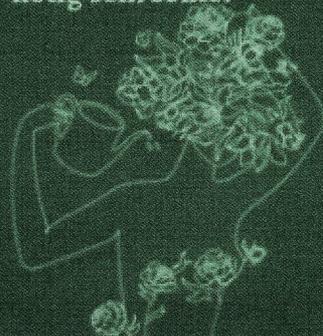
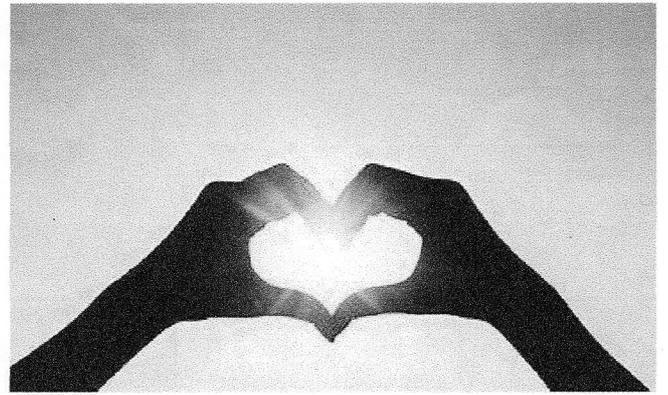
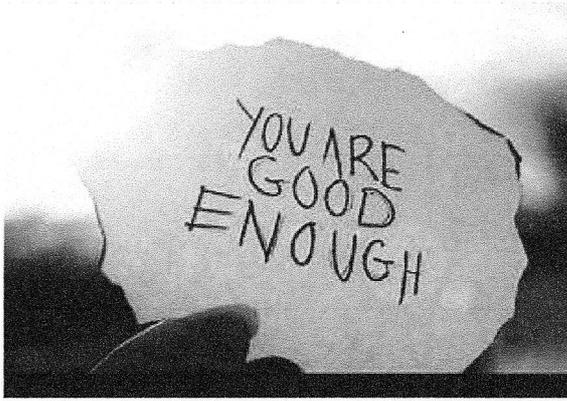


Thema : KÖRPER BILD ARBEIT mm

Selbstfürsorge- Versprechen

Ich, ..., will mich ab dem 01.01.2022 jeden Tag um mich kümmern, achtsam mit mir umgehen, meinem Körper liebevoll Zeit schenken und ihn pflegen, so wie er es braucht. Ich bin bereit, ab jetzt auf ihn zu hören, seine Signale ernst zu nehmen und alles dafür tun, dass es ihm gut geht. Ich verspreche, ihn nicht zu verletzen, anzutreiben oder ungeduldig mit ihm zu sein. Ich bin bereit, alle negativen Gedanken, die ich an meinen Körper richte, aufzuspüren und allmählich durch liebevolle und stärkende zu ersetzen. Ich bin mir bewusst, dass ich mich auf eine intensive Reise zu mir selbst gebe, dass dabei Themen und Gefühle auftauchen werden, und ich verspreche, mich damit auseinanderzusetzen und um Hilfe zu bitten, falls es nötig sein sollte.





Selbstfürsorgeversprechen

Ich Melissa, will mich ab dem 2. Februar 2021 jeden Tag um mich kümmern. Achtsam mit mir umgehen, meinen Körper liebevoll Zeit schenken und ihn pflegen, so wie er es braucht. Ich bin bereit ab jetzt auf ihn zu hören, seine Signale ernst zu nehmen und alles dafür zu tun, dass es ihm gut geht. Ich verspreche Ihn nicht zu verletzen, anzutreiben oder ungeduldig mit ihm zu sein. Ich bin bereit alle negativen Gedanken, die ich an meinen Körper richte, aufzuspüren und allmählich durch liebevolle und stärkende zu ersetzen. Ich bin mir bewusst, dass ich mich auf eine intensive Reise zu mir selbst begeben, dass dabei Themen und Gefühle auftauchen werden, und ich verspreche mich damit auseinanderzusetzen und um Hilfe zu bitten, falls es nötig sein sollte.

"Look deeper through the telescope and do not be afraid when the stars collide towards the darkness, because sometimes the most beautiful things begin in chaos."



„I run from place to place, wanting to belong, wanting to find a home. When will I learn that my home is within me and it comes with me everywhere I go ?“

„I am changing... but not in a way you'd expect. I am changing how I view myself. I am changing how I talk to myself. I am changing what I allow and who I allow in my life, but most of all ... I am no longer changing myself for others, the pressure to fit in and be anything other than myself. I am creating a revolution in my own self care.“

„you, a mountain. Do not let a world filled with criticism and judgement prevent you from being whatever you need to be. Don't let the words from those who don't matter corrupt your peace of mind, do not allow them the power to force you into corners or uncomfortable spaces.“

o.k.



Mit Hilfe einer Kollegin führt Gabriele Riess vor, wie sie ihre Patientinnen so in bunte Decken einwickelt, dass auf größte Teile der Haut fester Druck ausgeübt wird.

bessere Techniken

rung mit Tricks wie den bunten Kordeln überwinden, aber auch dann ^{berührt} die Erkenntnis nur die Oberfläche. Grunwald: „Magersüchtige sind nicht dumm, aber das intellektuelle Verständnis dafür, dünn zu sein, bleibt völlig abstrakt, solange ihr Fühlen ihnen etwas völlig Anderes vermittelt.“

Fester Druck auf den Körper

Um dem entgegenzuwirken, arbeitet Gabriele Riess in der Körpertherapie mit bunten Decken, in die sie die Magersüchtigen fest einwickelt. Es geht darum, Druck auf die Tastrezeptoren in der Haut auszuüben und den Mädchen so Rückmeldungen über ihre tatsächlichen Körpergrenzen zu vermitteln. „Über diese von mir entwickelte Form der Körpertherapie gibt es bisher keine systematische Untersuchung“, sagt Riess. „Aber ich erlebe immer wieder, wie gut sie funktioniert.“ Das gilt besonders, seit sie ihr Konzept um die Idee von Martin Grunwald ergänzt hat, Neoprenanzüge in der Therapie einzusetzen. Das hautenge Material der Surfer und Taucher umschließt Rumpf, Oberarme und Oberschenkel und kann unter normaler Kleidung getragen werden. Der Vorteil: Die Druckreize können täglich mehrere Stunden „ganz nebenbei“ auf den Tastsinn einwirken, während die Patientinnen ihrem normalen Alltag folgen. Im Idealfall ist der Anzug maßgeschneidert, was mit rund 1000 Euro sehr teuer ist. „Die Krankenkassen übernehmen von diesen Kosten bisher leider nichts“, sagt Gabriele Riess.

Wenn man den Anzug zwei bis drei Mal täglich für jeweils ein bis zwei Stunden trägt, dauert es laut Grunwald etwa einen Monat, bis sich das innere Körperbild zu wandeln beginnt und langsam der Realität anpasst. Nur so eröffnet sich eine Chance, dass die Betroffenen nachhaltig zunehmen. Doch bevor die Körpertherapie überhaupt wirken kann, müssen die Betroffenen erst einmal einsehen, dass sie Hilfe brauchen. Dann müssen sie ihre Angst überwinden – denn natürlich wissen sie, dass Therapieerfolg gleichbedeutend ist mit Gewichtszunahme, die sie ja eigentlich unbedingt vermeiden wollen. Und schließlich müssen sie sich auch das neue Fühlen erst einmal trauen. „Deshalb sollte man sich auch auf keinen Fall auf eigene Faust einen solchen Anzug für sich oder für sein Kind beschaffen“, warnt Grunwald. „In der Therapie kommt so viel in Gang, das muss unbedingt durch einen Therapeuten begleitet und aufgefangen werden.“ Er könne heute noch nicht sagen, ob die Körpertherapie ergänzt durch den Neoprenanzug der „goldene Weg“ zur Heilung der Magersucht sei, sagt Grunwald. „Was ich aber weiß: Eine Therapie, die nicht ins Körperliche geht, ist zwecklos. Gesprächs- und Verhaltenstherapie sind wichtig, aber sie allein reichen nicht.“ Er rät, Therapieeinrichtungen nach den Stellenwert der Körpertherapie auszusuchen und bietet unter www.ab-server.de seine Hilfe bei der Suche an.

Fotos: Gabriele Riess - privat

AUF TUCHFÜHLUNG

Magersucht ist stark von einer Körperbildstörung bestimmt: die Betroffenen empfinden sich selbst dann noch als dick, wenn sie bereits lebensbedrohlich untergewichtig sind. Eine neue Behandlungsmethode setzt darauf, das Fühlen der eigenen Grenzen zu stärken.

Auf dem Boden liegt ein roter Kreis, der etwa den Umfang eines Frühstückstellers hat. Die 17jährige Vanessa hat ihn aus einer Kordel geformt: so dick fühlen sich ihre Oberschenkel an. In dem Beitrag des Senders MDR nimmt Gabriele Riess, Körpertherapeutin an der Berliner Charité, dann eine gelbe Kordel und bittet um die Erlaubnis, damit den tatsächlichen Umfang von Vanessas Oberschenkel abmessen zu dürfen. Sie darf und legt den gelben Kreis neben den roten – er hat gerade mal den Umfang einer Untertasse. Den Zuschauer überrascht das nicht, denn das Mädchen wiegt nur 45 Kilo bei einer Körpergröße von 1,70 Metern, aber Vanessa murmelt verwirrt: „Das ist ja ziemlich klein. Hätt' ich nicht gedacht.“

„Das ist typisch für Magersüchtige“, sagt Dr. Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Labors der Universität Leipzig, in dem die verschiedenen Formen des Fühlens erforscht werden. „Ihr körperliches Erleben hat mit der objektiven Realität nichts zu tun. Auch der Blick in den Spiegel ändert daran nichts; das Fühlen verzerrt auch ihr Bild von sich.“ Zwar lässt sich diese Verzer-

Kinder- und
Jugendpsychiatrie
der

Warum entgleitet das Körpergefühl?

„Bisher gibt es nur vielversprechende Theorien zur Ursache dieser Körperschemastörung“, sagt Grunwald. Sicher ist: die Verarbeitung von Tastsinneseindrücken funktioniert bei Magersüchtigen viel schlechter als bei Gesunden. Es gibt Hinweise darauf, dass diese Hirnleistung zwar angeboren ist, aber trotzdem ausreichend Stimulation braucht, um sich den verändernden Gegebenheiten immer wieder anzupassen. Eltern kennen das: Wenn Kinder einen Wachstumsschub gemacht haben, verletzen sie sich eine Zeitlang öfter. Es ist, als müssten sie neu lernen, wo ihr Körper anfängt und wie die längeren Gliedmaßen im Verhältnis zueinander bewegt werden müssen. Besonders deutlich zeigt sich dieses Phänomen in der Pubertät, wenn sich die Jugendlichen mitunter so ungenau bewegen, als passten die verschiedenen Teile ihres Körpers gar nicht zusammen. „Wir vermuten, dass die Hormone eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Körperbildstörungen spielen, weil Mädchen und Frauen so viel häufiger betroffen sind“, sagt Grunwald. „Wird doch mal ein Junge oder Mann magersüchtig, liegt meist ein massiver Mangel des männlichen Hormons Testosteron vor.“

Dennoch hält Grunwald das Hormonchaos der Pubertät nicht für den entscheidenden Faktor, sondern die mangelnde Stimulation des Tastsinns schon im Kindesalter. „Fast alle Naturvölker wickeln Neugeborene eng ein und tragen ihre Kinder lange am Körper“, sagt Grunwald. „Aber bei uns soll es nach kürzester Zeit im eigenen Bettchen und womöglich im eigenen Zimmer allein schlafen.“ Es gehe aber gar nicht um ständiges Streicheln oder Massieren, sondern um eine positive Körperlichkeit: barfuß gehen, mit bloßen Händen in der Erde buddeln, ohne Decke im Gras liegen, Tiere anfassen, klettern und balancieren, mit Wasser spielen, mit Farben herumschmieren, Schlamm durch die Zehen quellen lassen, klecksendes Eis von der Hand lecken, mit den Fingern essen, Sonne, Wind und Regen an die Haut lassen. All das sind Dinge, die Kinder instinktiv mit Hingabe tun – wenn man sie lässt und am besten durch eigene Freude an körperlicher Sinnlichkeit sogar ermuntert. Auch für den Genesungsprozess von Magersüchtigen sind solche sinnlichen Erfahrungen enorm wichtig. Die „Tuchführung“ ist nur ein Anfang. / ks ●

FACHLICHE BERATUNG:

Dr. Martin Grunwald

Der Psychologe leitet das Haptik-Forschungslabor am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung der Universität Leipzig. Er betreut zudem das Internetangebot der Deutschen Forschungsinitiative Essstörungen (www.ab-server.de).

Gabriele Riess

Die Körpertherapeutin arbeitet in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Charité in Berlin bereits seit mehreren Jahren erfolgreich mit „berührenden“ Therapieformen und ist daneben auch in ihrer eigenen Praxis tätig (www.gabriele-riess.de).

Das Wissen um die Bedeutung von Störn: „Mein Herr ist krank geworden an seinen Gelenken. Aber alles wird



ERNÄHRUNG

Schlaue Kinder essen richtig!

„Preiselbeeren für die Blase, HoHopfen für die Brust, Rotklee gegen ie „7 Powerpflanzen“ Grapeee, en Erkenntnissen beruhend, erklärt das Gesundheit nutzen können.

(Petra Sporbeck-Hörning, Hartmann Verlag, 116 Seiten, 19,90 Euro)

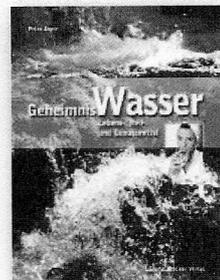


ERNÄHRUNG

Vitalpilze

„Preiselbeeren für die Blase, Hopfen für die Brust, Rotklee gegen HitzHopfen für die Brust, Rorust, Rotklee owerpflanzen“ Grapefruitund wie Sie diese für Ihre Gesundheit nutzen können.tklee owerpflanzen“ Grapefruitund wie Sie diese für Ihre Gesundheit nutzen können.

(Petra Sporbeck-Hörning, Hartmann Verlag, 116 Seiten, 19,90 Euro)



MEDIZIN

Geheimnis Wasser

„Preiselbeeren für die Blase, Hopfen für die Br Br Brust, Rotklee gegen HitzHopfen für ust, Rotklee gegen HitzHopfen für ust, Rotklee gegen HitzHopfen für die Brust, Rotklee owerpflanzen“ Grapefruitund wie Sie diese für Ihre Gesundheit nutzen können.

(Petra Sporbeck-Hörning, Hartmann Verlag, 116 Seiten, 19,90 Euro)

BUCH-SHOP

Alle Bücher, die wir in *natürlich gesund & munter* vorstellen oder in früheren Ausgaben empfohlen haben, können Sie über unseren Buch-Shop online bestellen und versandkosten-frei direkt zu sich nach Hause schicken lassen.

Einfach auf unserer Internet seite www.ngum.de auf „Bücher bestellen“ klicken und stöbern. Die Bücher der aktuellen Ausgabe finden Sie direkt auf der Startseite des Buch-Shops, die Empfehlungen aus früheren Ausgaben nach Themen sortiert in der linken Spalte. Das Themenspektrum reicht von A wie Allergie bis Z wie Zahnheilkunde und erstreckt sich über Buchempfehlungen zu komplementären Heilmethoden wie Homöopathie

„Es wird immer jemanden geben, der meinen Körper nicht zu schätzen weiß, aber dieser jemand darf nicht ich sein.“

„Die Form meines Körpers macht ihn zu einem einzigartigen Unikat.“

„Berührungen sind wie Streicheleinheiten für die Seele und lassen mich erkennen, dass ich mich und meinen Körper nicht verliere.“
