

Wien, März 2017

## **Ist Deutschland essüchtig?**

Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass fast jeder Elfte in Deutschland abhängig von Nahrungsmitteln ist.

In Zahlen: 8,6% der Deutschen sind essüchtig. Besonders betroffen sind junge Frauen, von welchen 13,9% in der Alterskategorie der 18-24-Jährigen als nahrungsmittelabhängig einzustufen sind. Männer sind in der Altersgruppe der 25-34-Jährigen mit 11,4% am stärksten von der Nahrungsmittelabhängigkeit betroffen.

Das zeigt eine aktuelle Untersuchung von Dr. Michael Baron, derzeit als Biochemiker am University College London tätig, und Mag. Helmut Peganz, Sozialwissenschaftler und Gründer des Abnehmprogramms „Immer Schlank“.

Die zwei Forscher haben sich am Untersuchungsdesign der Yale Food Addiction Scale (YFAS) orientiert. Diese Skala wurde entwickelt um Menschen mit Symptomen für die Abhängigkeit von stark gesüßten und fettigen Nahrungsmitteln zu identifizieren. Der Fragebogen testet 7 verschiedene Symptome der Substanzabhängigkeit.

Das hier angewandte Untersuchungsdesign ist die auf Deutsch übersetzte Version der modifizierten YFAS, eine getestete und bestätigte Kurzversion des ursprünglichen Fragebogens. Diese Skala ermöglicht es, Menschen mit ausgeprägten Symptomen einer Abhängigkeit von bestimmten Nahrungsmitteln zu identifizieren und einen Überblick auf die gesamte Bevölkerung in Deutschland zu erhalten. Insgesamt nahmen 1518 Personen an der Umfrage teil.

„Die Zahlen sind alarmierend. Gegen Esssucht kann man nicht mit Sport allein ankämpfen, oder mit dem Vorsatz, seine Essgewohnheiten zu verbessern. Die Veränderung muss tiefer greifen und die bisherigen Gewohnheiten völlig umstrukturieren. Am besten geht das mit klar definierten Grenzen, an die man sich hält. Unser Programm „Immer Schlank“ setzt hier an und ist eine Hilfestellung für alle, die mit Esssucht zu kämpfen haben.“, so Mag. Peganz.

Das Programm versteht sich nicht als Lifestyle-Diät oder Trend, sondern als wissenschaftlich fundiertes Konzept zur dauerhaften Bekämpfung der Nahrungsmittelsucht. Es basiert auf dem Wissen, wie bestimmte Lebensmittel die Steuerung des Energiehaushalts aus der Balance bringen. Durch richtige Ernährung kann z.B. Leptin, ein wichtiges Sättigungshormon, wieder wirken, um starkes Verlangen nach ungesundem Essen in den Griff zu bekommen.

„Bisher hieß es immer, dass Übergewichtige mit ausreichend Sport den Überschuss an Kalorien abarbeiten sollten. Wir wissen nun, dass das meist nicht stimmt. Ein durch falsche Ernährung verursachtes biochemisches Ungleichgewicht treibt den Reiz zum Essen an. Die besonders schlimmen Fälle, Nahrungsmittelsüchtige, wurden durch unsere Studie nach den strikten Richtlinien der American Psychiatric Association identifiziert.“, meint auch Dr. Baron.

Gegen Esssucht sollte angekämpft werden, bevor eine gesundheitliche Gefahr besteht oder sozialer Rückzug stattfindet.

###

Zur sofortigen Veröffentlichung

Rückfragehinweis:

H & Z International Trading s. r. o.

Immer Schlank

Mag. Helmut Peganz

Tel.: 0043 664 88665433

[helmut.peganz@hz-i.com](mailto:helmut.peganz@hz-i.com)

<http://immerschlank.net/presse>