

«Hinter Übergewicht stecken oft psychische Ursachen»

Fast jede zweite Person in der Schweiz ist zu schwer, rund zehn Prozent davon sind gar stark übergewichtig. Michael Strehlen, Stellvertretender Chefarzt Erwachsenenpsychiatrie, über sein Fachgebiet und den Zusammenhang zwischen Psyche und Übergewicht.

TEXT LUK VON BERGEN BILD NINA DICK

Herr Strehlen, an wen genau richtet sich die Erwachsenenpsychiatrie?

Die Erwachsenenpsychiatrie befasst sich mit Menschen zwischen dem 18. und 65. Lebensjahr. Zu uns kommen Frauen und Männer jeder Herkunft und Berufsgruppe. Manche leiden an Angststörungen, haben Depressionen, Suchterkrankungen oder Psychosen wie Wahnvorstellungen oder Denkstörungen. Häufig stehen die Probleme im Zusammenhang mit psychosozialen Belastungen, mit Problemen in der Beziehung oder mit Angehörigen. Auch die Arbeitssituation ist in unseren Therapien sehr präsent, da sich das Berufsleben in der Regel eben zwischen 18 und 65 Jahren abspielt.

Sie arbeiten nach dem biopsychosozialen Prinzip. Was bedeutet das?

Bei uns steht die ganzheitliche Betrachtung eines Patienten im Vordergrund. Diese beinhaltet den biologischen Teil, also die körperliche Verfassung. In der psychologischen Betrachtung stehen Emotionen, Einstellungen und Prägungen im Vordergrund. Im sozialen Teil geht es um die Einbettung des Individuums in der Gesellschaft.

Weshalb braucht es beim Thema Übergewicht eine ganzheitliche Betrachtung?

Weil gerade bei diesem Thema viele Faktoren eine Rolle spielen können. Einerseits geht es um Themen wie ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung oder erbliche Voraussetzungen. Andererseits ist es wichtig herauszufinden, ob das Übergewicht eine Begleiterscheinung einer psychischen Krankheit ist. In solchen Fällen kompensieren Menschen

ihren Stress, ihre Ängste oder andere Probleme mit übermässigem Essen. Das Selbstbild verändert sich, der Selbstwert nimmt ab. Betroffene Personen fühlen sich nicht mehr wohl im Körper, schotten sich ab, werden inaktiv, vielleicht depressiv. Diese psychischen Symptome wiederum kompensieren sie, indem sie noch mehr essen – ein Teufelskreis.

Wie gehen Sie solche Fälle in Ihren Sprechstunden an?

Wir beschäftigen uns mit der ganzen Lebensgeschichte des Patienten, unter anderem auch mit dem Stellenwert des Essens früher und heute. Ein Beispiel: Eine Person litt als Kind unter Streit und Trennung der Eltern. Dieses Kind wurde von den Grosseltern mit feinem Essen getröstet und verbindet die Nahrungsaufnahme auch als erwachsene Person noch mit einer Art Zuwendung. In der Folge leidet sie unter Übergewicht, weil sie isst, um sich zu trösten. Ziel meiner Therapie könnte sein, gemeinsam mit dieser Person zu versuchen, das Essen in einen anderen Kontext zu stellen.

Wie viele Sitzungen sind nötig, um solche Probleme zu lösen?

Manchmal kommen Menschen monate- oder gar jahrelang zu uns. Wut, Trauer, Enttäuschung – die Gespräche lösen viel aus, das es zu verarbeiten gilt. Es geht darum, dass Betroffene herausfinden, was ihnen guttut. Meine Aufgabe ist es, den Prozess zu begleiten und die Dinge anzustossen.

Wann setzen Sie Medikamente ein?

Grundsätzlich verfolgen wir den Ansatz, möglichst psychotherapeutisch zu arbei-

ten und auf Medikamente zu verzichten. Geht es nicht anders, arbeiten wir beispielsweise mit Antidepressiva oder Antipsychotika.

Wann kommt eine Magen-OP in Frage? Starkes Übergewicht lässt sich auch operativ behandeln ...

Das stimmt, allerdings löst ein sogenannt bariatrischer Eingriff – also ein chirurgischer Eingriff zur Behandlung von Adipositas – nicht alle Probleme auf einen Schlag. Deshalb müssen wir vor der OP psychiatrisch abklären, ob der Eingriff für den Patienten zumutbar ist. Denn der Körper verändert sich danach stark, Betroffene müssen die Essgewohnheiten umstellen, Vitamine schlucken und mit der neuen Situation klarkommen. Liegt ein schweres psychisches Leiden vor, gilt es, dieses erst zu therapieren, bevor eine OP in Frage kommt.

Mit 42 Prozent der Bevölkerung ist gemäss Bundesamt für Statistik fast jede zweite Person in der Schweiz übergewichtig, Tendenz steigend. Ist mehr Prävention nötig?

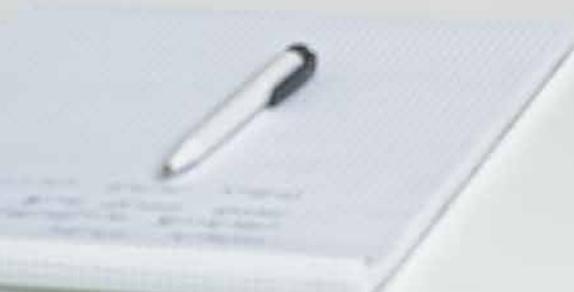
Es gibt wohl genügend Gesundheitskampagnen zu den Themen Bewegung und Ernährung. Leider nützen diese Bemühungen wenig, wenn sie nicht umgesetzt werden. Ich denke zudem, dass die Dunkelziffer von Leuten mit Essproblemen ziemlich hoch ist. Eher erfreulich ist aber die Tatsache, dass psychische Leiden im Vergleich zu früher gesellschaftlich etwas weniger stark stigmatisiert sind. Betroffene holen sich heute eher Unterstützung, weil sie wissen, dass ein externer, ungetrübter Blick hilfreich sein kann.



Hören Sie auch den Podcast mit Michael Strehlen zum Angebot der Erwachsenenpsychiatrie und zum Thema Übergewicht.
blog.spital-emental.ch/psychiatrie-michael-strehlen



Michael Strehlen (46) ist seit zwei Jahren am Spital Emmental tätig, seit 2021 in der Funktion des Stellvertretenden Chefarztes Erwachsenenpsychiatrie. Strehlen lebt in Bern; zu seinen Hobbys gehören Architektur, Kunst, Lesen und seine beiden Katzen.



Psychiatrie am Spital Emmental
Die Psychiatrie Emmental besteht aus zwei Kliniken: der Erwachsenen- und der Alterspsychiatrie. Mit rund 150 Mitarbeitenden aus verschiedenen Berufen wird ein breites Angebot von Dienstleistungen der Psychiatrie angeboten. Erfahren Sie mehr darüber.
spital-emental.ch/psychiatrie