

Was sagen (und was nicht), wenn es um Essen, Fitness und Körperwahrnehmung geht

In einer perfekten Welt würden wir alle kluge und nützliche Worte und Handlungen kennen, um einen geliebten Menschen zu unterstützen, der unter einer Essstörung leidet – wir wüssten instinktiv genau, was zu sagen und zu tun ist.

Leider gibt es kein Handbuch, und Gespräche über Essstörungen und [Körperwahrnehmung](#) sind besonders heikel, denn scheinbar harmlose Sätze können die Betroffenen aus der Fassung bringen. Ein gut gemeintes Wort der Ermutigung könnte als versteckte Beleidigung aufgefasst werden und selbst die scheinbar so harmlose Feststellung, dass jemand „gesund aussieht“, könnte Angstgefühle und Panik auslösen.

„Die Sprache, in der wir über Gesundheit, Ernährung und Aussehen sprechen, ist sowohl im Zusammenhang mit Essstörungen als auch im Alltag so wichtig, weil sie zu unserem verinnerlichten Selbstgespräch wird“, sagt die Essstörungstherapeutin Emily Boyle, MA, LAC, NCC. „Die Wörter, die Angehörige, Lehrer und die Medien verwenden, bilden die Grundlage für die Überzeugungen und den inneren Dialog junger Menschen. Deshalb müssen wir sehr darauf achten, wie wir über diese Themen sprechen.“

Es ist oft schwierig, mit anderen über ihre Essstörung oder die Genesung nach einer Essstörung zu sprechen (oder wenn der andere mit seinem Körper unzufrieden ist). Lesen Sie diese Tipps zur Gesprächsführung rund um Gesundheit, Ernährung und Aussehen.

Vermeiden Sie negative Kommentare zum Körper

Vermeiden Sie insbesondere, negativ über Ihr eigenes Aussehen oder das Aussehen anderer zu sprechen. In unserer Gesellschaft ist es normal geworden, zu sagen: „Ich fühle mich in dieser Kleidung dick“ oder „Ich fühle mich schlecht – ich hätte das nicht essen sollen“, jedoch verstärkt diese Art von Dialog die schädlichen Auswirkungen der [Mythen der Diätkultur](#) nur. Versuchen Sie stattdessen, [körperneutral](#) zu sprechen.

„Unabhängig davon, mit wem wir sprechen, kann eine Sprache, die sich auf das äußere Erscheinungsbild, insbesondere das Gewicht, konzentriert, schädlich sein“, sagt Inga Yanoski, Familienberaterin von [Equip](#), einem virtuellen Anbieter, der Essstörungen behandelt. „Körper zu vergleichen oder auseinanderzunehmen, Gewichtszunahme mit moralischem Versagen oder schlechter Gesundheit und mangelnder Disziplin gleichzusetzen, fördert die Fettphobie und verstärkt die heimtückische Diätkultur. „Ich werde so dick, ich fühle mich dadurch dick, ich muss abnehmen, ich habe viel zu viel gegessen, ich bin vollgestopft, du siehst toll aus, hast du abgenommen usw.“

Melanie D'Andrea, die nach einer Essstörung in Genesung ist, sagt, dass sie sich bewusst bemüht,

in Gegenwart ihrer Kinder oder ihrer Altersgenossen nicht über ihr Aussehen oder ihr Gewicht zu sprechen. „Mir war nicht klar, wie oft Menschen sich selbst schlecht reden – einschließlich ich selbst – bis ich meinen eigenen Weg der Genesung fand“, sagt sie. „Das tue ich für meine Kinder, aber eigentlich ist es auch für meine Genesung gut. Indem ich meine Erfahrungen mit meinem Mann teile und sie auch mit seiner Beziehung zum Essen verbinde, verlernen wir jahrzehntelange Vorurteile gegenüber Essen und unserem Körper. Es ist nicht immer einfach. Diese Art der Kommunikation nach außen und innen erfordert Übung und Zeit.“

Vermeiden Sie am besten alle Kommentare zum Körper

Es ist wichtig, kritische Aussagen zu vermeiden, wenn Sie über Ihren Körper oder den Körper anderer sprechen. Es wäre jedoch hilfreicher, überhaupt nicht über Körper zu sprechen, auch nicht als Kompliment. „Wenn Sie ein Kompliment machen möchten, sagen Sie, dass die Person glücklich aussieht, dass Ihnen ihr neuer Haarschnitt gefällt oder dass Sie finden, dass die Farbe des T-Shirts sie richtig zum Strahlen bringt. Wir sind darauf trainiert, den Körper zu loben, insbesondere den von Frauen, und wir müssen uns als Kollektiv bemühen, damit aufzuhören“, sagt D'Andrea.

Boyle sagt, dass selbst die gut gemeinte Aussage gegenüber einer genesenden Person, sie sehe „viel gesünder“ aus, eine Essstörung auslösen und Leid verursachen kann. „Machen Sie lieber Komplimente in Bezug auf die Genesung, die nicht auf körperlichen Merkmalen beruhen, wie etwa: ‚Es ist so schön zu sehen, dass Sie wieder mehr Energie für Aktivitäten haben, die Ihnen Spaß machen‘ oder ‚Ich freue mich, dass Sie wieder mehr Sinn für Humor haben‘“, sagt sie.

Vermeiden Sie die unbeabsichtigte Verstärkung oder Förderung gestörter Verhaltensweisen

Elizabeth Moscoso, Mentorin bei Equip Peer, sagt, es sei schrecklich gewesen, als jemand sagte, er „wünsche“ sich, ihr Problem zu haben. „Mein ‚Problem‘ war eine lebensbedrohliche Essstörung“, sagt sie. „Dieser Kommentar war nicht nur verwirrend, weil ich meine Essstörungen so aktiv bekämpfe, sondern impliziert auch, dass Menschen mit Essstörungen sich selbst dafür entschieden haben. Das entspricht ganz und gar nicht der Wahrheit.“

Wie Moscoso deutlich macht, können Essstörungen Beziehungen zerstören, sie wirken sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit aus und rauben den Betroffenen und ihren Angehörigen die Freude am Leben. „Ich wünschte mir, dass mehr Menschen wüssten, was bei einer Essstörung mit Körper und Psyche passiert“, fügt sie hinzu. „Es ist nicht glamourös. Es ist schmerzhaft, isolierend und manchmal lähmend. Die Kultur, in der wir leben, legt so viel Wert auf einen idealen Körper, und der Preis dafür sind zerstörte Beziehungen, der Verlust des Jobs und sogar des Lebens. Diesen Preis ist es einfach nicht wert.“

Vermeiden Sie Sprache, die Lebensmittel moralisiert, etikettiert oder verteufelt

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich dauernd die Kalorien zählte und [.schlechte' mit .guten' Lebensmitteln verglich](#), um ‚gesund‘ zu sein. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich Anfang der 1990er aufwuchs und in der Werbung nur von der Fettverbrennung gesprochen wurde. In meinem Haushalt gab es viele fettfreie Produkte und ich wuchs mit dem Gedanken auf, dass Butter ungesund sei. Ich möchte nicht, dass meine Kinder sich solche Gedanken machen“, sagt D'Andrea. „Stattdessen lernen sie von mir, auf den Körper zu hören und darauf zu achten, wie wir uns während und nach dem Essen fühlen.“

D'Andrea gibt einige Beispiele dafür, wie sie mit ihren Kindern über Essen spricht:

- „Wie hat deinem Magen das Mac and Cheese gefallen?“
- „Es ist gut für unseren Körper, viele vielfältige Lebensmittel zu essen – Gummibärchen sind wirklich lecker genau wie Erdbeeren und Blaubeeren.“
- „Wir sollten auf unseren Körper hören, wenn er uns sagt, dass wir mehr essen oder aufhören sollten zu essen. Das Abendessen muss nicht aufgegessen werden und es gibt jederzeit mehr, wenn es gewünscht ist.“
- „Wir haben heute in der Mittagspause Eis gegessen, aber wir können später noch mehr essen. Möchtest du zum Abendessen Apfelscheiben oder Brombeeren?“

Schreiben Sie nichts vor, weil Sie selbst das Gefühl haben, dass es gut für andere ist

Gespräche über Diäten und Gewichtsabnahme sind selten hilfreich, egal mit wem sie sprechen. „Ernährung, Gesundheit und Gewicht sind komplexe, individuelle Themen, die am besten mit medizinischem Fachpersonal besprochen werden“, sagt Boyle. „Gespräche über Gewicht, Diäten und Essen mit Freunden können allzu leicht zu Vergleichsfallen und negativen Gedanken werden, daher ist es am besten, sie zu vermeiden.“

Überdenken Sie die Verwendung bestimmter Wörter

„Wir könnten die Welt zu einem integrativeren und sichereren Ort machen, wenn wir gemeinsam aufhören würden, bestimmte Dinge zu sagen“, sagt Moscoso. „Eine der wichtigsten wäre, ‚fett‘ nicht mehr als Beleidigung oder negative Beschreibung zu verwenden oder als Codewort für die wahren Emotionen, die wir haben. Fett ist ein neutraler Begriff, es ist weder gut noch schlecht. Es ist ein beschreibendes Wort. Es ist nicht mit Emotionen verbunden.“

Versuchen Sie, die Person von ihren Gedanken über ihren Körper zu trennen

„Die größte Unterstützung und Hilfe sind Formulierungen wie ‚Dein Wert wird nicht durch eine Zahl auf der Waage, die Lebensmittel, die du gegessen hast, oder die Größe oder Form deines Körpers definiert‘“, sagt Yanoski.

Erinnerungen für Angehörige (oder Sie selbst):

- Alle Körper sind gute Körper.
- Du verdienst Respekt und bist liebenswert.
- Dein Körper leistet den ganzen Tag Erstaunliches für dich.
- Alle Lebensmittel sind gute Lebensmittel.
- Die Kultur ist das Problem, nicht du.

Versuchen Sie, einfach zuzuhören.

Moscoso ist davon überzeugt, dass es bei einer Essstörung am besten ist, wenn Sie zeigen: „Ich bin für dich da“ und die Emotionen der betroffenen Person bestätigen. „Die Genesung, die wir durchmachen, ist schwierig und wir haben große Angst, dass uns Freunde oder Kollegen nach der Genesung fallen lassen“, sagt Moscoso. „Wir verstehen das und sind für die Genesenden da. Sie müssen nicht viel sagen. Manchmal ist Ihre unterstützende Anwesenheit mehr als genug.“

Versuchen Sie, ihnen zu erklären, auf welche nicht-physische Weise die Genesung ihnen neues Leben schenkt.

„Ermutigen Sie Ihre Angehörigen in ihren Fortschritten, indem Sie sie daran erinnern, wie die Genesung ihnen hilft, wieder zu sich selbst zu finden und ein Leben ohne die Einschränkungen der Essstörung zu führen“, sagt Boyle. „Ist mehr Energie da, um mit Freunden zu spielen? Wird in der Familie öfter gelächelt? Werden gesunde Entscheidungen bezüglich der Ernährung getroffen? Bestätigen und ermutigen Sie sie verbal, wenn Sie diese positiven Veränderungen sehen.“

Boyle sagt, dass es für die gesamte Familie eine Lernerfahrung ist, wenn ein geliebter Mensch sich von einer Essstörung erholt – und dass alle dabei weiser, rücksichtsvoller und bewusster in ihren Worten und Handlungen werden. „Wenn Angehörige unter einer Essstörung leiden, beginnt die ganze Familie, die Art und Weise, wie sie über Gesundheit, Ernährung, Gewicht und Körperbild gesprochen und diese Überzeugungen verinnerlicht hat, zu hinterfragen und zu überdenken“, erklärt sie.

Wenn Sie besorgt sind, dass ein geliebter Mensch möglicherweise an einer Essstörung leidet, ist es wichtig, um Hilfe zu bitten. Equip bietet eine [kostenlose, kurze Bewertung der Essstörung](#) an, und Sie können auch [einen Beratungstermin vereinbaren](#), um mit Experten für Essstörungen zu sprechen.

Dieser Artikel wurde ursprünglich auf [equip.health](#) veröffentlicht.



Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wenden Sie sich bei Fragen zu bestimmten gesundheitlichen Bedürfnissen, Behandlungen oder zu Medikamenten an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen andere Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht in allen Staaten oder für alle Gruppengrößen verfügbar und können sich jederzeit ändern. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF17495027 146443-052025 OHC