiden, nicht sagen, dass sie auf Essen verzichten sollen. Sie brauchen Essen zum Leben! Es war eine Herausforderung, mit ihnen über die süchtig machenden Eigenschaften von zwanghaftem Überessen zu sprechen. Essen hält uns am Leben, aber für

Für den zwanghaften Esser hat es eine perverse Qualität, die nichts mit Nahrung zu tun hat. Es vernichtet.

Früher gab es keine Entziehungskuren für zwanghafte Esssüchtige. Heute nennt man solche Programme "Fettfarmen" oder "Kureinrichtungen", in denen die Menschen Diät halten und Kalorien zählen. Beim zwanghaften Essen geht es nicht um eine Diät. Es geht um die Beziehung eines Menschen zum Essen. Es hat seinen Ursprung sehr früh im Leben und wird mit allen möglichen Gefühlen, Gedanken und destruktivem Verhalten verquickt.

Overeaters Anonymous ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Esssucht. Ich bin gekommen

Ich bin davon überzeugt, dass die Zwölf-Schritte-Therapie für die Genesung von Esssüchtigen unerlässlich ist und die Psychotherapie wirksam ergänzt. Das Hinzufügen der Zwölf-Schritte-Komponente hilft den Menschen, aus der Isolation, der Scham, den Schuldgefühlen, der Einsamkeit und dem Gefühl herauszukommen, dass sie die Einzigen sind, die ein solches Problem haben.



Ähnlich wie bei anderen Süchten geht es bei zwanghaftem Überessen um viel einfacher. Sie sehen, dass ich anders bin und nicht dazu passe."

Wenn ich über ihre Worte nachdenke, glaube ich nicht, dass es für jeden, der mit einer Sucht kämpft, einfach ist, aber für manche scheint es so zu sein. Wir wissen, dass das Fernbleiben von den OA-"Räumen" die Menschen isoliert; sie baden in Selbstmitleid, Selbsthass, Wut und Neid. Wenn man zu den OA-Meetings geht, sich einen Sponsor sucht und an diesem Genesungsprogramm arbeitet, lernt man etwas über seine

Beziehung zu Lebensmitteln, und dieses starke Bewusstsein erleichtert den Wandel.

- Vivian Eskin, PhD

Ein Zahnarzt empfiehlt OA

Mein Engagement für Overeaters Anonymous begann vor einigen Jahren, als eine Patientin von mir fragte, ob wir jemals einen unserer zahnärztlichen Patienten mit einer Essstörung behandelt oder als solchen erkannt hätten. Nach unserer Diskussion schlug sie vor, das OA-Blatt "Fünfzehn Fragen" bereitzuhalten, und präsentierte uns mehrere

Exemplare zukommen lassen. Seitdem haben wir diese Fragen in unserem Empfangsbereich für unsere Patienten, und die Fragen waren in vielerlei Hinsicht eine große Hilfe für unsere Praxis.

Die Unterstützung durch OA ist von unschätzbarem Wert, denn sie gibt uns die Möglichkeit, unseren Patienten Informationen auf eine nicht bedrohliche, nicht wertende Weise zu vermitteln. Es eröffnet auch die Diskussion mit unseren Patienten, wenn sie dies wünschen. Es erlaubt ihnen, Folgendes anzusprechen: das Thema ihrer Essstörungen ohne Konfrontation anzusprechen.

Während viele Ärzte in der Lage sind, das Thema Essstörungen bei ihren Patienten anzusprechen (weil die Menschen das Gefühl haben, dass ihr Arzt den ganzen Menschen behandelt), kann es für Zahnärzte schwieriger sein, weil viele Menschen sich nicht trauen, diese Tür zu öffnen.

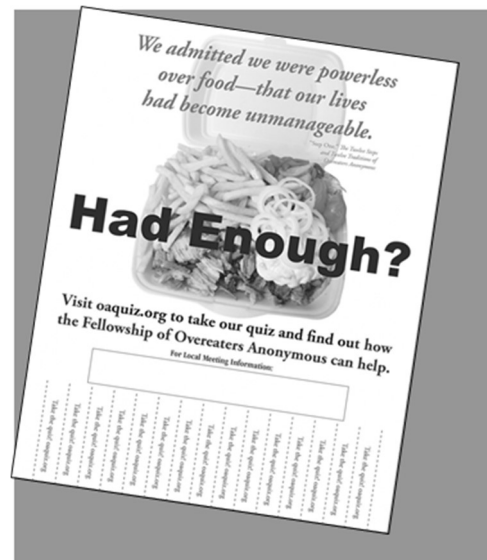
Im Laufe der Jahre hat sich die Praxis der Zahnmedizin drastisch verändert. Vorbei sind die Zeiten, in denen Zahnärzte "Mundschreiner" waren. Wir sind heute so ausgebildet, dass wir in so unterschiedlichen Bereichen wie Privatpraxen, öffentlichen Gesundheitseinrichtungen, Krankenhäusern und anderen Behandlungsorten arbeiten



können. Wir sind auch dafür ausgebildet, den gesamten Patienten zu behandeln, nicht nur den Mund. Dennoch haben viele Menschen das Gefühl, dass wir uns immer noch auf die Mundhöhle beschränken, was dazu führt, dass die Patienten nur ungern über solche privaten Angelegenheiten sprechen.

Bei manchen Menschen gibt es eindeutige mündliche Anzeichen für eine Essstörung, z. B. Bulimie. Mit ihnen ist es leicht, Gespräche über ihren Zustand zu eröffnen. Das OA-Profil "Fünfzehn

Fragen" kann weitere Gespräche eröffnen und denjenigen Patienten, die noch nicht über ihre Essstörung Bescheid wissen, mehr Informationen liefern, bereit sind, diese Informationen ihrem Zahnarzt anzuvertrauen. Wir möchten den Menschen die Inanspruchnahme von Zahnärzten erleichtern und Overeaters Anonymous hat dazu beigetragen, diese wichtige Position in unserer Praxis auszufüllen.



Die Unterstützung durch OA ist von unschätzbarem Wert, denn sie bietet uns die Möglichkeit, unseren Patienten Informationen in einer nicht bedrohlichen, nicht wertenden Weise zu vermitteln.

Warum sollten Sie einem Patienten OA empfehlen?

Ich bin Arzt und ein dankbarer, genesender zwanghafter Esser und anorektisch-bulimisch.

Ich habe mich vor fünf Jahren Overeaters Anonymous angeschlossen. Ich hatte mehrere Jahre lang fünf- bis fünfzehnmal am Tag gegessen und getrunken, jeden Tag. Weder Selbsterkenntnis noch Willenskraft hatten meine Essstörungen gestoppt, auch nicht das Wissen, das ich während meiner medizinischen Ausbildung erworben hatte.

Auf Anraten eines liebevollen Therapeuten und nach langem Widerstand meinerseits gegen "so einen Ort", machte ich es zu meinem ersten OA-Meeting. Obwohl ich in der Vergangenheit mehrere Therapeuten aufgesucht hatte, war dieser Therapeut seit vielen Jahren durch die Anonymen Alkoholiker nüchtern, und er war der erste, der mir von OA erzählte. Vor seiner

Empfehlung wusste ich nicht, dass es so etwas wie OA gab, obwohl ich damals Medizinstudentin im vierten Jahr war.

In den letzten vier Jahren habe ich es von einem Tag auf den anderen nicht mehr für nötig befunden, mich zu ernähren oder zu hungern.

Ich führe dies auf die Entdeckung einer liebenden Höheren Macht zurück, ein Ergebnis der Arbeit in den zwölf Schritten von OA (basierend auf dem zwölfstufigen Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker), die ich nach besten Kräften in all meinen Angelegenheiten durchgeführt habe.

Ich konnte das nicht allein tun. Ich brauchte die bedingungslose Liebe, Akzeptanz, Anleitung und Unterstützung anderer zwanghafter Esssüchtiger, die in der OA-Gemeinschaft die gleichen zwölf Schritte gehen. Hier fand ich intelligente Menschen, die meine Scham und meinen Stolz verstanden und meine verheerende Ohnmacht gegenüber dem Essen - Menschen mit den unterschiedlichsten Berufen, Farben, Formen, Größen und anderen Unterschieden. Hier fand ich Menschen, die mein Verhalten verstanden, weil sie es selbst erlebten. Sie litten körperlich, seelisch und geistig unter den Fesseln des Essens, genau wie ich. Sie waren dort gewesen, wo ich war, aber einige von ihnen befanden sich jetzt auf einer neuen und befriedigenderen Ebene des Lebens und erzählten davon.

Ich war bereit, ein paar einfache Grundsätze zu befolgen. In OA fand ich eine Lösung für die Essstörungen, gegen die ich einen Großteil meines Lebens mit wenig Erfolg gekämpft hatte.

Viele Ärzte empfehlen ihren Patienten, die sich zu Tode trinken, die Anonymen Alkoholiker. Leider empfehlen weniger Ärzte ihren Patienten, die sich zu Tode essen, Overeaters Anonymous. Ich hoffe, dass dieser Newsletter Fachleute im Gesundheitswesen dazu ermutigt, ihren Patienten, die an der vielschichtigen Krankheit des zwanghaften Essens leiden, Overeaters Anonymous zu empfehlen.

- K.D., MD

Viele Ärzte empfehlen ihren Patienten Alcoholics Anonymous.

Patienten, die sich zu Tode trinken.

Leider empfehlen immer weniger Ärzte ihren Patienten, die sich zu Tode essen, OA.

Bringen Sie OA in Ihr Wartezimmer

Informationsflyer für Ihre Patienten können Sie mit einer Mail an buero@overeatersanonymous.de bestellen. Wenn Sie vermerken, dass die Blätter zur Auslage in der Praxis gedacht sind, bekommen sie diese kostenlos.

Wir empfehlen hierzu:



Ein Faltblatt für evtl. esssüchtige Patienten, das die verschiedenen Formen der Esssucht aufzeigt und 15 Fragen enthält, die dabei helfen, sich schlüssig zu werden, ob man esssüchtig ist.

Dieses Faltblatt informiert über den Zugang zu den Online- und Telefonmeetings von OA und zeigt die Vorteile davon.

In Meetings treffen sich zwei oder mehr Ess-Süchtige, um Ihre persönliche Erfahrung sowie die Kraft und Hoffnung, die sie in OA gefunden haben, miteinander zu teilen.

Wenn es auch viele verschiedene Arten von Meetings gibt, so basieren doch alle auf der Gemeinschaft mit anderen Ess-Süchtigen. Meetings geben uns die Gelegenheit, unser gemeinsames Problem zu erkennen, unsere gemeinsame Lösung aus den Zwölf Schritten zu stärken und die Geschichte, die wir durch dieses Programm bekommen, zu teilen.

Overeaters Anonymous (OA)
Heckenrosengasse 33-35
47304 Krefeld
Info-Tel.: +49 176-34 40 53 55
<http://www.overeatersanonymous.de>

Dieser Text wurde vom DDOA
(Deutschsprachiger Dienst OA) erstellt.
Er ist keine OA-Weltweitensprechungs-Literatur.
Vom DDOA genehmigt im Mai 2021
Online Meetings und Kontakte
Iss. Nr. 187/C

Kontakte zu den Online-Treffen von OA

Die Online-Meetings findet ihr jeweils im letzten Viertel der Meetingblätter!

<http://www.overeatersanonymous.de/events.html>



Meetings in Deutschland



Meetings in Österreich



Meetings in der Schweiz