

Gesundheit im Mittelpunkt

www.noegkk.at

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!

NACHRICHTEN DER NÖGKK 2/2016

Krank essen, krank hungern

>> Essen um zu leben – das ist der biologische Sinn der LEBENSmittel. Die Natur beruht auf den zwei Urtrieben: Fortpflanzung und Nahrungsaufnahme. Es ist erst ein Phänomen unserer Kultur des Überflusses, dass die Nahrungsaufnahme Krankheitsbilder bedingen kann – Stichwort Essstörung. Dass Essen krank macht geht in zwei Richtungen, einerseits Übergewicht und Adipositas (Fettsucht), andererseits die Sucht zu hungern (Magersucht) in ihren mannigfachen Ausprägungen.

Bereits ein Viertel der Schüler ist übergewichtig, bei Erwachsenen sind es vierzig Prozent, davon ist jeder Dritte sogar fettleibig. Schlechte Karten für die Niederösterreicher – sie schleppen im Österreich-Vergleich deutlich mehr Übergewicht herum als ihre westlichen Nachbarn. Deshalb hat die NÖGKK in ihrem Präventionsprogramm einen Schwerpunkt zu Ernährung und Bewegung gesetzt, um dieser Zivilisationskrankheit rechtzeitig vorzubeugen. Denn vielfach heißt das einfachste Rezept: Abspecken und mehr bewegen.

„Mit schrittweiser und nachhaltiger Ernährungsumstellung lässt sich am sichersten der „Wohlstandskrankheit“ Übergewicht und ihren Folgen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes etc. entgegenwirken“, erklärt NÖGKK-Diätologin Irene Feichtinger, MSc. Mit dem Erfolgsprogramm „Schlank mit der NÖGKK“ haben allein in zwei Jahren fast 2000 Teilnehmer insgesamt 7 Tonnen an Gewicht und 100 Meter an Bauchumfang verloren. „Das sind im Durchschnitt minus 4,4 kg Körpergewicht und minus 5,9 cm an Taillenumfang“, berichtet die Diätologin. Die nächsten Kurse starten im Herbst.

Mit der psychischen Komponente von Essstörungen beschäftigen sich spezielle Psychotherapeuten, etwa beim Institut „sowhat“. Geschätzte 200 000 Menschen in Österreich erkranken einmal in ihrem Leben an einer Essstörung, vor allem an Magersucht und Ess-Brech-Sucht (Bulimie); von diesen wie-



derum sind die meisten Mädchen und junge Frauen – die Experten sprechen von 90 bis 97 Prozent. Sehr oft beginnt eine Essstörung mit dem geänderten Körperverständnis von Jugendlichen in der Pubertät: Durch die Kontrolle über den eigenen Körper – in Form von radikalem, manchmal lebensbedrohlichem Hungern – kompensieren sie ihr aus der Balance geratenes Selbstwertgefühl. Allerdings ist es laut Experten ein multiples Ursachengeflecht, das die Krankheit tatsächlich ausbrechen lässt.

NÖGKK: Hilfe bei Übergewicht und Essstörungen

Da Essstörungen zu den psychosomatischen Krankheiten zählen, empfiehlt sich eine multiprofessionelle Therapie aus ärztlicher und psychotherapeutischer Hilfe. Die NÖGKK bietet bereits seit Jahren Psychotherapie auf Kassekosten an. Für Kinder und Jugendliche unlimitiert, Erwachsenen soll eine „Clearingstelle Psychotherapie“ auf der professionellen Suche nach der richtigen Therapie helfen. Für spezielle Problemfelder gibt es Verträge mit spezialisierten Psychotherapie-

Vereinen. Zum Thema Essstörungen wie Anorexia, Bulimie ist das Institut „sowhat“ NÖGKK-Vertragspartner – die Therapie ist für Patienten kostenlos: Bei klarer Diagnose einer Essstörung übernimmt die Kasse für zwei Jahre die Kosten für das interdisziplinäre Behandlungsprogramm, in das nicht nur die Patienten, sondern auch die Angehörigen eingebunden sind. Zum NÖ-Standort in Mödling ist jetzt auch ein Institut in St. Pölten dazugekommen.

Ärztliche Hilfe bei Essstörungen gibt es auch durch die NÖGKK-Fachärzte für Kinderpsychiatrie und spezielle Vertragsambulatorien.

Schlank mit der NÖGKK

Infos und Anmeldung zu allen Ernährungs- und Bewegungsprogrammen der NÖGKK unter www.noegkk.at.

Hilfe bei Essstörungen

Infos unter: 01 406 57 17 („sowhat“);

Clearingstelle für

Psychotherapie: 0800 202 434