

13.04.2012

ARD Home Nachrichten Sport Börse **Ratgeber** Wissen Kultur Kinder
ARD Intern Fernsehen Radio ARD Mediathek



Suche

ratgeber.ARD.de:

Finanzen & Recht

Gesundheit

Multimedia

Essen & Trinken

ARD-Themenwochen

Der mobile Mensch

Essen ist Leben

Ist doch Ehrensache!

Demografischer Wandel

Kinder sind Zukunft

ARD.de

<http://www.ard.de/-/id=2357422/ur3hsz/index.html>

Gesundheit

Interview mit Dr. Hubert Preissl

Schluss mit Diäten: Dicksein entsteht im Gehirn

Übergewicht hinterlässt sichtbare Spuren: Die Veränderungen sind jedoch nicht nur auf der Waage sichtbar, auch Gehirnfunktionen ändern sich. Das Forscherteam unter Dr. Hubert Preissl setzt deshalb auf ein neues Konzept: Gehirnprozesse beeinflussen, um Übergewicht vom Kopf her besser in den Griff zu bekommen.



ARD.de: Wo entsteht unser Hunger, im Bauch oder im Kopf?

Hubert Preissl: Eindeutig im Gehirn, auch wenn wir die Signale, die im Körper entstehen und im Gehirn verarbeitet werden, nicht vergessen dürfen. Wenn wir über Hunger und Sättigung sprechen, gibt es zwei Bereiche. Einerseits das, was klassischer Weise als "homöostatische Kontrolle" bezeichnet wird, also man isst so viel, wie man verbraucht. In Tierexperimenten wurde gezeigt, dass diese im Hypothalamus lokalisiert sind. Dort gibt es Kerne, wenn die verletzt werden, führt das zu Übergewicht, oder die Betroffenen hungern sich zu Tode. Diese Areale werden aber auch durch unsere höheren kognitiven Funktionen beeinflusst, also dadurch, wie wir ein Essen beurteilen.

Dr. Hubert Preissl arbeitet am Institut für medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie der medizinischen Universität Tübingen. Er ist Teil der Forschungsverbünde MAIN und NEUROTARGET im Kompetenznetz Adipositas, die sich mit den Effekten von Übergewicht im Gehirn und den Faktoren für eine erfolgreiche Gewichtserhaltung nach Diäten beschäftigen.

Heißt das, je wichtiger uns das Essen ist, umso weniger können wir die natürliche Kontrolle aufrechterhalten?



Dr. Hubert Preissl

Hunger ist ja nicht eindimensional. Es würde kein Übergewicht geben, wenn bei jedem die homöostatische Regelung funktionieren würde. Es gibt im Körper genug Signale, die uns über den Zustand unserer Energiereserven Aufschluss geben. Genau das funktioniert aber heute nicht mehr. Das heißt, die höheren kognitiven Funktionen, wie Gedächtnis, Entwicklung von Lust und Genuss, haben dazu geführt, dass die einfache Kontrolle des Körpergewichtes überschrieben wurde. Auch unser Nahrungsüberfluss spielt dabei eine Rolle.

Ihr Forscherteam konnte zeigen, dass ein erhöhter Body Mass Index die Hirnaktivität im frontalen Bereich des Gehirns erhöht.

Ja, dieses Areal ist unter anderem für die Verhaltenskontrolle wichtig. Und eine erhöhte Aktivität könnte der Grund dafür sein, warum übergewichtige Personen Probleme haben, ihre Nahrungsaufnahme hinreichend zu kontrollieren.

Kann man daraus den Schluss ziehen, dass diese Erhöhung der Hirnaktivität schon vorher bestand und das Übergewicht ausgelöst hat?

Das können wir jetzt noch nicht sagen, weil wir bisher noch keine Untersuchungen über komplette Lebensspannen hinweg gemacht. Wir wissen aber aus Untersuchungen mit normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern im Alter von zehn Jahren, dass die Gehirnänderungen schon ganz früh vorhanden sind. Einige Forschungsergebnisse sprechen auch stark dafür, dass die Veränderungen im Gehirn schon im Mutterleib entstehen. Eine Studie belegt z.B., dass Kinder, die eine Mangelernährung in der Schwangerschaft erleben, im Alter verstärkt Stoffwechselkrankheiten und kognitive Defizite entwickeln. Es gibt meiner Meinung nach genug Hinweise, die diesen kausalen Zusammenhang herstellen. Wir können aber derzeit noch nicht sagen, dass bei Personen, die diese Hirnveränderungen haben, zwangsläufig Übergewicht entsteht.

Kulinarische Körperintelligenz

Warum wir auf unseren Körper hören sollten



Dicke sind nur deshalb dick, weil sie verlernt haben, auf ihren Körper zu hören. Eigentlich sendet dieser Signale für den richtigen Umgang mit Essen. So zumindest sieht es der studierte Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. [ard mediathek]

Welchen Einfluss haben Ihre Erkenntnisse auf die Therapie?

Wir wissen z.B., dass standardisierte Lebensstiländerungen bei Menschen mit einer solchen Erhöhung der Hirnaktivität oft nicht erfolgreich sind, um das Übergewicht zu bekämpfen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es, um Übergewicht vom Kopf her besser in den Griff zu bekommen?

Zunächst einmal bietet sich die Verhaltenstherapie an und wird ja auch schon praktiziert. Indem man den Patienten deutlich macht, wie sie auf bestimmte Schlüsselreize reagieren, kann man die Wirkung kognitiv mindern. Der andere und neue Ansatz ist die Biofeedback-Methode, genauer Neurofeedback-Methode. Sie setzt im Gegensatz zur Verhaltenstherapie direkt im Gehirn an. Die Betroffenen lernen, die Aktivitäten in bestimmten Hirnarealen willentlich zu verändern.

Wie funktioniert das genau?

Die Hirnaktivität der Personen wird gemessen, z.B. mit einem Kernspin oder einem EEG. Die Probanden bekommen zurückgemeldet, wie die Aktivierung in einem bestimmten Bereich aussieht. Auf einem Bildschirm werden die erhobenen Werte dann als Kurvendiagramm oder anders graphisch aufbereitet gezeigt, um so die psychophysiologischen Zusammenhänge zu verdeutlichen. Man kann den Probanden dann Strategien an die Hand geben, wie sie die Hirnaktivität willkürlich steuern können, z.B. wie sie über positive Gedanken die Gehirnaktivität senken können. Oder noch direkter: Man zeigt den Probanden Bilder von Nahrungsmitteln und diese müssen sich vorstellen, die Nahrungsmittel zu essen und trotzdem ruhig zu bleiben.

Wird die Biofeedbackmethode schon bei Übergewicht angewendet?

Therapeutisch wird das derzeit nur in anderen Bereichen angewendet. Hier in Tübingen wird es z.B. eingesetzt, um die Beweglichkeit von Schlaganfall-Patienten zu verbessern und auch bei Schizophrenie. Im Bereich des Übergewichtes sind wir noch in der Pilotphase, werden aber im Laufe des nächsten halben Jahres wieder eine Studie durchführen.

Sie haben auch herausgefunden, dass sich die Hirnströme von Frauen im Hungerzustand, die Bilder hochkalorischer Nahrung anschauen, weitaus stärker verändern als die von Männern. Was schließen Sie daraus?

Wir schließen daraus, dass es auch Therapien geben muss, die geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigen, z.B. Hormonschwankungen in bestimmten Zyklusphasen der Frau, die Einfluss auf das Hungergefühl haben. Es ist eben nicht so, dass es eine Behandlung für jeden geben kann, wir müssen personalisierte Programme entwickeln, die auf die Bedürfnisse verschiedener Personengruppen zugeschnitten sind.

Sollten Übergewichtige in Zukunft ihr Heil besser beim Psychologen oder Psychiater suchen?

In dieser Krassheit würde ich das nicht sagen. Wir brauchen auf jeden Fall ein verbessertes Wissen über Nahrungsmittel. Durch den Überfluss, den wir in unserer Gesellschaft haben, ist es für viele schwer zu entscheiden, wie viel Kalorien die Lebensmittel haben. Bestes Beispiel sind Müslis zum Frühstück, die

alle für den besten Start in den Tag halten, aber gleichzeitig nicht wissen, wie viel Zucker drin ist. Eine Ernährungsberatung ersetzt aber nicht eine Verhaltensänderung. Um die komplexe Krankheit Adipositas zu verstehen, werden wir uns in Zukunft sehr viel stärker mit den Prozessen im Gehirn von übergewichtigen Personen beschäftigen müssen und weniger mit ihrem Bauch.

Entziehen Ihre Erkenntnisse der klassischen Diät den Boden?

Es gibt sehr viele Metastudien, die belegen, dass es egal ist, welche Diät man macht. Die Menschen verlieren im Schnitt 3-5 Kilo pro Jahr. Viel schwieriger ist der Erhalt des Gewichtes. Viele Menschen mit starkem Übergewicht lassen sich deshalb den Magen verkleinern.

Wahrscheinlich mit gutem Erfolg?

Natürlich, die Erfolgsquote ist hier hoch. Aber ich sage Ihnen, wir können unser Gewicht nicht mit einem chirurgischen Schnitt in den Griff bekommen. Das geht nur vom Kopf her. Wir müssen uns letztlich klarmachen, dass wir nicht Getriebene von irgendwas sind und unter keiner Herrschaft stehen. Unsere Erkenntnisse sind deshalb auch keineswegs eine Entlastung für Übergewichtige und nehmen ihnen auch nicht die Eigenverantwortung. Wir haben aber eine neue Dimension der Entstehung von Übergewicht gefunden und damit auch weitergehende Ansatzmöglichkeiten.

Das Interview führte Ina Mersch

Stand: 07.03.2012

Drucken Empfehlen Teilen

X

facebook twitter del.icio.us Mister Wrong digg Yigg Google Webnews

Was ist das?

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

Das Thema im Programm

-  **Kulinarische Körperintelligenz** Odysso | 23.2.2012 | 22 Uhr | SWR [ard mediathek]

Links in der ARD

-  **Biofeedback - Die Signale des Körpers erkennen** Wie man den Körper gezielt beeinflussen kann [arte]
-  **Adipositas-Chirurgie** Wenn weniger essen allein nicht hilft [br]
-  **Neue Therapie gegen Übergewicht** Magenschrittmacher zur Behandlung von Übergewicht [ard mediathek]

Links im WWW