Psychotherapeut 2021 · 66:1–2

<https://doi.org/10.1007/s00278-020-00479-x>

Angenommen: 4. Dezember 2020

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Anja Hilbert¹ · Petra Warschburger²

¹ Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum AdipositasErkrankungen, Forschungsbereich Verhaltensmedizin, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin Leipzig, Leipzig, Deutschland

² Department Psychologie, Beratungspsychologie, Universität Potsdam, Potsdam, Deutschland

Adipositas – Aktuelle Forschung zu Grundlagen und Therapie

Die Adipositas, definiert durch ein Übermaß an Körperfett (Body-Mass-Index [BMI] $\geq 30 \text{ kg/m}^2$; Deutsche Adipositas Gesellschaft 2014), hat sich über die letzten 4 Dekaden weltweit verdreifacht (NCD Risk Factor Collaboration 2017). Nicht nur Erwachsene, zunehmend auch Kinder und Jugendliche sind betroffen. Die Adipositas ist ein wichtiger Risikofaktor für nichtübertragbare Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und koronare Herzkrankheit und wurde von medizinischen Fachgesellschaften wie der Deutschen Adipositas Gesellschaft (2014) als komplexe, chronische Erkrankung anerkannt.

Gesellschaften und Gesundheitssysteme stellt die Adipositas vor besondere Herausforderungen, was nicht zuletzt an substanziell erhöhten Gesundheitskosten liegt. Zudem ist die Adipositas durch Standardtherapien zur Gewichtsreduktion wie die mit behavioralen Interventionen auf eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens abzielende Adipositasverhaltenstherapie zumeist nicht nachhaltig behandelbar (LeBlanc et al. 2018). Daher bedarf es für eine Wirksamkeitssteigerung weiterer evidenzgeleiteter Interventionsentwicklung. Dies beinhaltet zum einen, bestehende Interventionsansätze zu verändern (z. B. durch den Einbezug neuer ernährungstherapeutischer Maßnahmen), für Teilgruppen im Sinne einer differenziellen Indikation zu spezifizieren (z. B. für psychische Komorbidität zu adaptieren) oder neue Interventionen zu entwickeln, die auf einem veränderten Störungsverständnis fußen (z. B. abgeleitet von aktueller neurowissenschaftlich For-

schung). Zu berücksichtigen ist jedoch auch unser gesellschaftlicher Umgang mit dieser prävalenten Gesundheitsstörung: Denn die Adipositas ist mit einem starken sozialen Stigma belegt, was zu Benachteiligungen in vielen Lebensbereichen, auch im Gesundheitssystem, führt (Rubino et al. 2020). Zusätzlich wird Prävention zumeist nur punktuell und wenig systematisch betrieben. Das vorliegende Sonderheft mit dem Leitthema *Adipositas – Aktuelle Forschung zu Grundlagen und Therapie* der Zeitschrift *Psychotherapeut* illustriert dieses Spannungsfeld und präsentiert Übersichten und Originaldaten mit Relevanz für die psychotherapeutische Versorgung betroffener Patienten.

Neurowissenschaftliche Forschung hat darauf hingewiesen, dass die Adipositas mit Beeinträchtigungen der Selbstregulation einhergeht, beispielsweise in Inhibition, Arbeitsgedächtnis oder Entscheidungsfindung (Yang et al. 2018). In einem Minireview über eine Serie bevölkerungsbasierter Bildungsstudien zeigt Veronica Witte, dass die Adipositas mit strukturellen Hirnveränderungen im Belohnungssystem einhergeht, was mit ungünstigem, suchtartigem Essverhalten assoziiert war. Auch zeigten sich Beeinträchtigungen der Gehirngesundheit, vermutlich vermittelt über Läsionen durch vom viszeralen Körperfett ausgehende Entzündungsfaktoren, was sowohl kognitive Funktionen als auch den Therapieerfolg bei Adipositas beeinträchtigen könnte. Diese grundlegenden Erkenntnisse sprechen dafür, am Belohnungssystem beteiligte exekutive Funktionen gezielt zu trainieren.

Kognitive Trainings haben sich z. T. als vielversprechend für das Gewichtsmanagement angedeutet (Yang et al. 2019).

Zwei Beiträge beschäftigen sich mit der psychischen Komorbidität bei Behandlungsaufsuchenden Patienten mit Adipositas bei Erwachsenen sowie bei Kindern und Jugendlichen, einem in der Behandlung der Adipositas häufig vernachlässigten Symptombereich.

Anja Hilbert diskutiert am Beispiel der mit der Adipositas einhergehenden Binge-Eating-Störung den aktuellen Forschungsstand zur Behandlung von Essanfällen und Adipositas. Die Kognitive Verhaltenstherapie als die am besten belegte Therapieform für die Binge-Eating-Störung war Ansätzen der konservativen Gewichtsreduktion bei der Reduktion der Essstörungssymptomatik überlegen und bei der Gewichtsreduktion nur tendenziell kurzfristig unterlegen (Hilbert et al. 2019). Daher könnten sich graduelle Erweiterungen der kognitiven Verhaltenstherapie um einzelne Gewichtsreduktionsinterventionen, z. B. geringfügige kalorische Einschränkung, als vielversprechend für die Optimierung des Behandlungserfolgs bei Adipositas und Binge-Eating-Störung erweisen. Bislang haben sich Kombinationen vollständiger Komplexbehandlungen nicht als erfolgreich gezeigt.

Michael Gmeiner und Petra Warschburger untersuchen in ihrer Originalarbeit das Auftreten von emotionalen und Verhaltensproblemen bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas, die sich in einer stationären Therapie zur Gewichtsreduktion befinden (Warschburger et al. 2018). Nahezu die Hälfte

der Kinder und Jugendlichen wies eine psychische Auffälligkeit auf; in erster Linie wurden emotionale Probleme sowie Probleme mit Gleichaltrigen berichtet. Darüber hinaus konnten sie zeigen, dass eine hohe psychische Komorbidität den langfristigen Therapieverlauf negativ beeinflusst. Die AutorInnen fordern, dass zu Therapiebeginn regelhaft ein Screening psychischer Auffälligkeiten erfolgen sollte. Weiterhin sollte innerhalb der multimodalen Behandlungskonzepte für Adipositas die Bearbeitung psychischer Probleme einen größeren Stellenwert einnehmen.

Innerhalb der konservativen Adipositasbehandlung kommt der Ernährungstherapie eine wichtige Rolle zu (Deutsche Adipositas Gesellschaft 2014). *Mandy Stadion* und *Annette Schürmann* diskutieren in ihrem Beitrag das populäre intermittierende Fasten (Intervallfasten) als eine leicht umzusetzende Diätform, um eine negative Energiebilanz und Gewichtsreduktion zu erreichen. Dabei verdeutlichen sie anhand von Tier- und Humanstudien die positiven Effekte auf den Metabolismus und die Gewichtsreduktion, die mit einer herkömmlichen kontinuierlichen Kalorienrestriktion durchaus vergleichbar sind. Zudem erwies sich das intermittierende Fasten für Personen unterschiedlichen Gewichts sowie mit Vorerkrankungen als geeignet. Vielsprechende Effekte wurden auch bei Personen mit psychischen Störungen beobachtet, bedürfen aber weiterer Beobachtung.

Claudia Luck-Sikorski und *Marie Bernard* zeigen in einer Übersicht in Kombination mit neuen bevölkerungsrepräsentativen Daten, dass gewichtsbezogene Stigmatisierung im Gesundheitssystem häufig gegeben ist und auch Psychotherapeuten umfasst. Gerade weil die erfahrene Stigmatisierung und insbesondere die Selbststigmatisierung psychopathologisch relevant sind (Emmer et al. 2020), sollte dies in der Psychotherapie mit Patienten mit Adipositas berücksichtigt werden und sich beispielsweise in einer dafür sensibilisierten Beziehungsgestaltung sowie in Interventionen zum Umgang mit stigmatisierenden Situationen und Selbststigmatisierung äußern.

Der abschließende Beitrag in diesem Sonderheft widmet sich der Adipositasprävention. Dieses Thema rückt angesichts der hohen Prävalenzen, aber auch der unzureichenden langfristigen Therapieerfolge bereits im Kindesalter (Ells et al. 2020) immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses. *Peter von Philipsborn* und *Karin Geffert* geben einen Überblick zu aktuellen Erkenntnissen bezüglich verhaltens- und auch verhältnispräventiver Maßnahmen im Bereich der Adipositas. Dabei arbeiten sie detailliert die Zusammenhänge zwischen Adipositas und psychischen Störungen heraus und zeigen auf, wie eine Adipositaspräventionsmaßnahme gleichzeitig zur Förderung der psychischen Gesundheit beitragen kann. Gerade Gesundheitsfachkräfte können (und sollten) nach Ansicht der AutorInnen PolitikerInnen, die Bevölkerung und auch potenziell Betroffene für das Potenzial von Präventionsmaßnahmen sensibilisieren.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Anja Hilbert

Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum AdipositasErkrankungen, Forschungsbereich Verhaltensmedizin, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsmedizin Leipzig
Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig, Deutschland
anja.hilbert@medizin.uni-leipzig.de

Interessenkonflikt. A. Hilbert und P. Warschburger geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

- Deutsche Adipositas Gesellschaft (2014) S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas. https://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/050-0011_S3_Adipositas_Praevention_Therapie_2014-11.pdf. Zugriffen: 1. Okt. 2020
- Ells LJ, Rees K, Brown T, Mead E, Al-Khudairy L, Azevedo L et al (2020) Interventions for treating children and adolescents with overweight and obesity: an overview of Cochrane reviews. *Int J Obes* 42:1823–1833
- Emmer C, Bosnjak M, Mata J (2020) The association between weight stigma and mental health: a meta-analysis. *Obes Rev* 21:e12935
- Hilbert A, Petroff D, Herpertz S, Pietrowsky R, Tuschen-Caffier B, Vocks S, Schmidt R (2019) Meta-analysis of the efficacy of psychological and medical treatments for binge-eating disorder. *J Consult Clin Psychol* 87:91–105

- LeBlanc ES, Patnode CD, Webber EM, Redmond N, Rushkin M, O'Connor EA (2018) Behavioral and pharmacotherapy weight loss interventions to prevent obesity-related morbidity and mortality in adults: updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA* 320:1172–1191
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017) Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 16;390(10113):2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Rubino F, Puhl RM, Cummings DE, Eckel RH, Ryan DH, Mechanick JL, Nadglowski J, Ramos Salas X, Schauer PR, Twenefour D, Apovian CM, Aronne LJ, Batterham RL, Berthoud HR, Boza C, Busetto L, Dicker D, De Groot M, Eisenberg D, Flint SW, Huang TT, Kaplan LM, Kirwan JP, Korner J, Kyle TK, Laferrère B, le Roux CW, McIver L, Mingrone G, Nece P, Reid TJ, Rogers AM, Rosenbaum M, Seeley RJ, Torres AJ, Dixon JB (2020) Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nat Med* 26:485–497
- Warschburger P, Gmeiner M, Morawietz M, Rinck M (2018) Evaluation of an approach-avoidance training intervention for children and adolescents with obesity: A randomized placebo-controlled prospective trial. *Eur Eat Disord Rev* 26:472–482
- Yang Y, Shields GS, Guo C, Liu Y (2018) Executive function performance in obesity and overweight individuals: a meta-analysis and review. *Neurosci Biobehav Rev* 84:225–244
- Yang Y, Shields GS, Wu Q, Liu Y, Chen H, Guo C (2019) Cognitive training on eating behaviour and weight loss: A meta-analysis and systematic review. *Obes Rev* 20:1628–1641