

## 2. Österreichische Präventionstagung

Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Ardelt-Gattinger

Die Last des Gewichtes verringern

Derzeit gibt es wesentlich mehr verantwortungs- und wirkungslose Angebote zur Gewichtsreduktion als wissenschaftlich fundierte Verfahren zu diesem Zweck. Dabei handelt es sich bei Übergewicht um eine Krankheit, die sich häufig mit zunehmendem Alter verschlimmert und massive körperliche Nebenwirkungen hat. Gleichzeitig steigt der Prozentsatz der Bevölkerung, der mit Übergewicht zu kämpfen hat. Derzeit sind ca. 20 Prozent von Übergewicht bzw. 10 Prozent von massivem Übergewicht (Adipositas) betroffen. In einem umfassenden Forschungsprojekt am Psychologischen und am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Salzburg wurden bislang ca. 400 Personen befragt und getestet. Dafür kam ein eigens entwickeltes bzw. angepasstes Test-Material zum Einsatz. Gemessen wurden Ess- und Bewegungsverhalten, Sucht, Hilflosigkeit, Lebensqualität, Lebensmuster sowie Alltagswissen über Gewichtskontrolle.

Als Ergebnis hat sich gezeigt, dass viele Ursachen für das Zustandekommen von Übergewicht bedeutsam sind. Essen hat bei einem Teil der sehr stark Übergewichtigen Suchtcharakter, der mit dem von starken Rauchern oder Menschen mit Alkoholproblemen zu vergleichen ist.

Unsere Untersuchungen belegen eindeutig, dass manche Strukturen schon sehr früh erkennbar sind. Das heißt, dass die Prävention so früh wie möglich einsetzen sollte. Dies stellt freilich eine Gratwanderung dar, da man weiß, dass allzu viel reden und nachdenken über das Essen genau in jene Essstörungen hineinführen, die man vermeiden will. Daher ist es wichtig, in jenen Bereichen zu arbeiten, die mit Übergewicht und Adipositas einhergehen und sich nicht aufs Essen zu konzentrieren.

Es geht darum zu erkennen, wer welche „Vorboten“ von Übergewichtsproblemen aufweist und entsprechende Lebensstiländerungen zu vollziehen. Konkret geht es um eine Festigung des Selbstbewusstseins, eine Erhöhung der Lebensqualität, eine Förderung sozialer Aktivitäten und der Freude an der Bewegung.

Dazu ist eine interdisziplinäre Vorgangsweise von Psychologie, um die Medizin, Ernährungs- und Sportwissenschaften notwendig.

Erste Interventionsprogramme wurden mit drei interdisziplinär betreuten und für fünf Jahre konzipierten Therapiegruppen (je zehn Personen) begonnen, ebenso ein neunwöchiges Bewegungsprogramm (35 aktive Teilnehmer). Für operierte Personen werden Nachsorge- und Selbsthilfegruppen angeboten.

Die Therapiegruppen zeigen bisher das gewünschte Ergebnis einer Erhöhung der Lebensqualität und Selbstsicherheit und eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von ca. fünf Kilogramm nach einem halben Jahr. Die Teilnehmer des Bewegungsprogrammes veränderten ebenfalls die körperliche Leistungsfähigkeit im geplanten Ausmaß. Die Nachsorge- und Selbsthilfegruppen sind vor allem für die nötigen Lebensumstellungen (andere Ernährung, möglichst rasch beginnendes Bewegungsprogramm etc.) hilfreich.

Im Rahmen der Science Week soll Besuchern die Möglichkeit geboten werden, sich testen und beraten zu lassen. Auch Programme zum aktiven Mitmachen werden angeboten. Gleichzeitig soll auf die Wirkungslosigkeit und die Gefahr von Heilmitteln hingewiesen werden, die suggerieren, dass Gewichtskontrolle schnell ginge und die einfachste Sache der Welt wäre.

*Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Ardelt-Gattinger; Psychologisches Institut der Universität Salzburg, Psychotherapeutin mit Ausbildungen in Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie (Lehrtherapeutin). Qualitätsnetzwerk Übergewicht: Testung und Erkennung von Ursachen und Risikofaktoren bei übergewichtigen Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen, Beratungs-/ Therapiesprache*