



Übergewicht – ein Problem?

Informationen für Menschen, die unter Übergewicht leiden

Wann sprechen wir von Übergewicht – wann von Adipositas?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezieht sich auf folgende Formel zur Feststellung von Übergewicht und Adipositas: Es ist der sogenannte Bodymass-Index = BMI; ein Quotient aus Gewicht und Körpergröße.

BMI = Gewicht(kg)/Größe(m)²

Beispiel: Größe 1,73m und Gewicht 88kg. $BMI = 88 / (1,73)^2 = 29,4 \text{ kg}/(m)^2$

BMI kg/(m)²

Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas Grad I	30,0 – 34,9
Adipositas Grad II	35,0 – 39,9
Adipositas Grad III	40,0 und mehr

Wie hoch ist der Anteil an übergewichtigen und adipösen Menschen in Deutschland?

- Jeder zweite erwachsene Bundesbürger ist übergewichtig (BMI von 25-29,9).
- Jeder sechste erwachsene Bundesbürger ist adipös (BMI > 30)

Wie kommt es zu Übergewicht und Adipositas?

Fast immer kann das Übergewicht eines Menschen als das Ergebnis von Erbanlagen und Umweltfaktoren, wie hyperkalorischer, fettreicher Ernährung und Bewegungsmangel interpretiert werden. Die Nahrungsaufnahme, sei es durch regelmäßiges zuviel Essen oder durch unregelmäßige Aufnahme hochkalorischer, meist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eher minderwertiger Nahrung, ist entscheidend beteiligt am Zustandekommen von Übergewicht bzw. Adipositas. Für unsere überwiegende Bevölkerung ist Nahrung im Überfluss vorhanden und praktisch dauernd verfügbar. Diese Umweltbedingung ist mitentscheidend dafür, dass die Adipositas mittlerweile zu einem gravierenden Gesundheitsproblem geworden ist.

Weshalb sollte die Adipositas behandelt werden?

Der Betroffene muss mit gesundheitsgefährdenden Folgeerscheinungen rechnen:

Es kann sich eine Erhöhung des Blutdrucks einstellen, die weitere Organschädigungen auf längere Sicht wahrscheinlich macht. Die Bauchspeicheldrüsenfunktion kann beeinträchtigt werden, was sich unmittelbar auf den Blutzucker auswirkt. Übergewicht und Adipositas wirken sich auch schädigend auf das Blutsystem, auf den Magen-Darm-Bereich, der Haut, der Lungenfunktion, des Herz-Kreislaufsystems, des hormonalen Systems, auch der Sexualfunktion aus. Oft kommt es auch zu psychosozialen Problemen.

Weshalb sind psychotherapeutische Maßnahmen angezeigt (erfolgversprechend)?

Das Essverhalten dient einem anderen Zweck als der für den Organismus notwendigen Nahrungs- bzw. Energiezufuhr. Es wird nicht mehr allein durch Gefühle von Hunger und Durst (Mangel) bzw. Sättigung geregelt, sondern das Essverhalten hat andere Funktionen bekommen, z.B. die Regulation eines Lust-Unlustgefühles, einer Anspannung/Entspannung oder einer Ersatzhandlung. Die zugrundeliegenden z.T. konflikthafter inneren Bedingungen sind in der Regel nicht unmittelbar bewusst. Man könnte allgemein formulieren, dass das aus biologischer Sicht gestörte Ess- und Trinkverhalten auf der psychischen Ebene eine bedeutende regulierende Funktion bekommen hat, eben für das seelische Gleichgewicht zu sorgen. Da diese Sättigung fast jederzeit verfügbar ist, führt solches Verhalten auch schnell, d.h. zu kurzfristigen Erfolgen. Allerdings ist damit längerfristig durch die Gewichtszunahme ein selbstschädigender Teufelskreis in Gang gesetzt, da Probleme (Konflikte, Ängste, Depressionen, Beziehungsmuster usw.) nicht adäquat gelöst werden können, sich eher verstärken.

Zur Behandlung der Adipositas eignen sich vor allem

- verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologisch orientierte Verfahren

Wesentliche Bedingungen einer erfolgreichen Adipositasbehandlung sind:

- die eigene Motivation zur Verhaltens- und Einstellungsänderung
- durch eine verstärkte Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis sich mit der veränderten nichtbiologischen Funktion des Essverhalten auseinander zu setzen, ihre besondere Bedeutung in Beziehung zu anderen zu klären und alternative Verhaltens- und Einstellungsmuster einzuüben bzw. zu erlernen. Z.B. kann deutlich werden, dass übermäßiges Essen den Hunger nach Bestätigung oder nach Zuneigung stillen soll oder mangels geeigneter Verhaltensmuster in Interaktionen mit anderen ausgelöste Gefühle wie Wut oder Ärger kontrollieren bzw. abführen helfen.
- Die Erarbeitung von Selbstkontroll-Strategien durch Selbstkontrolle und –bewertung.
- Realistische Zielsetzungen bezüglich des abzunehmenden Gewichtes und langfristige Stabilisierung des Zielgewichtes.

Wann ist eine Behandlung der Adipositas als sinnvoll zu erachten?

- wenn ein Übergewicht von mehr als 20% vorliegt
- Übergewicht und Risikofaktoren vorliegen
- Wenn ein körperliche Erkrankung vorliegt, die durch eine Gewichtsabnahme positiv beeinflusst werden kann
- Wenn Übergewicht und emotionale Probleme vorliegen, wie mangelnde Selbstakzeptanz und soziale Unsicherheit