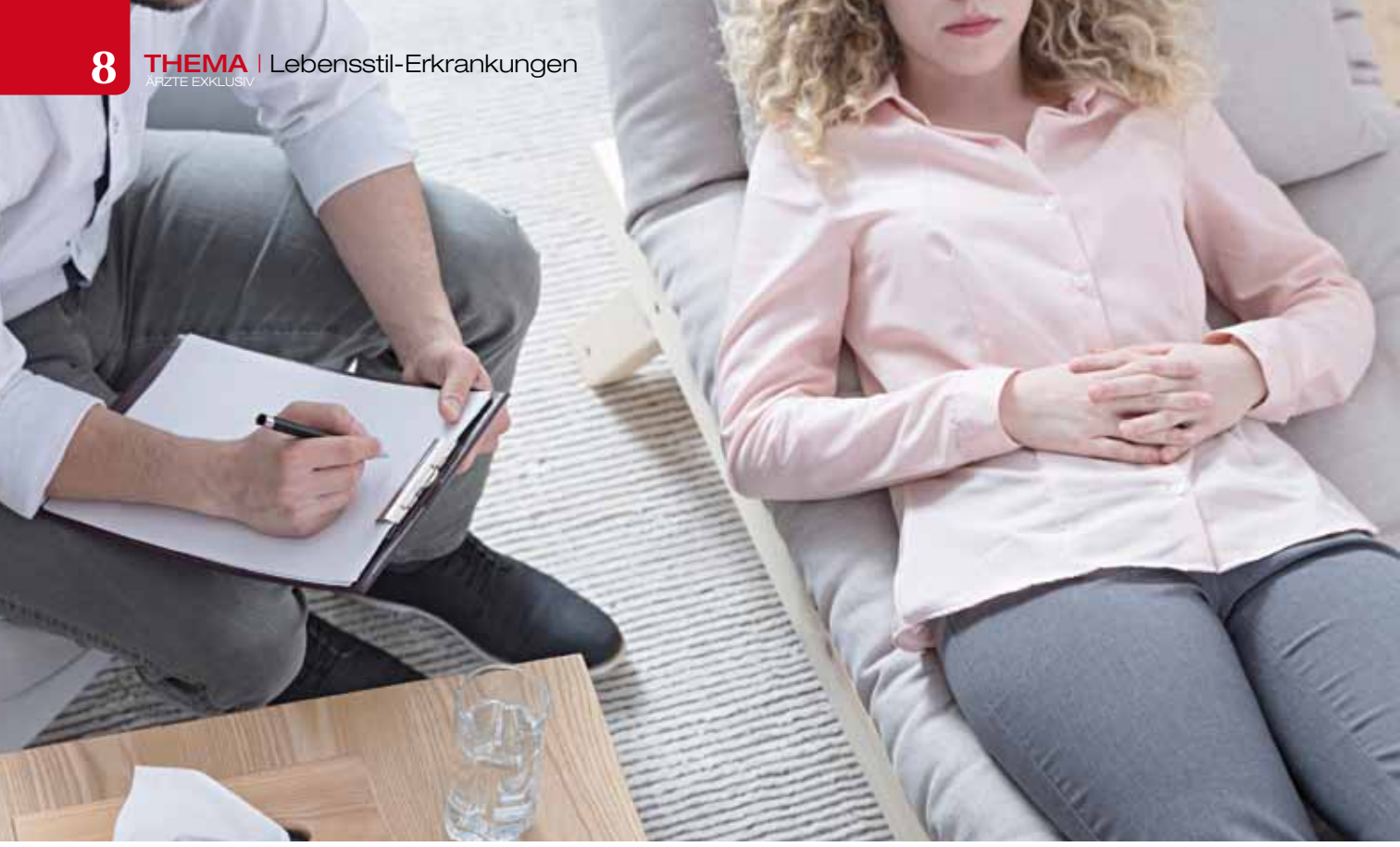

Adipositas, Diabetes & Co: Psychologen leisten Entscheidendes

Seit Jahren steigen sie kontinuierlich an und trotz massiver Anstrengungen scheint ein Ende noch längst nicht in Sicht: Die Rede ist von den Lebensstil-Erkrankungen.

AUTORIN:
Mag. Marion Kronberger
Vize-Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP),
buero@boep.or.at,
www.boep.or.at

► Laut dem aktuellen Österreichischen Gesundheitsbericht sind derzeit 32 Prozent der österreichischen Bevölkerung übergewichtig, 14 Prozent adipös und haben damit einen Body-Mass-Index von mehr als 30 Kilogramm pro Quadratmeter Körpergröße. Rund 600.000 Österreicher sind zuckerkrank und jährlich erkranken rund 33.000 weitere Personen an Typ-2-Diabetes. Gleichzeitig erleiden jährlich rund 19.000 Österreicher einen Herzinfarkt, mehr als 30.000 sterben an den Folgen einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems. 1,5 Millionen leiden darüber hinaus unter chronischen Schmerzen.

Lebensstil und Psyche

Klar ist allerdings auch: Lebensstil-Erkrankungen wirken zwar vielleicht im ersten Schritt auf den Körper, im zweiten aber auch immer massiv auf die Psyche:

Lebenslange Einschränkungen: Chronische somatische Erkrankungen bedürfen einer lebenslangen (Selbst-)Behandlung und Lebensstilumstellung des Patienten.

Einbußen bei Lebensqualität: Häufig gehen die Erkrankungen mit vielfältigen Einbußen in der Lebensqualität (Schmerz, eingeschränkte Freizeitgestaltung, Verringerung der sozialen Einbindung et cetera) einher. All dies kann zu teils schwerwiegenden psychischen Belastungen führen.

Gefahr von psychischen Folgeerkrankungen: Diese Belastungen

FOTO: ISTOCKPHOTO/ KATARZYNA BIALASIEWICZ

führen in nicht wenigen Fällen zu psychischen Erkrankungen, die bei Menschen mit chronischen somatischen Erkrankungen deutlich häufiger auftreten als bei anderen Patienten. So leiden Personen mit chronischen körperlichen Erkrankungen doppelt so häufig (!) an Depressionen oder Angststörungen als Personen ohne chronisches Leiden. Studien zeigen noch konkreter:

- Es ist dreimal so wahrscheinlich, dass eine Person mit einer Herzerkrankung an einer Depression leidet als eine Person ohne Herzerkrankung.
- Bei Diabetikern werden doppelt so häufig wie in der nicht-diabetischen Bevölkerung Depressionen diagnostiziert. Weitere bei Diabetes häufig diagnostizierte psychische Erkrankungen sind Essverhaltensstörungen, Angststörungen, Schizophrenie und Borderline-Persönlichkeitsstörungen.
- Und auch bei Personen nach einem akuten Myokardinfarkt weist mindestens ein Drittel der Patienten eine nennenswerte depressive Symptomatik auf.

Wo Psychologen helfen

Viel zu wenig ist in diesem Zusammenhang aber immer noch über die weitreichenden Möglichkeiten von bestens qualifizierten Klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen bekannt, die bei Lebensstil-Erkrankungen den Betroffenen kurz-, mittel- und langfristig teils massive Erleichterungen im Umgang mit ihrer Lebenslage bieten und teils zu einer erheblichen Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen können. Gesundheitspsychologische Interventionen setzen so beispielsweise an dem psychisch gesunden Patienten an, um diesen bei der Lebensstilmodifikation und den damit zusammenhängenden Herausforderungen zu unterstützen. Auf diese Weise kann psychischen Störungen bereits im Vorfeld entgegengewirkt werden. Klinisch-psychologische Behandlung wiederum legt ihr Augenmerk auf die bereits psychisch belasteten oder erkrankten Patienten, um deren Störung zu behandeln. Genau dies ist auch eine wichtige Herausforderung dafür, dass die somatische Erkrankung bestmöglich behandelt werden kann.

Psychologen setzen an vielen Stellen an:

- **Förderung von Compliance:** Patienten, die unter Lebensstil-Erkrankungen leiden, haben häufig teils massive Probleme damit, Ratschläge und Anregungen von Ärzten anzunehmen und umzusetzen. Klinische Psychologen und Gesundheitspsychologen können helfen, Compliance zu fördern.
- **Passende Bewältigungsstrategien:** Sie unterstützen bei der Krankheitsbewältigung und bieten Bewältigungsstrategien wie Entspannungstechniken in Stresssituationen und Problemlösetrainings beispielsweise bei Konflikten mit anderen an.
- **Hilfe bei Lebensveränderung:** Sie geben Hilfestellungen für langfristige Verhaltens- und Lebensmodifikationen des Patienten.
- **Förderung beim Umgang mit anderen:** Psychologen tragen zur Reflexion über und Festigung sozialer Beziehungen von Patienten bei. Denn: Gerade auch die soziale Umwelt von Patienten muss bei der Behandlung immer mit bedacht werden. >

PSYCHOTHERAPIEWOCHE 2018
Bad Hofgastein 15. – 21. September

PSYCHOSOZIALE
PSYCHOSOMATISCHE
PSYCHOTHERAPEUTISCHE
MEDIZIN

www.psychotherapiewoche.at

Veranstalter: Akademie
für Psychotherapeutische Medizin

• **Mehr Selbstbestimmung:** Sie fördern das Selbstmanagement des Betroffen und stärken das Empowerment.
• **Präventive Wirkung:** Und Psychologen tragen mit all dem zu einer wichtigen Prävention psychischer Komorbidität wie der Erkrankung an einer Depression oder Angststörungen bei.

Nachgewiesener Nutzen

Etliche Studien belegen inzwischen den Nutzen von psychologischen Maßnahmen bei Lebensstil-Erkrankungen:

• **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Untersuchungen zeigen, dass die Herzinfarkt-Sterblichkeit bei Patienten durch die Anwendung psychologischer Maßnahmen um 21 Prozent gesenkt werden konnte. Auch psychische Symptome wie Depressionen, Angst und Stress konnten reduziert werden. Therapiegruppen aus 23 randomisierten Studien zeigten eine Reduktion des psychosozialen Stress, des Bluthochdrucks, der Herzraten und des Cholesterins. Patienten ohne eine zusätzliche psychosoziale Therapie zeigten eine höhere Sterberate und Herz-Rezidivraten innerhalb der ersten zwei Jahre des Follow-ups.
• **Adipositas:** Nachweislich fördern psychologische Maßnahmen die Gewichtsreduktion bei adipösen Personen. Dabei liefern diese nicht nur eine Psychoedukation, sondern auch konkrete Verhaltensstrategien zur Initiierung und Aufrechterhaltung von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen.
• **Diabetes mellitus:** Psychologische Interventionen zeigen kurz-, mittel- und langfristige Effekte auf den Schweregrad einer Depression. Gleichzeitig kann die Behandlung einer Depression bei Diabetikern zu einer direkten Verbesserung sowohl der psychologischen als auch der medizinischen Parameter führen. Letzteres wird auch gerade dadurch möglich, weil sich Patienten, die unter einer Depression leiden, weniger an Ernährungsvorgaben halten und ihre Medikamente nicht regelmäßig einnehmen.
• **Schmerz:** Jeder fünfte Österreicher leidet ständig unter starken Schmerzen. Auch hier beweisen Studien, dass psychologische Maßnahmen sowohl bei der Bewältigung der verschiedenen Formen chronischen Schmerzes helfen, als auch Auswirkungen auf Stimmung und Selbstmanagement-Fähigkeiten des Betroffenen haben.

All diese Punkte verdeutlichen, wie unverzichtbar die Psychologie bei Lebensstil-Erkrankungen ist und wie Psychologen ganz konkret betroffene Patienten unterstützen und ihnen zu einer deutlich erhöhten Lebensqualität verhelfen können. Gerade auch durch die Förderung von Compliance sind Klinische Psychologen und Gesundheitspsychologen für Ärzte unverzichtbare Partner bei der Behandlung von Patienten mit Lebensstil-Erkrankungen.

Wichtig ist aber immer auch: Nicht jedes psychologische Programm passt für alle Patienten und es bedarf psychologischen Wissens, um die passende Intervention für Betroffene entsprechend ihrer Persönlichkeit und Situation zu finden und diese genau dort zu stützen, wo sich Probleme zeigen. Nur dann kann eine Umsetzung gelingen und genau dies ist die Stärke von ausgebildeten Psychologen. ■

Literatur bei der Verfasserin

FOTO: INGE PRADER

GASTKOMMENTAR

So hilft Psychologie bei Lebensstil-Erkrankungen

a.o. Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Weltweit nehmen Lebensstil-Erkrankungen dramatisch zu, so auch in Österreich. Schon jetzt leben mehr als eine halbe Million Österreicher mit der Diagnose Diabetes mellitus, mehr als 30 Prozent leiden an Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins.

Jede Erkrankung des Körpers wirkt aber auch immer auf die Psyche der Betroffenen und gerade chronische somatische Erkrankungen können das Erleben der Patienten nach der Diagnose ein Leben lang belasten. Längst ist aber auch klar: Bestens ausgebildete Psychologen können nicht nur kurzfristig die Leiden von Patienten mildern, sondern auch langfristig zur Prävention und Minderung von Folgeerkrankungen und zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

Studien belegen schon jetzt, dass psychologische Interventionen beispielsweise die Herzinfarkt-Sterblichkeit um 21 Prozent senken und bei Diabetes mellitus kurz-, mittel- und langfristig Effekte auf den Schweregrad von Depressionen haben. Darüber hinaus können psychologische Maßnahmen unter anderem auch die Symptome des Reizdarms reduzieren und nachweislich auf die Gewichtsreduktion bei Adipositas wirken. Klar ist: Psychologen sind für die Behandlung von Patienten mit Lebensstil-Erkrankungen nicht nur bestens qualifiziert und ausgebildet, sondern tragen mit ihren nachweislich wirksamen Maßnahmen sowohl zu einer Verringerung der Behandlungskosten als auch zu einem deutlich besseren Lebensgefühl der Betroffenen bei.