Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

März 2023

Der paradoxe Effekt von Gewichtsstigmatisierung

Gewichtsstigmatisierung beschreibt die (falsche) Zuschreibung negativer Eigenschaften auf eine Person aufgrund ihrer Körperform bzw. ihres Gewichts, wenn dieses nicht der sozialen Norm des „Dünnseins“ entspricht. Typische negative Zuschreibung auf Menschen mit Adipositas sind „faul“, „willensschwach“, „wenig intelligent“ oder „unmotiviert zur Gewichtsreduktion“.

Oftmals wird eine Gewichtsstigmatisierung damit gerechtfertigt, dass diese und der daraus entstehende soziale Druck das Auftreten von Adipositas in der Bevölkerung reduzieren würden. Doch das Gegenteil ist der Fall: In zahlreichen Experimenten wurde gezeigt, dass Erfahrungen von Gewichtsstigmatisierung zu gesteigertem Essverhalten, vermehrtem emotionalem Essen sowie höherem Kontrollverlust beim Essen führt: Beispielsweise nahmen Studienteilnehmer:innen nach dem Ansehen eines Videos mit gewichtsstigmatisierendem Inhalt mehr als dreimal so viele Kalorien zu sich als nach dem Ansehen eines neutralen Videos. In einer anderen Studie gaben die Probanden nach dem Lesen eines stigmatisierenden Texts einen größeren Wunsch nach hochkalorischer Nahrung an als nach dem Lesen eines neutralen Textes. Auch auf körperlicher Ebene führt die Erfahrung von Gewichtsstigmatisierung zu Veränderungen: Nach dem Ansehen eines stigmatisierenden Videos wurden bei Probanden erhöhte Cortisol-Werte sowie ein erhöhter Blutdruck gemessen.Besonders deutlich war der Effekt bei denjenigen Versuchspersonen, die entweder tatsächlich übergewichtig waren oder sich als übergewichtig wahrnahmen.

Zusätzlich zeigen Studien auch einen Zusammenhang zwischen der Erfahrung von Gewichtstigmatisierung und beeinträchtigter körperlicher Leistungsfähigkeit, geringerer Teilnahme an Bewegungsangeboten sowie verminderter körperlicher Aktivität – unabhängig vom Gewicht der Personen. Langzeitstudien machen insgesamt deutlich, dass die Erfahrung von Gewichtsstigmatisierung einen klaren Prädiktor für künftige Gewichtszunahme und das Erreichen eines BMIs über 30 darstellt – unabhängig vom Ursprungsgewicht. Auch zeigen verschiedene Studien einen negativen Effekt von erlebter Gewichtsstigmatisierung auf den Behandlungserfolg von Gewichtsreduktionsprogrammen und Adipositas-Chirurgie. All diese Daten zeigen also noch einmal mehr wie wichtig der Einsatz gegen Gewichtsdiskriminierung ist!
#HilfestattHäme, #Ak**ZEP**tanzfüradipositas

FAZIT: Neben allen anderen negativen Effekten von Stigmatisierung führt gewichtsbezogene Diskriminierung paradoxerweise zu physiologischen Veränderungen und Verhaltensweisen, die mit Gewichtszunahme und Adipositas in Zusammenhang stehen. Ein Grund mehr sich gegen Gewichtsstigmatisierung einzusetzen!

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München; Verfasserin: Psychologische Psychotherapeutin Katharina Steib

Literatur:Hilbert A, Puls H-C. Adipositas und Stigmatisierung. In: de Zwaan M, Herpertz S. Zipfel S (Hrsg). Psychosoziale Aspekte der Adipositas-Chirurgie, 2019. p.67-86.Hunger JM, Tomiyama AJ. Weight labeling and obesity. JAMA Pediatr. 2014; 168(6):579–80. 19. Jackson SE, Beeken RJ, Wardle J. Perceived weight discrimination and changes in weight, waist circumference, and weight status. Obesity. 2014; 22:2485–8.Major B, Tomiyama AJ, Hunger JM. The negative and bidirectional effects of weight stigma on health. In: Major B, Dovidio JF, Link BG, editors. The Oxford Handbook of Stigma, Discrimination, and Health; 2018. p. 499–519.Major B, Hunger JM, Bunyan DP, Miller CT. The ironic effects of weight stigma. J Exp Soc Psychol. 2014;51: 74–80.Puhl RM, Heuer CA. The stigma of obesity: a review and update. Obesity. 2009;17(5):941–64.Schvey NA, Puhl RM, Brownell KD. The impact of weight stigma on caloric consumption. Obesity. 2011;19(10):1957–62.Sutin AR, Terracciano A. Perceived weight discrimination and obesity. PLoS One. 2013;8(7):e70048.Tomiyama AJ, Carr D, Granberg EM, Major B, Robinson E , Sutin AR, Brewis A. How and why weight stigma drives the obesity ‘epidemic’ and harms health. BMC Medicine (2018) 16:123.Vartanian LR, Shaprow JG. Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. J Health Psychol. 2008;13(1):131–8.