

---

## Psychotherapie statt Diät



Ramona Egger

Sind seelische Probleme die wahren Dickmacher? Ramona Egger ist schwer übergewichtig. Bis vor wenigen Monaten brachte die 48-jährige Wienerin 147 Kilogramm auf die Waage. "Ich konnte mich kaum bewegen und hatte keine Lebensfreude mehr", erzählt sie. Sämtliche Diäten haben nichts genützt. "Kurzfristig sind die Kilos gepurzelt, aber danach habe ich umso mehr zugenommen." Doch jetzt hat Ramona Egger erfolgreich abgespeckt - mit Psychotherapie. "Ich wollte wissen, was mich zum Essen treibt", so Egger. Seither weiß sie, dass ihr Essverhalten auch emotionale Gründe hat. "Übergewicht hat oft Schutzfunktion vor Stress, Ärger oder Enttäuschung", sagen auch die Therapeutinnen Astrid Zips und Karin Neumann. "Nur wer erkennt, warum er zum Essen greift, kann langfristig abnehmen. Ohne Diät, sondern mit Verhaltensänderung."

Übergewicht ist genauso wie andere Essstörungen ein Ausdruck der Seele. Das weiß "Dancing Star" Steffi Graf aus eigener Erfahrung. Als ihr Trainer einmal meinte, ihr Hinterteil sei zu groß, schlitterte die Exsportlerin in eine Bulimie. "Ich habe oft drei Tage lang gar nichts gegessen." Live in "help tv" erzählt sie, wie sie den Weg aus der Bulimie geschafft hat.

**ORF 2** MI 14.3.2007

**20.15 UHR**