

## Was sind die Ziele der Behandlung?

Ziel ist es, die psychosomatische Erkrankung zu behandeln. Es kann darum gehen, Zusammenhänge zwischen psychischen Aspekten und einer gesteigerten Nahrungsaufnahme gemeinsam zu verstehen sowie ein gesundes Essverhalten zu erlernen, damit langfristig das Körpergewicht reduziert werden kann. Es ist von großer Bedeutung, sowohl die Ursachen als auch die aufrechterhaltenden Faktoren, die zu dem Übergewicht, aber auch insgesamt zu möglich belastenden psychischen Symptomen geführt haben, zu bearbeiten. Bereits eingetretene psychische und körperliche Auswirkungen werden so behandelt und möglichen weiteren Folgen wird vorgebeugt. Die Therapie trägt auf diesem Weg zu einer verbesserten Lebensqualität bei.

In unserer psychosomatischen Adipositasambulanz klären wir gerne während eines Vorgesprächs weitere Fragen und besprechen mit Ihnen gemeinsam, ob eine Behandlung in unserer Klinik für Sie angezeigt ist.

Ihre  
Prof. Dr. med. Anette Kersting  
und das Team der Klinik

## Kontakt

Psychosomatische Ambulanz  
der Klinik und Poliklinik für  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Semmelweisstraße 10  
04103 Leipzig  
Direktorin: Prof. Dr. med. A. Kersting

Anmeldung / Aufnahme  
Raum EG 048  
Telefon: 0341-9718858  
Telefax: 0341-9718829  
E-Mail: psychosomatik.ambulanz@  
medizin.uni-leipzig.de  
Web: www.psychsom.uniklinikum-leipzig.de

Sprechzeiten  
Mo, Di: 8.00-16.30 Uhr  
Mi, Do: 8.00-13.00 Uhr  
Fr: 8.00-12.00 Uhr

## So erreichen Sie uns

Straßenbahn Nr. 2 und 16 (Haltestelle „Deutsche Nationalbibliothek“) bzw. Straßenbahn Nr. 12 und 15 (Haltestelle „Technisches Rathaus“).



**Klinik und Poliklinik für  
Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie**

## Adipositas und psychosomatische Erkrankungen



UNIVERSITÄT LEIPZIG  
Medizinische Fakultät

## Adipositas und psychosomatische Erkrankungen

Adipositas bezeichnet eine weit über die Norm hinausgehende Körperfettmasse. Von Adipositas spricht man, wenn der Body-Mass-Index (BMI), der das Körpergewicht einer Person in Relation zu ihrer Körpergröße setzt, über  $30 \text{ kg/m}^2$  liegt. Übergewicht entsteht durch ein Ungleichgewicht von Energieaufnahme durch Nahrung und Energieverbrauch des Körpers durch Aktivität. Es ist bekannt, dass adipöse Personen häufiger als normgewichtige Personen an psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel depressiven Störungen und Angststörungen, leiden.

### Was sind die Ursachen für Adipositas?

Die Ursachen sind vielfältig und individuell unterschiedlich. Auch psychische Faktoren spielen dabei eine tragende Rolle. Einige Menschen versuchen, unangenehme Gefühle wie Ärger, Traurigkeit, Langeweile oder Einsamkeit, aber auch Stress mit Essen zu regulieren. Manche setzen Essen auch als Belohnung ein. Bei wieder anderen ist eine Essstörung, bei der Essattacken und Kontrollverlust auftreten (Binge-Eating-Störung), ursächlich für die Adipositaserkrankung. Ebenfalls sind soziokulturelle Faktoren bedeutend. Zunehmend gehen Menschen einer sitzenden Beschäftigung nach und verhalten sich in ihrer Freizeit wenig aktiv. Außerdem hat sich in den letzten Jahren das Lebensmittelangebot in der Zusammensetzung (höherer Fett-, Salz- und Zuckergehalt) sowie hinsichtlich der Verfügbarkeit verändert, was insgesamt Übergewicht fördert. Adipositas kann auch infolge körperlicher Erkrankungen (Stoffwechselstörungen) auftreten. Auch Medikamente können eine Gewichtszunahme im Sinne von unerwünschten Nebenwirkungen verursachen.



### Was sind mögliche Folgen?

Die Folgen sind weitreichend. Adipositas kann langfristig zu körperlichen Erkrankungen führen, die beispielsweise das Herz-Kreislauf-System betreffen können. Ferner kann Adipositas psychosoziale Probleme verursachen. Viele übergewichtige Personen fühlen sich diskriminiert und abgelehnt. Dies kann Beziehungen zu Mitmenschen beeinträchtigen, das Selbstwertleben verringern und die Befindlichkeit negativ beeinflussen sowie zu einer eingeschränkten Lebensqualität führen. Schließlich besteht langfristig die Gefahr einer psychosomatischen Erkrankung. Diese muss nicht unmittelbar durch das Übergewicht bedingt sein, sondern kann durch andere Faktoren beziehungsweise Lebensumstände verursacht sein. Insgesamt ist es also besonders wichtig, adipöse Menschen, die



an psychischen Erkrankungen leiden, möglichst frühzeitig psychosomatisch zu behandeln.

### Wie sieht die Behandlung aus?

Wir bieten eine speziell auf adipöse Patienten mit einer psychosomatischen Erkrankung zugeschnittene multimodale gruppen- und einzeltherapeutische Behandlung in einem stationären und/oder tagesklinischen Setting an. In *einzel- und gruppentherapeutischen Gesprächen* werden individuelle auslösende und aufrechterhaltende Faktoren bearbeitet, wobei besonders ein Augenmerk auf deren Auswirkungen auf das Essverhalten gelegt wird. Die Möglichkeiten, dies zu verändern, sowie mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung werden unter anderem in der *Essvisite* vertieft und alternative Strategien gemeinsam erarbeitet. In der speziellen *Psychoedukation* steht die Vermittlung von Wissen über die Erkrankung und ein gesundes Essverhalten im Vordergrund. Häufig verbinden übergewichtige Personen ablehnende Gefühle mit ihrem Körper, weshalb eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenem Körperbild in der *Körpertherapie* erfolgt. Da eine Balance von regelmäßiger Aktivität und Entspannung wichtig ist, bieten wir *therapeutisch angeleitetes Walking* im an die Klinik grenzenden Park, *Frühspport* und das regelmäßige Einüben von *Entspannungsverfahren* an. Einen wichtigen Teil der Therapie stellen nonverbale Therapieelemente wie *Musik- und Gestalttherapie* sowie *Tanztherapie* als auch *kommunikative Bewegungstherapie* dar. Sie dienen der Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten unter anderem in Bereichen der Interaktion und Emotionen, die bislang wenig zugänglich erscheinen. Im Rahmen des *Selbstsicherheitstrainings* können Verhaltensweisen in konkreten Situationen erprobt und in der Gruppe besprochen werden.