



Gesucht: Das Traumgewicht
FOTO: TINO SORIANO/KEYSTONE

Gretchenfragen für Dicke

Ob die Motivation bei Abnehmwilligen stimmt, verrät ein neuer Fragebogen

VON CONSTANZE LÖFFLER

Die Schweizer werden immer dicker. Zwischen 1992 und 2007 ist der Anteil dicker Menschen um sieben Prozent gestiegen; vor allem die Männer haben zugelegt. Mittlerweile ist fast jeder vierte Schweizer übergewichtig, eine halbe Million krankhaft dick. Nur wenigen gelingt es, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden.

Psychologen aus Basel und Lausanne haben nun einen Fragebogen entwickelt, mit dem sie feststellen können, wie motiviert jemand fürs Abnehmen ist. «Die Antworten lassen erkennen, wer Gefahr läuft, seine Diät oder Gewichtstherapie vorzeitig abzubrechen», sagt Simone Munsch vom Institut für Psychologie der Universität Lausanne, die den Fragebogen mitentwickelt hat. Noch wird an übergewichtigen Patienten getestet, wie aussagekräftig der Fragebogen ist. Doch schon bald könnten die Antworten gemäss Munsch die persönliche Therapie beeinflussen: Weniger motivierte Patienten würden engmaschiger betreut oder Schwerpunkte bei der Verhaltenstherapie gesetzt.

Wie erfolgreich jemand beim Abnehmen ist, hängt von vielen Faktoren ab. «Einer der wichtigsten ist die Motivation», sagt

Munsch. Ihre Arbeitsgruppe durchforstete die Literatur und befragte in Telefoninterviews 587 übergewichtige Personen aus der deutschen und romanischen Schweiz. So fanden die Psychologen heraus, was übergewichtige Menschen beim Abnehmen wirklich antreibt. Die wichtigsten Gründe: Sie erkennen, dass ihr Dicksein die eigene Gesundheit ruiniert; sie gefallen sich selbst nicht mehr, oder Partner, Kinder und Freunde haben ihr Missfallen über deren Figur geäussert.

24-mal fragen die Forscher in ihrem Bogen, warum jemand abnehmen möchte. Die Patienten müssen sagen, wie stark jede der Antworten auf sie zutrifft: weil sie länger leben möchten, um attraktiver zu wirken oder weil Bekannte dazu raten. Am Ende urteilt die Punktzahl über die persönliche Motivation.

Bislang war mit einem «Dieting readiness Test» nur bestimmt worden, wie gross der Abnehmwillige einer Person ist. Die Gründe dafür blieben meist unberücksichtigt. Dabei haben frühere Studien gezeigt, dass diese eine wichtige Rolle spielen. So verlieren etwa solche Übergewichtigen besonders viele Kilos, die aus gesundheitlichen Gründen abspecken. Ebenfalls erfolgreicher sind ge-

mäss einer aktuellen kanadischen Untersuchung solche Abnehmwilligen, die glauben, sie könnten sich künftig mehr bewegen.

Fragebogen soll unrealistische Erwartungen aufspüren helfen

Ob noch normal- oder schon übergewichtig, verrät der BMI (Body-Mass-Index: Quotient aus Gewicht und Körpergrösse in Metern im Quadrat). Wer für sich einen BMI bis 25 errechnet, muss keinen Gedanken an eine Diät verschwenden. Bei einem BMI zwischen 25 und 30 hat sich schon mehr Fett angesammelt als nötig, und es wird Zeit, aufs Gewicht zu achten. Wessen Wert über 30 liegt, der hat eine sogenannte Adipositas – also krankhaftes Übergewicht. Betroffene sollten dringend unter ärztlicher Aufsicht abnehmen. «Spätestens ab einem BMI von 27 treten verschiedene Beschwerden häufiger auf», sagt Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (Saps). Mit jedem Pfund steigt das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen, für Asthma, Diabetes, Gallensteine oder chronische Rückenschmerzen.

Mit der Anzahl der übergewichtigen Menschen steigt auch der Druck auf das Gesundheitswesen: Die Krankheitskosten für Über-

gewicht und Adipositas haben sich bis 2007 innerhalb weniger Jahre auf knapp sechs Milliarden Franken pro Jahr verdoppelt. «Der Fragebogen kann Hausärzten helfen, einen ersten Kontakt mit dem übergewichtigen Patienten herzustellen und unrealistische Erwartungen an eine Gewichtsreduzierung aufzudecken», sagt von Grünigen. Denn die meisten Leute wollen zu schnell zu viel abnehmen und sind enttäuscht, wenn das nicht klappt.

Doch es sind nicht nur die krankhaft Dicken, die abnehmen wollen. Sieben von zehn Befragten aus der Deutschschweiz, Österreich und Deutschland wählten sich weit entfernt von ihrem persönlichen Traumgewicht. Das ergab eine Online-Umfrage mit 2000 Teilnehmern zwischen 14 und 65 Jahren, deren Ergebnisse Anfang August veröffentlicht wurden. Die Medien bestimmen massgeblich den Druck, Idealmasse vorweisen zu können. «Schnucklig wie Frau Klum zu werden oder einen Sixpack wie ein männliches Covermodell zu bekommen, das sind aberwitzige Ideen», sagt von Grünigen. Statt ein unerreichbares Idealgewicht zu verfolgen, sei es besser, sich so zu akzeptieren, wie man ist – eben mit dem einen oder anderen Pfund extra.



DR. MED ONLINE

Ärzte geben
Antworten

Jacqueline Buser, USZ-Ärztin

– INFEKTIÖSER KREBS?

Bei meinem Mann wurde ein Prostatakarzinom diagnostiziert, könnten beim Verkehr Krebszellen in meine Blutbahn gelangen? FRAU M. N., 65 JAHRE

Es ist schon sehr unwahrscheinlich, dass auf diese Art Krebszellen Ihres Mannes in Ihren Körper gelangen. Und sollte dies trotzdem der Fall sein, so würden die Zellen von Ihrem Immunsystem abgewehrt. Es ist kein Fall beschrieben, in dem ein Prostatakrebs vom Mann auf die Frau übertragen worden wäre. In dem Zusammenhang ist auch die Frage interessant, ob die Blutspende eines nicht erkrankten Krebskranken den Transfusionsempfänger gefährdet. Eine grössere Untersuchung hat gezeigt, dass Patienten kein erhöhtes Tumorrisiko hatten, wenn sie Blut von Spendern erhalten hatten, bei denen kurz nach der Blutentnahme Krebs diagnostiziert wurde. Zwar können mit dem Blut theoretisch Krebszellen übertragen werden, aber es kommt dadurch nicht zu einer Erkrankung. Trotzdem werden Personen, die einen Krebs durchgemacht haben, sicherheitshalber von einer Blutspende ausgeschlossen.

– ERBLICHE ZUCKERKRANKHEIT

Meine Mutter, 51, hat soeben erfahren, dass Sie an Diabetes Typ 2 erkrankt ist. Meine Frage: Ist das vererbbar? Wie hoch ist das Risiko, dass ich und meine Schwester an Diabetes erkranken? Was können wir tun, um die Erkrankung zu vermeiden? FRAU C. B., 28 JAHRE

Ja, bei der Entstehung eines Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) spielt erbliche Veranlagung eine Rolle – beim Typ 2 mehr als beim Typ 1. Das persönliche Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, steigt um etwa das Fünf- bis Zehnfache, wenn ein Verwandter ersten Grades daran leidet. Obwohl der Diabetes Typ 2 auch als Altersdiabetes bezeichnet wird, betrifft er immer häufiger auch jüngere Menschen. Fünf Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden gemäss Schätzungen an einem Diabetes Typ 2.

Doch trotz erblicher Belastung, müssen Sie nicht zwangsläufig erkranken. Die Zuckerkrankheit entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel von Umweltfaktoren und genetischer Veranlagung. Eindeutige Risikofaktoren für den Typ 2 Diabetes sind Bewegungsmangel und Übergewicht. Wenn Sie selber etwas machen wollen, um die Entstehung einer Zuckerkrankheit zu verhindern, dann bewegen Sie sich regelmässig, am besten täglich. Besonders günstig wirken Ausdauersportarten wie etwa Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Vermeiden Sie zudem Übergewicht, und ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.

Die Fragen und Antworten stammen im Original von der «Online-Beratung plus» des Universitätsspitals Zürich (www.onlineberatung.usz.ch) und wurden redaktionell bearbeitet. Fragen zur Kolumne an gesundheits@sonntagszeitung.ch

Mit einem Narkosemittel helfen US-Forscher depressiven Patienten. Menschen, die trotz aller Therapien deprimiert sind und sogar an Selbstmord denken, fühlen sich nach einer Infusion mit dem Medikament Ketamin schnell besser. Und das gemäss einer aktuellen Studie auch dann, wenn sie an schwer behandelbaren bipolaren Depressionen leiden, also zwischen Manie und Depression hin und her schwanken.

Carlos Zarate und seine Kollegen vom US-amerikanischen National Institute of Mental Health haben in einer Studie 18 manisch-depressive Patienten, bei denen die Standardtherapien versagt hatten, entweder mit Ketamin- oder Placebo-Infusionen behan-

delt. Dabei zeigte sich, dass sich 7 von 10 mit Ketamin behandelten Patienten bereits 40 Minuten nach der Infusion deutlich besser fühlten. Der Effekt hielt drei Tage an, dann kehrte die Schwermut langsam wieder zurück.

Ketamin gibt es bereits seit rund 50 Jahren. Es blockiert im Gehirn die Rezeptoren für bestimmte Nervenbotenstoffe und wird bei Mensch und Tier als Schmerz- und Narkosemittel ver-

wendet. Halluzinationen, die das Medikament hervorruft, bereiten den Medizinerinnen Kopfzerbrechen. Zudem ist es dieser Effekt, der das Ketamin unter dem Namen «Special K» als Partydroge populär gemacht hat.

Fünf Zürcher Patienten wurden mit Ketamin behandelt

In früheren Studien hatten Zarate und seine Kollegen das Ketamin bereits gegen normale Depressio-

nen getestet. Auch diese Behandlung war vorübergehend erfolgreich. Die zunächst erhoffte dauerhafte Heilung blieb aber aus. Diese Erfahrung machten auch Michael Liebrecht und seine Kollegen von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Die Zürcher hatten 2006 erstmals einen schwerstdepressiven 55-Jährigen, der zudem von Alkohol und Beruhigungsmitteln abhängig war, mit Ketamin behan-

delt. «Interessanterweise konnten wir die positiven Ergebnisse aus den USA trotz der Suchterkrankung des Patienten bestätigen», sagt Liebrecht. Seither wurden in Zürich 5 weitere Patienten – unter strenger medizinischer Überwachung – mit dem Narkosemittel behandelt. Die Stimmung der Patienten besserte sich bereits zwei Stunden nach der Infusion und verschlechterte sich gemäss Liebrecht nach 7 bis 14 Tagen wieder.

Die Behandlung mit Ketamin sei noch experimentell, warnt Zarate: «Zum jetzigen Zeitpunkt möchte ich den klinischen Einsatz dieser Therapie nicht vorantreiben.» Noch fehlten Daten zu Sicherheit, Langzeiteffekten und Wechselwirkungen mit anderen Antidepressiva.

«Die US-Studie ändert zunächst nichts an den bisherigen Behandlungsempfehlungen», sagt auch Liebrecht. Möglicherweise würden die Erkenntnisse aus der Ketamin-Therapie jedoch zur Entwicklung neuer Antidepressiva führen, die nicht wie die bisherigen Medikamente 10 Tage bräuchten, bis sie wirkten.

CLAUDIA NIENIT,
NICHOLAS BAKALAR

Narkosemittel gegen schwere Depressionen

Eine Studie zeigt: Ketamin hilft schwermütigen Patienten, bei denen Psychotherapie und Antidepressiva versagen