

VOGELSBERGKLINIK

Dr. Ebel Fachklinik
für Psychotherapie und Psychosomatik



Patienteninformation Übergewicht Psychogene Essstörung



Was sind psychogene Essstörungen?

Essen und Trinken werden normalerweise durch Gefühle von Hunger und Durst gesteuert und dienen der Sättigung bzw. der Durststillung. Wenn Menschen über das Sättigungsgefühl hinaus Nahrung zu sich nehmen, um Zustände innerer Anspannung und Traurigkeit oder innerer Leere zu beeinflussen, spricht man von einer psychogenen Essstörung, die oft mit massivem Übergewicht einhergeht. Andere Formen psychogener Essstörungen sind die Magersucht und die Ess-Brechsucht (siehe gesondertes Infoblatt).

Essstörungen mit massivem Übergewicht kommen in allen Lebensphasen vor, bei Frauen etwas häufiger als bei Männern. Die Betroffenen berichten entweder über ein gleichmäßiges Zuviel essen, d.h., es werden regelmäßig Mahlzeiten eingenommen, die allerdings durchweg über dem Bedarf liegen, oder über unregelmäßiges Essen, oft mit Heißhungerattacken, in denen große Mengen von Nahrung auf einmal zu sich genommen werden. Oft kommt es dann auch zur Aufnahme hochkalorischer, aus ernährungswissenschaftlicher Sicht relativ minderwertiger, Nahrungsmittel, z.B. Süßwaren oder salzigen Knabberien. Die Betroffenen setzen das Essen dann nicht nur zur Stillung von Hunger ein, sondern vor allem zur Herstellung des seelischen Gleichgewichtes. Hierbei kann es verschiedene Funktionen haben, z.B. Trost, Wiedergutmachung, Entspannung usw. Die durch das Essen entstehende kurzfristige Befriedigung führt dazu, dass Lösungen auf der seeli-

schen Ebene nicht gesucht werden und die Lebenszufriedenheit im weiteren eher abnimmt. Dazu trägt auch die bei den meisten Betroffenen bestehende Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht und dem äußeren Erscheinungsbild bei, so dass hier ein Teufelskreis entsteht, etwa in der Art, dass das Übergewicht zu weiterer Unzufriedenheit führt, diese wieder zu vermehrtem Essen, das wiederum das Übergewicht steigert usw. Viele übergewichtige Menschen ziehen sich dann aus dem sozialen Leben zunehmend zurück und entwickeln Ängste vor sozialen Kontakten.

Die meisten übergewichtigen Menschen haben in der Hoffnung auf langfristige Gewichtsabnahme bereits viele Diätversuche hinter sich, mussten in der Regel aber die Erfahrung machen, dass sie zwar während der Diät gut abnehmen, danach aber oftmals ein höheres Gewicht erreichen als sie es vor der Diät hatten (Jo-Jo-Effekt).

Zusätzlich zur seelischen Beeinträchtigung führt massives Übergewicht bei den meisten Menschen zu körperlichen Beeinträchtigungen, wie mangelnde Belastbarkeit, hoher Blutdruck, verstärkte Verschleißerscheinungen, insbesondere der großen Gelenke, und Stoffwechselstörungen.

Andere Erkrankungen, die mit massivem Übergewicht einhergehen:

Neben den Eßgewohnheiten und den psychischen Hintergründen wird das Gewicht auch von erblich bedingten Faktoren mitbestimmt. Dies erklärt die unterschiedliche Neigung von Menschen, Übergewicht zu entwickeln. Als organische Gründe sind vor allem hormonelle Störungen, wie z.B. die Schilddrüsenunterfunktion, zu nennen, die aber nur bei sehr wenigen übergewichtigen Menschen vorliegt.

Wie können Menschen mit massivem Übergewicht behandelt werden?

Wie auch in der Behandlung von Patienten mit Magersucht oder Ess-Brechsucht ist es ganz wichtig, im Rahmen einer Psychotherapie mit den Betroffenen Wege zu finden, ihre seelischen Spannungs- und Konfliktzustände auf eben der seelischen Ebene zu lösen, um nicht weiterhin das Essen zur seelischen Stabilisierung benutzen zu müssen. Das Verlangen zu essen lässt nach; das Essen kann wieder über Hunger und Sättigungsgefühl gesteuert werden, was in der Regel zu einer langsamen, stetigen und vor allem dauerhaften Gewichtsabnahme führt.

Essstörungen gehen häufig mit Konflikten einher, die aktuell nicht aufgelöst werden können. Diese Konflikte, die eng mit früheren Beziehungserfahrungen verknüpft sind, bestehen zum Teil schon sehr lange oder werden durch aktuelle Lebensereignisse reaktiviert. Die seelischen Hintergründe für Essstörungen mit Übergewicht sind unterschiedlicher Natur; so finden sich häufig Störungen des Selbstwertgefühls, die Tendenz, sich unter Aufgabe eigener Bedürfnisse für andere aufzuopfern oder ein hohes Harmoniebedürfnis mit der Unfähigkeit, sich abzugrenzen, nein zu sagen. Andere übergewichtige Menschen haben zum Teil schon als Kinder Gewalterfahrungen machen müssen und nutzen das Übergewicht als eine Art „Schutzpanzer“.

In der Therapie werden Lösungen für unbewusste Konflikte und Möglichkeiten der Verarbeitung schwieriger Erfahrungen gesucht, wodurch es zu einer deutlichen seelischen Entlastung kommt. Dies führt dazu, dass die Patienten das Essen nicht mehr zum Ausgleich für seelische Verstimmungen nutzen müssen. In der Therapie ist es dabei wichtig, die Fähigkeit zu entwickeln, seelische

ÜBERGEWICHT

Konflikte auf der seelischen Ebene zu lösen, um auch in Zukunft nicht wieder auf das Essen als Scheinlösung zurückzugreifen.

Zusammenfassend gehen wir davon aus, dass den körperlichen Bedürfnissen unangepasstes Essverhalten mit zunehmendem Übergewicht auf erlernten Verhaltensmustern beruht. Dabei unterliegen Essen und Trinken nicht mehr der ursprünglichen biologischen Regulation, sondern werden von persönlichen seelischen Motiven gesteuert. Hierzu gehören beispielsweise die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse in und außerhalb von privaten und beruflichen Beziehungen.

Ziele sind

- Einsicht in die persönlichen Beweggründe für vermehrtes Essen zu erlangen,
- Fähigkeiten zur Lösung persönlicher und zwischenmenschlicher Schwierigkeiten zu erwerben,
- ein besseres Gefühl für seinen Körper zu entwickeln und auch mit Übergewicht das Selbstvertrauen zu stärken,
- ohne Diätvorschriften ein an einem wiedergewonnenen Hunger- und Sättigungsgefühl orientiertes Essverhalten zu erlernen.

Das Behandlungsangebot besteht aus einer Kombination aus Einzeltherapie, in die, wenn möglich, Familienmitglieder und Partner einbezogen werden, und einer speziellen Gruppentherapie für Übergewichtige (die „Adipositas-Gruppe“), die aus einem Gesprächsgruppenangebot mit den Schwerpunkten Information und Problemlösung/-klärung besteht sowie aus Körperwahrnehmung und Sport. Gerade unser spezifisches Adipositas-Sportprogramm bestehend aus Bewegungsbad, medizinischer Trainingstherapie (Krafttraining) und Ausdauersporttraining hat sich auch zum langfristigen Erhalt des gewünschten Körpergewichtes bewährt.

Individuell wird dieses Angebot durch Gestaltungs- oder Ergotherapie, Selbstsicherheits- und Genusstraining und Angebote der physikalischen Abteilung ergänzt. Neben der Psychotherapie werden Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Biofeedback) angeboten.

Notwendiger Teil der Therapie ist auch die praktische Anleitung zur Ernährung mit Einzel- und Gruppenberatungen sowie Teilnahme an der Lehrküche. Aufgrund bekannter negativer Langzeiterwicklung werden keine Diäten verordnet, die langfristige Ernährungsumstellung und ein besserer Umgang mit Essen ist das Ziel.

Medikamente

Die medikamentöse Behandlung mit Appetitzüglern, harntreibenden Medikamenten oder Medikamenten, die die Aufnahme von Nahrungsmitteln im Darm verzögern oder verhindern, ist als nicht sinnvoll anzusehen und führt nicht zu langfristigen Erfolgen. Bei der medikamentösen Behandlung übergewichtiger Patienten stehen die Begleiterkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit usw., die nach den Prinzipien der Inneren Medizin behandelt werden, im Vordergrund.

Fragen und Antworten

Wie erkenne ich, dass ich an einer psychogenen Essstörung leide?

Wenn Sie oft weiter essen, obwohl Sie schon satt sind oder Sie gar die Wahrnehmung für das Gefühl, satt zu sein, verloren haben oder aber immer wieder nebenbei essen, um Gefühle wie Trauer, Einsamkeit usw. zu verhindern, leiden Sie sehr wahrscheinlich an einer psychogenen Essstörung. Ein weiteres Kriterium ist die übermäßige Beschäfti-

ÜBERGEWICHT

gung mit dem Gewicht bzw. die dauernde Unzufriedenheit mit dem zu hohen Gewicht.

Sind Essstörungen heilbar?

Essstörungen mit Übergewicht sind grundsätzlich heilbar. Ein Großteil der Patienten kann das Gewicht langsam aber stetig reduzieren. Hierfür ist jedoch in der Regel eine kontinuierliche psychotherapeutische Betreuung erforderlich. Je früher die Behandlung beginnt, um so größer sind die Aussichten auf Heilung und um so geringer die Wahrscheinlichkeit von Folge- oder Begleiterkrankungen wie hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit oder übermäßigem Verschleiß an den großen Gelenken.

Wer braucht eine gezielte Behandlung der Essstörung?

Diejenigen, die ihr Essverhalten in der obigen Beschreibung wiedererkennen und Erfahrungen mit Diäten und nachfolgender Gewichtszunahme (Jo-Jo-Effekt) haben, sollten einen Psychotherapeuten aufsuchen, der Erfahrung mit der Behandlung von Essstörungen hat. In größeren Städten gibt es in der Regel Behandlungszentren für Essgestörte Patienten.

Unbehandelt verlaufen Essstörungen chronisch und führen in aller Regel zu den genannten Folge- und Begleiterkrankungen.

Wie bekomme ich die richtige Behandlung?

- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und ggf. von ihm zu einem ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten überweisen.
- Zur Überprüfung, ob eine stationäre Behandlung sinnvoll ist, können Sie ein Vorgespräch in unserer Klinik vereinbaren.
- Sie können sich auch über Selbsthilfegruppen informieren.
- Prüfen Sie genau, ob Sie dem jeweiligen Therapieangebot wirklich zustimmen können. Die Therapie ist am hilf-

reichsten, wenn Sie dem therapeutischen Angebot und dem Behandler vertrauen können.

Hier finden Sie Hilfe

Die Vogelsbergklinik

Die Vogelsbergklinik ist eine Rehabilitationsklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie verfügt über insgesamt 207 Behandlungsplätze.

Sie erhalten eine integrative Einzel- und Gruppenpsychotherapie, die wichtige Anteile der tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Therapie kombiniert.

Diese werden durch so genannte Spezialtherapien wie Sport- und Bewegungstherapie, körperorientierte Therapieverfahren, Ergotherapie, Gestaltungstherapie und Soziotherapie ergänzt.

Weiterhin kommen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sowie Atemfeedback und andere Biofeedback-Verfahren zur Anwendung.

Außerdem führen wir physiotherapeutische und krankengymnastische Einzel- und Gruppenbehandlung durch und bieten ein großzügiges freizeitpädagogisches Angebot an.

Das Adipositasprogramm wurde seit 2001 in mehreren wissenschaftlichen Studien durch Prof. M. Beutel (Johannes-Gutenberg-Universität Mainz) begleitet. Es konnten in der Langzeitstudie nachhaltige Erfolge bestätigt werden.

Zur Klärung von Unsicherheiten hinsichtlich der Indikation oder Motivation besteht die Möglichkeit eines ambulanten Vorgesprächs, das nach Absprache mit der Chefärztin stattfindet.

ÜBERGEWICHT

Patientenzuweisung und Kostenübernahme

Leistungsträger für eine stationäre Psychotherapie sind die Rentenversicherungsträger, die Krankenkassen (gemäß Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V) und private Krankenversicherungen. Die Behandlung in der Vogelsbergklinik ist als beihilfefähig anerkannt.

Vor einer Aufnahme ist das Vorliegen einer Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse oder des Rentenversicherungsträgers notwendig. Diese muss von Ihrem Hausarzt, Facharzt, ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten beantragt werden.



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Vogelsbergklinik
Jean-Berlit-Straße 31
36355 Grebenhain
OT Ilbeshausen-Hochwaldhausen
Telefon 06643 – 701-0
Telefax 06643 – 701 – 476
eMail: info@vogelsbergklinik.de
Internet: <http://www.vogelsbergklinik.de>

Der Lesbarkeit halber verwenden wir im Text entweder nur die weibliche oder die männliche Sprachform. Damit soll jedoch keinerlei Diskriminierung verbunden werden.

Version 04_2005

ÜBERGEWICHT

