

Genuss, Frust und Kontrollverlust

„Zwischen Genuss, Frust und Kontrollverlust – Essstörungen als ‚gewichtige‘ Herausforderung einer Konsumgesellschaft?!“. So lautete das Thema des diesjährigen Suchtforums in München. Knapp 400 Besucher informierten sich am 22. April über Essstörungen und deren Ursachen, Auswirkungen und Therapiemöglichkeiten. Das Suchtforum wurde von den Kooperationspartnern Bayerische Landesärztekammer (BLÄK), Bayerische Landesapothekerkammer (BLAK), Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS) e. V. und der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK) durchgeführt.



Pressekonferenz vor dem 14. Suchtforum mit Gesundheitsministerin Melanie Huml; Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der BLÄK (sitzend v. li.) und Professor Dr. Dr. Dr. Felix Tretter, 2. Vorsitzender der BAS e. V.; Ulrich Koczian, Vizepräsident der BLAK und Privatdozent Dr. Heiner Vogel, Vorstand der PTK (stehend v. li.).

Schätzungen zufolge leiden zwischen fünf und zehn Prozent der Bevölkerung an Essstörungen – Tendenz steigend. Für Melanie Huml (CSU), Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, sind diese Zahlen alarmierend. Eine krankhafte Störung des Essverhaltens habe oft schlimme Folgen. So könne exzessives Hungern beispielsweise Kreislaufstörungen bis hin zu Nierenversagen und Herzstillstand auslösen. Auch Übergewicht könne die Gesundheit stark beeinträchtigen. Betroffene leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Damit es gar nicht so weit kommt, setzt Bayern auf bewährte Angebote zur Information und zur zielgruppen-gerechten Prävention“, erläuterte die Ministerin. Betroffenen und ihren Angehörigen stünden 180 psychosoziale Suchtberatungsstellen in Bayern mit Rat und Unterstützung zur Seite. Auch die bayerischen Jugendämter und Erziehungsberatungsstellen bieten Hilfestellungen an.

Gefährliche Sekundärschäden

„Essstörungen sind seelische Krankheiten, die zu gefährlichen sekundären Schäden führen können“, erklärte Dr. Heidemarie Lux, Vize-

präsidentin der BLÄK und Suchtbeauftragte des Vorstandes. Gerade diese körperlichen Folgeschäden seien teilweise irreversibel und deshalb müssten Essstörungen sehr ernst genommen werden. Alle Essstörungen hätten gemeinsam, dass Essen das Leben der Betroffenen bestimme. Der Körper sei für alles Glück und Unglück verantwortlich. Vor allem Jugendliche entwickelten oft auch eine fehlerhafte Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Zwischen 1998 und 2012 starben in Deutschland zwischen 33 und 100 Personen pro Jahr an einer Essstörung, 90 Prozent davon waren Frauen. „Problematisch ist nicht nur die Essstörung an sich, sondern vor allem auch die körperlichen und seelischen Folgeschäden“, betonte Lux. Es könne ein Teufelskreis entstehen, aus dem die Betroffenen nur schwer alleine wieder herauskämen. So führe zum Beispiel eine Mangel- und Unterernährung häufig zu einer Hormon- und Stoffwechselstörung mit Auswirkungen auf nahezu alle Organsysteme. Vor allem das Herz könne durch eine Mangelernährung akut geschädigt werden. Besonders gefährlich werde es, wenn Hungern und körperliche Arbeit zusammentref-

fen und noch Kaliummangel dazukomme. Bei Adipositas könne als Folgekrankheit bereits bei Jugendlichen ein Diabetes mellitus Typ II entstehen. Diese Diabetesform komme üblicherweise erst bei älteren Menschen vor. Studien aus den USA würden belegen, dass bis zu 30 Prozent aller Diabetespatienten in den USA im Alter von zehn bis 19 Jahren einen Diabetes mellitus vom Typ II hätten.

Essen als Belohnung

„Psychologischer Hintergrund des verhaltensbedingten Übergewichts ist vor allem ein labiles Selbstwertgefühl mit einer gestörten Balance zwischen Selbst und Umwelt“, erläuterte Professor Dr. Dr. Dr. Felix Tretter, 2. Vorsitzender der BAS. Exzessives Essen, noch dazu von kalorienreicher Nahrung, habe eine zentrale und kompensatorische Belohnungsfunktion. Bei betroffenen Menschen konnte festgestellt werden, dass sich die Gehirnstrukturen ähnlich verändert haben wie bei Alkoholabhängigen. Vor allem scheine ein Mangel an Dopamin-Rezeptoren vorzuliegen, wie er bei Personen mit einer

Stoffabhängigkeit (Alkohol, Heroin oder Kokain etc.) gefunden wurde. Tretter warnte auch vor einer Stigmatisierung: „Nicht jeder mit Über- oder Untergewicht hat auch eine Essstörung. Es gibt auch andere Einflussfaktoren, die man berücksichtigen muss.“

Adipositas

Professor Dr. Hans Hauner vom Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin, Klinikum rechts der Isar München, sprach über „Adipositas, Binge-Eating & Co.“. Adipositas ist laut einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „eine chronische Erkrankung auf polygenetischer Grundlage, die aus einer komplexen Interaktion mit den Lebensbedingungen resultiert, mit einem hohen Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko assoziiert ist und ein langfristiges Betreuungskonzept erfordert“. Knapp 24 Prozent der Deutschen haben Adipositas mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 30. Weitere 43 Prozent der Männer und 29 Prozent der Frauen in Deutschland haben Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 30. Ältere Menschen seien deutlich häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen, so steige der Anteil bei über 70-Jährigen auf 80 Prozent. Adipositas sei weltweit wahrscheinlich einer der bedeutendsten Risikofaktoren. „Ich glaube nicht an eine gesunde Adipositas“, erklärte Hauner und warnte auch vor einer Bagatellisierung. Adipositas sei eine zentrale Herausforderung für Gesundheitspolitik und Gesellschaft.

Ca. 20 Millionen Menschen in Deutschland hätten ein gesundheitsgefährdendes Übergewicht und sollten aus medizinischen Gründen ihr Körpergewicht senken. Adipositas sei ein zentraler Risikofaktor für Typ-II-Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, bestimmte Krebsarten und Demenz. Adipositas sei leider nicht als Krankheit im Sinne des Sozialgesetzbuches anerkannt, daher fehlten professionelle Präventions- und Therapieangebote. „Wir haben heute einen wirklich dickmachenden Lebensstil“, meinte Hauner. „Binge Eating Disorder (BED)“ sei mit einer Häufigkeit von zehn bis 20 Prozent die häufigste Essstörung bei Adipositas, bei normalgewichtigen Personen trete eine BED nur bei ein bis drei Prozent auf. BED ist eine Essstörung, bei der es zu periodischen Heißhungeranfällen mit Verlust der

bewussten Kontrolle über das Essverhalten kommt. Im Gegensatz zu Bulimie wird das Gegessene nicht erbrochen. Bei der Entstehung von Adipositas habe BED aber nur eine untergeordnete Rolle. 2014 wurde die Leitlinie zur Prävention und Behandlung der Adipositas überarbeitet. Neu ist zum Beispiel, dass die individualisierte Therapie und die langfristige Gewichtsstabilisierung mehr betont werden. Entscheidend für eine Gewichtsabnahme ist die Verringerung der Energiezufuhr, die Makronährstoffzusammensetzung sei von nachgeordneter Bedeutung. In besonderer Situation sei ein zeitlich begrenzter Einsatz von Formulardiäten möglich. Die chirurgische Therapie sollte bei extremer Adipositas eine größere Rolle spielen.

Psychotherapeutische Ansätze

Professorin Dr. Tanja Legenbauer von der LWL-Universitätsklinik Hamm beleuchtete die Chancen und Grenzen von psychotherapeutischen Ansätzen bei Essstörungen. Es gebe bei aller Komplexität nur zwei direkte Einflüsse auf die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas: die Energiebilanz sowie biologische Faktoren wie die Genetik. Alle anderen Faktoren wirkten indirekt über den Lebensstil. Warum nimmt man nach einer Gewichtsreduktion häufig wieder zu? Untersuchungen lieferten folgende Prädiktoren für eine erneute Gewichtszunahme bei Erwachsenen: Eine insgesamt kürzere Dauer der Stabilisierung (unter zwei Jahre), eine weniger konsistente Ernährungsweise, ein höherer Konsum von Fast Food, mehr TV-Konsum, kein regelmäßiges Frühstück, eine höhere Ausprägung depressiver Symptome und mehr unkontrolliertes Essen. Bei allen Gewichtsreduktionsprogrammen sei der wichtigste Plusfaktor ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Weitere Prädiktoren für den Therapieerfolg waren: ein hoher Ausgangs-BMI, wenige vorangegangene Diätversuche, eine hohe Eigenmotivation, ein positives Körperbild und eine realistische Gewichtsabnahmeerwartung.

Sind Essstörungen eine Sucht?

Sind Essstörungen Suchterkrankungen? Diese Frage beantwortete Dr. Christoph Gruber von der Psychosomatischen Klinik Windach

mit einem klaren „Jein“. Essstörungen seien im Wesentlichen keine Suchterkrankungen, auch wenn es Überlappungen gebe. Gruber wies auf die hohen finanziellen Folgeschäden von Übergewicht für die Gesellschaft hin. Laut einem Bericht des *European Journal of Health Economics* 2014 (Lehnert et al.: Health burden and costs of obesity and overweight in Germany: an update) liegen die Gesamtkosten verursacht durch Übergewicht in der deutschen Bevölkerung (BMI \geq 25) bei knapp 17 Milliarden Euro pro Jahr.

Helfen Schlankheitsspillen?

Margit Schlenk, Fachapothekerin für Offizinpharmazie aus Neumarkt in der Oberpfalz, untersuchte die Frage „Schlankheitsspillen: echte Hilfe oder Schwindel?“. Viele übergewichtige Menschen sähen nicht ein, dass es wichtig sei, das Richtige zu essen und sich zu bewegen. Lieber möchten die Patienten eine bequeme Lösung mit pharmazeutischen Präparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Die Krücke „Substanz“ reiche aber laut Schlenk nicht aus. Zudem müsse beachtet werden, dass übergewichtige Patienten oftmals schon krank seien und zum Beispiel an Bluthochdruck leiden. Deshalb müssten bei allen Substanzen die möglichen Nebenwirkungen beachtet werden. „Mit gesunder Ernährung sind oft bessere Erfolge erzielbar, und das ohne Nebenwirkungen“, ist Schlenk überzeugt.

Bei Schlankheitmitteln aus dubiosen Quellen, vor allem aus dem Internet, werde auch oft Schindluder betrieben. Diese könnten zum Beispiel verbotene Substanzen enthalten, die zudem nicht deklariert seien. Sie empfiehlt deshalb Abnehmen mit Hilfe strukturierter Programme und einer krankheitsadaptierten Medikation. Gewichtsmanagement sei eine Gemeinschaftsaufgabe von Patient, Arzt, Apotheker und nichtärztlichen Heilberufen. Hauptziel müsse aber die Prävention von Übergewicht sein, damit es gar nicht erst soweit komme.

Das 14. Suchtforum wird am 4. Dezember 2015 im Rahmen des Bayerischen Fortbildungskongresses (BFK) in Nürnberg wiederholt.

Jodok Müller (BLÄK)