

Beratungszentrum bei Ess-Störungen

DICK & DÜNN e.V.

News Berlin ab September 2023

Hallo Zusammen!

Wir hoffen, Euch geht es gut und Ihr seid gut in den Spätsommer/Herbst gestartet!

- 1. Unterstützung: Diskriminierung dicker Menschen im Job**
- 2. Behandlungsmöglichkeiten: Osteoporoserisiko bei langanhaltendem Niedriggewicht**
- 3. Buchempfehlung: "Körper sind toll"**

1. Unterstützung: Diskriminierung dicker Menschen im Job

Menschen mit Mehrgewicht werden bei der Arbeit häufig diskriminiert. Das zeigt nicht nur die subjektive Erfahrung vieler unserer Klient*innen, sondern auch ein Blick in die Zahlen: Laut einer Erhebung der Hochschule Gera hat beispielsweise nahezu jede zweite mehrgewichtige Person bereits Diskriminierung in der Arbeit erlebt. Menschen, die in Berufen tätig sind, in denen das Äußere besonders wichtig ist, wie etwa der Mode- oder Fitnessbranche, scheinen laut der Untersuchung besonders betroffen. Das bedeutet, dass dicke Menschen sowohl in Europa als auch den USA häufiger arbeitslos sind, und für dieselbe Tätigkeit deutlich weniger Lohn erhalten als schlanke Kolleg*innen. Wegen ihres Gewichts werden sie zudem öfter entlassen oder von ihren Kund*innen bzw. Klient*innen als inkompetenter eingeschätzt (vgl. von Liebenstein 2017: 53; Gordon 2020: 26). Dicke Frauen und weiblich gelesene Personen haben besonders schlechte Aufstiegschancen (von Liebenstein 2017: 53). Bei Männern steigt das Einkommen mit der Gewichtszunahme zwar, allerdings nur so lange, bis sie als dick wahrgenommen werden (Gordon 2020: 26).

Was lässt sich dagegen tun? Auf der rechtlichen Ebene bislang leider nicht viel: Im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) gilt Mehrgewicht tatsächlich nicht als verbotenes Diskriminierungsmerkmal. Die Ampelkoalition hat jedoch eine Reform des AGG angekündigt und die [Antidiskriminierungsstelle](#) empfiehlt, die Liste unter anderem um "körperliche Merkmale" zu ergänzen. Es gibt also Hoffnung!

Bis es so weit ist, können sich dicke Menschen, die Diskriminierung in der Arbeit erleben, unter anderem an folgende Organisationen wenden - sie kennen sich aus und bieten Betroffenen Unterstützung an:

- Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung e.V.: <http://gewichtsdiskriminierung.de/>
- Antidiskriminierungsverband Deutschland e. V.: [Antidiskriminierungsverband Deutschland](#)
- Fachstelle Arbeitsmarkt und Antidiskriminierung (FAMAD): famad.de/de/
- Sich mit Gleichgesinnten zusammensetzen und gemeinsam zu empowern, kann in der Regel ebenfalls helfen.

2. Behandlungsmöglichkeiten: Osteoporoserisiko bei langanhaltendem Niedriggewicht

Menschen mit Anorexie (AN) haben ein bis zu vierfach erhöhtes Frakturrisiko als Menschen mit sogenanntem Normal- oder Mehrgewicht. ([Robinson et al. 2016](#)). Das liegt unter anderem daran, dass die AN oft in der Pubertät beginnt, einer Phase, in der sich die

maximale Knochenmasse aufbaut. Durch die AN bzw. ein sehr niedriges Gewicht wird der Knochenanbau gedrosselt, was wiederum die Knochendichte reduziert.

Die Autor*innen der [Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung von Essstörungen](#) empfehlen daher, bei Patient*innen mit einem mehr als zweijährigen Krankheitsverlauf eine Knochendichtemessung durchzuführen. Das gleich gilt für AN-Patient*innen, die von Knochenschmerzen berichten und/oder Spontanfrakturen erleiden.

Behandlungsmöglichkeiten:

- Das Wichtigste ist die Normalisierung des Gewichts und damit eine Reduktion der Mangel- und Fehlernährung.
- Substanzen wie Kalzium und Vitamin D können unterstützend eingenommen werden, insbesondere in der frühen Phase der Gewichtsrestitution.
- Über 15-Jährigen mit chronifizierter AN, bei denen sich das Gewicht nicht stabilisiert und die bereits länger als ein Jahr nicht menstruieren, sollten regelmäßig Östrogen-Gestagen-Präparate einnehmen.
- Sport- und Bewegungsarten, bei denen viel mit Gewichten gearbeitet wird und ein hohes Fallrisiko besteht, sollten gemieden werden.

Für männlich gelesene AN-Patient*innen liegen derzeit leider noch keine belastbaren Therapieempfehlungen vor. Bei einer längeren Krankheitsdauer mit bestehendem Niedriggewicht können aber auch sie ihre Knochendichte messen lassen und riskante Sportarten meiden.

3. Buchempfehlung: “Körper sind toll”

Behaarte Beine, buschige Augenbrauen, Muttermale, Sommersprossen – in Tyler Feder`s Buch gibt es vor allem eins: ganz viel Diversität - und zwar ohne Schönheitskorrektur. Kindern kann das helfen, ihren Körper zu akzeptieren. Denn es zeigt ihnen, dass jeder Mensch anders und damit einzigartig ist!

Das Buch kann auch einen Anlass bieten, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen und mit ihnen über ihren Körper - oder Körper generell - zu reden. Das kann ihr Selbstbewusstsein für den eigenen Körper stärken: die beste Form der Prävention von Essstörungen.