

# Die Behandlung von extrem Übergewichtigen in der Psychosomatischen Fachklinik Münchwies

Dr. Ernst S. Ott

## Das Problem

Viele Menschen leiden unter einem extrem hohen Gewicht und schaffen es trotz großer Anstrengungen nicht, ihr Gewicht zu senken und dann langfristig ein gesundheitlich unbedenkliches Gewicht zu halten.

Die körperlichen Begleiterscheinungen des Übergewichts sind vielfältig und nehmen mit steigendem Alter zu: Kurzatmigkeit, Leistungsabfall, Gelenkverschleißerscheinungen, Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Diabetes und viele andere mehr.

Dazu kommen die seelischen Leiden: man fühlt sich nicht attraktiv, als Außenseiter, als Zielscheibe für Spott. Übergewichtige quälen sich oft mit Selbstvorwürfen, halten sich für willensschwach und Versager.

Andererseits versuchen Übergewichtige häufig krampfhaft, ihr Gewicht zu überspielen und so zu tun, als ob sie eigentlich keine Probleme haben und sich wohl fühlen so, wie sie sind. Oder sie treten besonders stark auf, auch wenn es in ihrem Inneren manchmal anders aussieht.

## Wie kommt es zu extremem Übergewicht und wieso ist es so schwer davon herunterzukommen?

Viele Übergewichtige können sich nicht erklären, wie es zu dem Übergewicht kommt. Häufig meinen sie, dass sie nicht viel mehr essen als andere Menschen. Sie klammern sich an Theorien von hormonellen Störungen, erblicher Belastung, Veranlagung. Dass das Übergewicht vom zu vielen Essen kommt, streiten viele ab, weil sie glauben der Grund liegt darin, dass sie sich nicht beherrschen können und das ist für sie beschämend.

Sicher essen manche Menschen sehr viel und werden trotzdem nicht dick. Und es ist auch richtig, dass der Drang nach Essen zum großen Teil körperlich bedingt ist und stark von Vererbung und hormonellen Gegebenheiten abhängt. Aber trotzdem ist es auch eine Tatsache, dass Übergewicht nur entstehen kann,

wenn man dauerhaft mehr Nahrung zu sich nimmt, als der Körper zur Deckung seines Energiebedarfs verbraucht. Und das bedeutet dass ein Verringern des Gewichts nur erreicht werden kann, wenn man die Nahrungsmenge reduziert und den Energiebedarf des Körpers durch Bewegung erhöht. Andere Möglichkeiten, wie Fett-Absaugen oder Eingriffe in das körperliche Gleichgewicht zur Erhöhung des Energieverbrauchs sind gesundheitsschädlich und deshalb abzulehnen.

Wie kommt es dazu, dass manche Menschen trotz großer Anstrengungen nicht in der Lage sind, dauerhaft nur soviel zu essen, dass sie ihr Gewicht in einem gesundheitlich unbedenklichen Bereich halten?

Wenn man ein Verhalten, das einem langfristig erheblich schadet, trotz vieler Anstrengungen nicht abstellen kann, dann liegt der Vergleich mit einer Sucht nahe.

Übergewichtige fühlen sich dem Drang nach Essen gegenüber machtlos. Sie fühlen sich unfähig, ihr Essen zu kontrollieren und spüren häufig einen unbändigen Drang nach Essen, der schnell befriedigt werden muss. Wenn das nicht geschieht kommt es zu starken inneren Spannungen bis hin zu Verärgerung, Ungeduld, Aufregung und Aggression.

Das Essen wird eingesetzt, um die Stimmungslage und die eigenen unangenehmen Gefühle zu verbessern oder zu verdrängen. Esssüchtige essen zum Beispiel aus Kummer, Trauer, Einsamkeit, Ärger, Wut, Trotz, Frust und anderen unangenehmen Gefühlen. Essen spiegeln sich wesentliche Merkmale der Sucht wider. Und in der Tat sehen viele Übergewichtige ihr Verhalten selbst als eine Sucht, als Esssucht. Manchmal von ihnen selbst drastischer als Fresssucht bezeichnet. Es ist also berechtigt bei der Esssucht von einer echten Sucht zu sprechen. Mit dieser Erklärung ist es auch nicht mehr beschämend, wenn man nicht in der Lage ist, sich zu beherrschen, sondern diese Unfähigkeit ist gerade ein Hinweis auf den zugrunde liegenden Suchtmechanismus, in der Suchttherapie bekannt als die Unfähigkeit zur Abstinenz.

# Behandlungsprogramm von extrem Übergewichtigen in der Psychosomatischen Fachklinik Münchwies

## Information für Patienten

Weil sich viele Grundstrukturen einer stoffgebundenen Sucht bei extrem Übergewichtigen wieder finden und weil deshalb die Esssucht tatsächlich mit einer Sucht vergleichbar ist, nehmen wir in der Fachklinik Münchwies die Erkenntnisse aus der Suchttherapie zur Grundlage unseres Behandlungskonzepts und behandeln die Esssucht von den Grundzügen her wie andere Suchtformen.

Therapieziel ist das Erreichen und langfristige Halten eines gesundheitlich unbedenklichen Gewichtes. Um dieses Ziel zu erreichen versucht der Esssüchtige aufzuhören, das Essen wie ein Suchtmittel einzusetzen, das heißt er versucht aufzuhören, das Essen als Mittel zur Manipulation der Stimmungslage und der Gefühle einzusetzen. Er versucht nur noch soviel zu essen, wie er zur Deckung des Energiebedarfs des Körpers braucht.

Wie groß der Energiebedarf des Körpers ist, muss durch Informationen aus der Ernährungswissenschaft festgestellt werden, weil der natürliche Mechanismus von Hunger und Sättigung nicht mehr zuverlässig als Maß für den Energiebedarf des Körpers funktioniert. Aber die Tabellen der ernährungswissenschaftlichen Bücher können immer nur erste Hinweise geben, denn die Essmengen, die zu Verringerung oder Halten eines Körpergewichtes führen, sind von Mensch zu Mensch extrem unterschiedlich. Es ist also notwendig, die für jeden richtige Nahrungsmenge durch genaues protokollieren herauszufinden. Wenn man Abnehmen will, liegt der tägliche Energiebedarf bei etwa 1000 bis 1200 Kalorien (kcal) täglich. Um das Gewicht zu halten, kann man von einem täglichen Kalorienbedarf von 1500 bis 2000 Kalorien ausgehen. Es sind uns aber auch Fälle bekannt, die bei einer täglichen Kalorienzahl von 1500 Kcal schon zunehmen.

Diese Kalorienzahlen einzuhalten, fällt natürlich den meisten sehr schwer, denn viele haben das ja früher auch schon oft probiert und nicht geschafft. Deshalb ist Therapie nötig. Wenn Übergewichtige auf ihr Suchtmittel Essen verzichten, treten die Probleme und Bedürfnisse, die zum Überessen geführt haben, stärker in den Vordergrund, werden sichtbar und dadurch in der Therapie behandelbar.

Die Behandlung der grundlegenden Probleme ist notwendig, denn erst, wenn für diese Probleme neue Lösungswege gefunden werden, kann auf das Essen als Lösungsweg verzichtet werden. Es ist Aufgabe der Therapie, die grundlegenden Gefühle, Bedürfnisse und Probleme bewusst zu machen und zu helfen, neue und bessere Wege des Umgangs mit diesen Problemen zu erarbeiten.

### Wer wird in der Psychosomatischen Fachklinik Münchwies behandelt?

Behandelt werden alle extrem Übergewichtigen und alle anderen übergewichtigen Menschen, die schon

lange vergeblich versucht haben, ihr Gewicht auf ein gesundheitlich unbedenkliches Maß zu bringen, bisher aber immer wieder gescheitert sind.

Als extrem übergewichtig sehen wir Menschen an, die einen BMI von über 40 haben. Zum Beispiel mehr als 102 kg bei 160 cm Größe oder mehr als 116 kg bei 170 cm Größe oder mehr als 130 kg bei 180 cm Größe. Aber auch für Menschen, die weniger wiegen kann die Gruppe hilfreich sein, wenn sie ernsthaft abnehmen wollen und den Gedanken des Überessens als Sucht nachvollziehen und für sich akzeptieren können.

### Wie läuft die Behandlung ab?

Die Behandlung findet entweder in der Abteilung für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit oder in der Abteilung für Psychische und Psychosomatische Erkrankungen statt, je nachdem, ob neben dem Übergewicht noch eine stoffgebundene Sucht vorliegt oder nicht. Die Behandlung besteht aus der Basistherapie in der Wohngruppe, der Gruppentherapie, der Einzeltherapie, der Ergotherapie und der Sport- und Bewegungstherapie. Darüber hinaus findet die indikative Gruppe für extrem Übergewichtige zweimal wöchentlich statt. In dieser Gruppe werden die therapeutischen Vereinbarungen getroffen, die helfen, mit dem Essen besser umzugehen. Dazu gehören unter anderem Essensprotokolle, Planung des Essens, Vorsätze für mehr Bewegung, Bearbeitung der Erfolge und Misserfolge, Bearbeitung der Hintergründe des übermäßigen Essens, Vermittlung grundlegenden Wissens und Hilfen bei der Einübung und Umsetzung des neuen Verhaltens.

### Wie kann man sich in Münchwies anmelden?

Sie brauchen für die Anmeldung einen Arztbericht und eine Kostenzusage des zuständigen Kostenträgers. Bei zusätzlicher Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten sollten Sie zu einer Suchtberatungsstelle gehen, denn sie brauchen zur Anmeldung einen Sozialbericht.

Weitere Informationen bei:

Dr. Ernst S. Ott, Leitender Psychologe  
Psychosomatische Fachklinik Münchwies  
Turmstraße 50 - 58  
66540 Neunkirchen - Münchwies  
Telefon 06858-691 216

[eott@ahg.de](mailto:eott@ahg.de)

Ausführliches Behandlungskonzept unter:  
<http://www.ahg.de/muenchwies>