

Kann denn Essen Sünde sein?

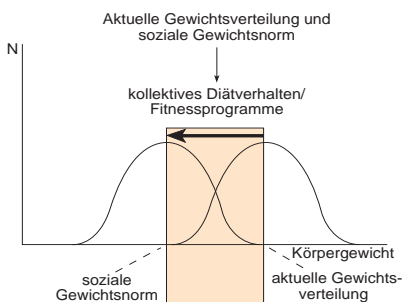


Umwelteinflüsse bei Übergewicht

Unser Gewicht ist zum Teil genetisch bedingt. Jedoch erklärt dies nicht, weshalb in den letzten Jahrzehnten in den westlichen Industrienationen der Anteil an Übergewichtigen stark angestiegen ist. Auch ist extremes Übergewicht nicht nur genetisch bedingt.

Ob ein Mensch zu viele Pfunde hat, hängt auch von Umweltfaktoren ab, etwa:

- veränderten Ernährungsgewohnheiten
- veränderten Bewegungsgewohnheiten
- sozialem Status
- seelischen Einflüssen



Verkehrte Welt: Immer mehr Menschen wiegen überdurchschnittlich viel. Die Gaußkurve der biologischen Gewichtsverteilung verschiebt sich immer weiter nach rechts in den oberen Norm-Gewichtsbereich (farbige Fläche). Gleichzeitig wollen wir immer dünner sein. Die soziale Gewichtsnorm liegt nun an der unteren Grenze des Normalgewichtsbereichs.

Seelische Einflüsse bei Übergewicht

Bei der Nahrungsaufnahme machen wir von Geburt an grundlegende soziale und emotionale Erfahrungen. Essen und Trinken werden mit Erlebnissen und Stimmungen verbunden. Diese Erfahrungen beeinflussen uns ein Leben lang.

Gleichzeitig wird Übergewicht sozial in einem Ausmaß stigmatisiert wie kein anderes äußeres Merkmal.



Essgewohnheiten und Essverhalten werden in starkem Maße familiär geprägt. Eine Studie der Universität Trier aus dem Jahre 2001 untersuchte das Essverhalten von übergewichtigen Kindern im Alter zwischen acht und zwölf Jahren.

Dabei stellte sich heraus, dass die Kinder hastiger und größere Bissen aßen, wenn ihre Mütter anwesend waren. Allein aßen sie wie normalgewichtige Kinder (Laessle et al. 2001).

Übergewichtige können seelische Auffälligkeiten zeigen, beispielsweise:

- Es wird versucht, Unlustempfindungen durch Essen abzuwehren.
- Fehlinterpretation von äußeren und inneren Signalen: Die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung ist gestört.
- Das Essverhalten ist stark von Außenreizen abhängig, etwa davon, ob Nahrung vorhanden ist und wie sie schmeckt.
- Verzerrungen der Körperwahrnehmung: Übergewichtige neigen dazu, ihren Körperumfang zu überschätzen.
- Nach Enttäuschungen, Trennungen und Verlusten wird oft mehr gegessen.

Ess-Störungen und Übergewicht

Übergewicht kann mit folgenden Ess-Störungen verbunden sein:

- Ess-Störung mit „Fressanfällen“ (Binge Eating Störung)
Hier wird eine relativ große Menge von Nahrungsmitteln in kurzer Zeit verzehrt. Dabei kommt es zu einem Kontrollverlust. Die Patientinnen und Patienten haben häufiger depressive Störungen als Gesunde. Unter dieser Störung leiden 20 bis 50 Prozent der übergewichtigen Patientinnen und Patienten, die in Behandlung sind.

- Nachtesser-Syndrom (Night Eating Störung)

Dieses Verhalten ist durch morgendliche Appetitlosigkeit, nächtliche Essattacken und Schlafstörungen gekennzeichnet. Das Syndrom tritt in Zeiten erhöhter Belastung auf. Bei übergewichtigen Patienten in Behandlung beträgt ihr Anteil etwa zehn Prozent.

- Daueresser („Graser“)
Hier besteht andauernd ein merklicher Appetit. Nahrung wird nahezu beständig aufgenommen.

- Prämenstruelles „Verstimmungs“-Syndrom

In der letzten Woche des Zyklus kommt es bei Frauen, die an diesem Syndrom leiden, zu Heißhungeranfällen. Einige gelüstet es verstärkt nach bestimmten Nahrungsmitteln. Dies wird als Kontrollverlust erlebt. Zu dem Syndrom gehören depressive Stimmungen, eine gefühlsmäßige Labilität und erhöhte Reizbarkeit.



Seelische und soziale Folgen von Übergewicht

Übergewicht, insbesondere Fettleibigkeit (ab einem Body Mass Index von 30) hat erhebliche psychische und soziale Folgen. Dies gilt insbesondere für Frauen.

- Betroffene sind Vorurteilen und sozialer Diskriminierung ausgesetzt. Übergewicht wird häufig mit Attributen wie „faul“, „dumm“ oder „hässlich“ bedacht. Herabsetzungen oder Ausgrenzungen beginnen oft schon in der Kindheit oder im Jugendalter.
- Viele Betroffene haben ein negatives Körperbild. Sie sind oft mit ihrem Aussehen und ihrer Figur unzufrieden.
- Das Selbstwertgefühl der Betroffenen ist herabgesetzt.
- Sie leiden an erhöhter Angst und Depressivität.
- Sozialer Rückzug kann die Folge sein. Insbesondere extrem Übergewichtige

halten sich größtenteils in den eigenen vier Wänden auf. Die nächste Mahlzeit wird hier nicht selten zur einzigen Abwechslung im Tagesablauf.

- Übergewicht vermindert die Lebenserwartung.



Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Eine Therapie muss an drei Punkten ansetzen:

- Veränderung des Essverhaltens (wie viel wird gegessen, was wird gegessen, wie und wann wird gegessen)
- Förderung der körperlichen Aktivität
- Psychotherapie

Es gibt verschiedene Therapieformen. Eine Möglichkeit ist die psychodynamische Psychotherapie zur Bearbeitung von Konflikten und Belastungssituationen. Auch eine Verhaltenstherapie ist sinnvoll, um das Verhalten beim Essen und bei der Stressbewältigung

zu verändern. Bei Kindern und Jugendlichen sollte die Familie in Form einer Familientherapie mit einbezogen werden. Ebenso ist eine Paartherapie sinnvoll, wenn die Paarbeziehung betroffen ist.

Selbsthilfegruppen (etwa Overeaters Anonymous) können helfen, Übergewicht und dessen psychosoziale Folgen zu bewältigen.

Autor:
PD Dr. G. Reich
Abteilung Psychosomatik und Psychotherapie
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen

Wen ein Hamburger lockt

Die funktionelle Magnetresonanztomographie

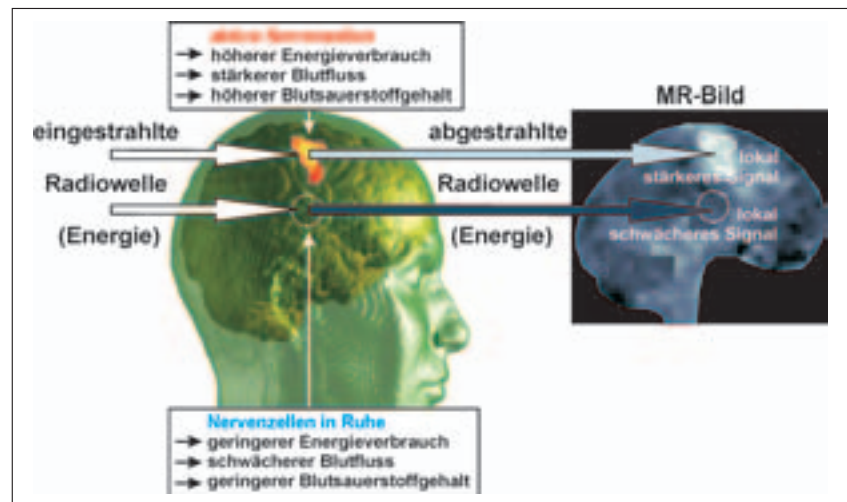
Die Magnetresonanztomographie (MRT) ist eine bildgebende Methode, um anatomische Strukturen und physiologische Prozesse im lebenden Menschen darzustellen. Der Patient wird dabei auf einer Liege in den Magnetresonanztomographen geschoben.

Ein Radioimpuls wird in einer bestimmten Frequenz in den Körper eingestrahlt. Anschließend wird die vom Körper zurückgestrahlte Radiowelle gemessen. Die Stärke der wieder vom Körper abgegebenen Strahlung ist wesentlich von den Eigenschaften (etwa vom Sauerstoffgehalt) des Gewebes abhängig, durch welches die Strahlung dringt. Jede Gewebeart gibt die Strahlung in einer anderen Stärke wieder ab. Der Körper wird „schichtweise“ untersucht. Setzt man die Informationen aus diesen dünnen Körperschichten zusammen, entsteht ein dreidimensionales Bild.

Misst man physiologische Prozesse (etwa Nervenaktivität), wird diese Methode als funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) bezeichnet. Gerade diese Methode hat in den vergangenen Jahren unser Verständnis über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns wesentlich erweitert.



Magnetresonanztomograph



Das Grundprinzip der funktionellen Magnetresonanztomographie des Gehirns

Wenn die Nervenzellen unseres Gehirns aktiv sind, erhöht sich an dieser Stelle im Gehirn der Blutsauerstoffgehalt. Dieser Effekt kann mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie abgebildet werden.

Experimente mit dem Magnetresonanztomographen

Im Verlauf eines funktionellen MR-Experimentes werden der Versuchsperson bestimmte Reize wie beispielsweise Bilder oder Töne präsentiert. Oder der Versuchsperson wird eine Aufgabe gestellt, die sie erfüllen muss. Währenddessen wird eine fMRT-Messung durchgeführt, bei der die durch die Reize oder Aufgabe hervorgerufene Hirnaktivität gemessen wird.

Unterscheidet sich die Hirnaktivität stark unterschiedlicher von der normalgewichtiger Personen?

Unterscheidet sich die Gehirnaktivität von Menschen mit Übergewicht und starkem Übergewicht (Adipositas) von der normalgewichtiger Menschen? Dieser Frage nach den neuronalen Grundlagen der Adipositas ging Dr. Yvonne Rothe-mund von der Klinik für Psychosomatik der Charité in Berlin nach. Dafür wurde die Hirnaktivität von Versuchspersonen mit einem Body Mass Index (BMI) von über 31 sowie von normalgewichtigen Vergleichspersonen gemessen. Als Reize wurden allen Versuchspersonen Bilder von Nahrungsmitteln mit hohem Kaloriengehalt oder von mit dem Essen in Zusammenhang stehenden Gegenständen präsentiert. Die Aktivitätsmuster im Gehirn wurden anschließend miteinander verglichen.