

Ernährungstherapien speziell für Frauen

Esstörungen sind bei Frauen weit verbreitet.

Schweizweit bislang einzigartig ist das speziell auf Frauen zugeschnittene Therapiekonzept der Klinik Wysshölzli.

„Du musst doch etwas essen, du bist nur noch Haut und Knochen.“ Diesen oder ähnliche Kommentare hören Menschen mit Essstörungen, die einen enormen Gewichtsverlust mit sich bringen, immer wieder. Geholfen ist ihnen damit jedoch nicht. Denn hinter gestörtem Essverhalten stecken meist tief greifende emotionale Gründe, wie Traumatisierungen, die zu einem verzerrten Selbstbild von sich führen. Auch Depressionen, Suizidverhalten oder andere psychische Erkrankungen führen zu Essstörungen – von denen besonders häufig Frauen betroffen sind.

In der Regel können die Betroffenen ihr Essverhalten nicht ohne eine Therapie wieder in „gesunde Bahnen“ lenken. Dabei helfen

kann ein individuelles und strukturiertes Therapieprogramm, wie es die Klinik Wysshölzli in Herzogenbuchsee anbietet. Dort hat man sich auf die Bedürfnisse von Frauen eingerichtet, wird ihnen ein Schutzraum angeboten, in dem sie unter sich sind. In einem 12-wöchigen Grundprogramm lernen die Frauen wieder, ihren Körper wahrzunehmen, erhalten psychologische Unterstützung in Einzel- und Gruppensitzungen sowie Sozialberatung. Im Fokus der Therapie steht das Erreichen von individuellen Zielen, zum Beispiel einer vereinbarten Gewichtszunahme, der Akzeptanz des Körpers und einer Stabilisierung der Psyche.

Die Gewichtszunahme wird auch dadurch erreicht, dass stets im Beisein einer Pflegefachfrau gegessen wird und eine über den Grundumsatz hinausgehende Kalorienzufuhr erfolgt. Zusätzlich findet ein Ernährungscoaching statt und wird in Gruppen gekocht. Dort lernen sie zum Beispiel wieder, mit Fett zu kochen. Mithilfe einer Maltherapeutin wird beim lösungsorientierten Malen erlernt, mit Emotionen umzugehen, „verstörende“

innere Bilder zu erkennen und durch „gesunde“, realistische Bilder für Veränderungen zu sorgen.

Den Weg in die Klinik sollten die Frauen möglichst von sich aus finden, zu starker Druck von aussen ist meist kontraproduktiv. Erste Informationen sind online erhältlich, Details und ein erstes Kennenlernen sollten bei einem unverbindlichen Gespräch vor Ort besprochen werden.



Wenn die Kognition: „ich bin stark“ eine Blüte wäre, welche wäre es dann. Mohnblüte.



Wenn die Verantwortung, welche Sie für Ihren Partner getragen haben und die ihm gehört, eine geometrische Form wäre, welche wäre es dann. Rotes Dreieck.



Wenn Ihr Wunsch mehr Vertrauen in sich zu haben eine Blume wäre es dann. Margerite.