

*Start!*

***DGEM  
München***

***Teamarbeit  
in der  
Therapie***

***München, 8. Mai 2004***

***bei ambulanter  
Versorgung  
Beispiel:  
Adipositas therapie***

*Prof. Dr. Volker Pudiel, Göttingen*

# **Prävention und Therapie der Zivilisationskrankheiten**

**müssen den **Lebensstil**  
der Menschen ändern,  
um erfolgreich zu sein.**

**Lebensstiländerung setzt  
eine Veränderung der  
Bedürfnisse voraus.  
Das erfordert mehr  
emotionales als  
kognitives Training.**

**Verschiedene Disziplinen  
müssen **integrativ**  
zusammen arbeiten,  
auch wenn sie  
**unterschiedliche**  
**Schwerpunkte setzen.****

**Multimodale Adipositas  
therapie  
braucht ein Team aus**

**Arzt**

**Psychologe**

**Ernährungsexperte**

**Bewegungstherapeut**

# Das Problem





**ist ein Problem für den Arzt**

ein Problem für den

# Gesundheitliche Risiken

- **Übergewicht**

- Schrittmacher für

- Herz-Kreislaufkrankungen  
durch Bluthochdruck,  
Fettstoffwechselstörungen,  
Diabetes Typ 2
    - Gelenkbeschwerden
    - psychosozialen Leidensdruck

**Das Team muss  
Bedürfnismodifikation  
erreichen.**

# **Der Bedarf des Organismus**

**definiert sich über die  
ernährungsphysiologischen  
Parameter**

# **Die Bedürfnisse des Menschen**

**definieren sich über die  
Motive zur Steuerung  
des Eßverhaltens**

# **Der Bedarf des Organismus**

**Die Diskrepanz ist Aufgabe**

# **Die Bedürfnisse des Menschen**

**Der Bedarf des  
Organismus**

**der Teamberatung**

**Die Bedürfnisse  
des Menschen**

**Im Überfluß des  
Schlaraffenlandes...**

**...*essen* Menschen  
anders als sie sich  
*ernähren* sollten.**

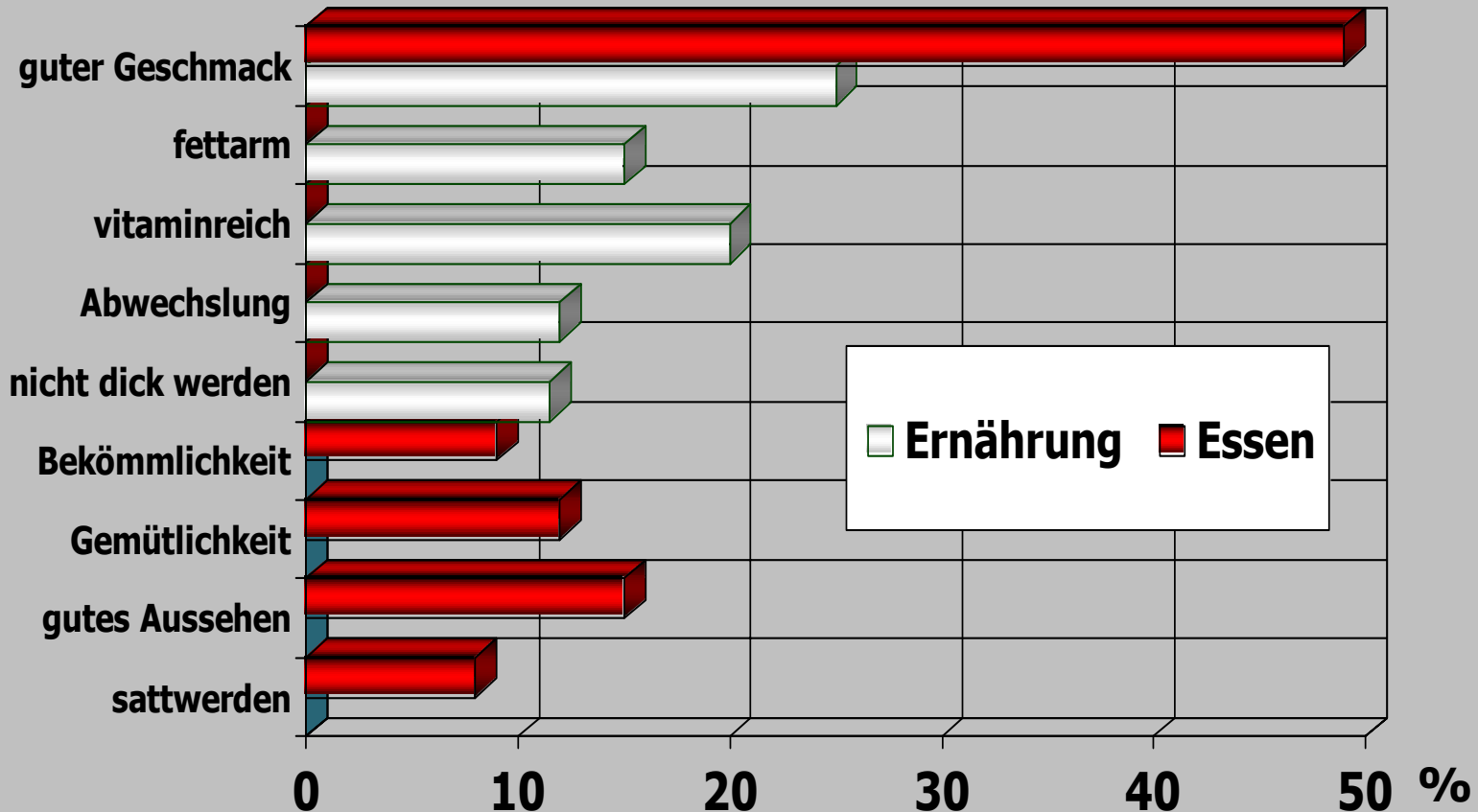


**Das Team muss auch  
Kommunikations -  
probleme lösen.**

## repräsentative Befragung in Deutschland:

“Worauf legen Sie bei Ihrer **ERNÄHRUNG** besonderen Wert?”

“Worauf legen Sie bei Ihrem **ESSEN** besonderen Wert?”



***"Warum essen  
Menschen das,  
was sie essen?"***

**Motive für die Essenswahl**

## **Geschmackserlebnis**

Erdbeeren mit Schlagsahne sind der Genuß.

## **Hunger, Appetit**

Ich habe einfach Hunger, ich muß jetzt essen.

## **ökonomische Bedingungen**

10 Tafeln Schokolade für 4.98 Euro.

## **kulturelle Einflüsse**

Morgens Brötchen mit Konfitüre.

## **traditionelle Einflüsse**

Oma's Plätzchen zu Weihnachten.

## **Gewohnheiten**

Ich esse immer eine Suppe vor der Mahlzeit.

## **emotionale Wirkung**

Ein Stück Kuchen zur Streßbewältigung.

## **soziale Gründe**

Bei Fondue läßt sich gut unterhalten.

## **Angebotslage**

Mensaessen, weil es nichts anderes gibt.

## **magische Zuweisungen**

Sellerie für die Potenz.

## **Fitnessüberlegungen**

Soll gut für's Joggen sein.

## **Schönheitsansprüche**

Halte Diät, um schlank zu bleiben.

## **Verträglichkeit**

Grünkohl esse ich nicht, weil ich ihn nicht vertrage.

## **Neugier**

Mal sehen, wie das schmeckt.

## **Prestige**

Schulzes laden wir zu Hummer ein.

## **Angst vor Schaden**

Esse kein Rindfleisch wegen BSE.

## **pädagogische Gründe**

Für eine "1" bekommst Du eine Pausenschnitte.

## **pseudowissenschaftlich**

Trennkost zum abnehmen.

## **Krankheitserfordernisse**

Zucker darf ich nicht essen wegen des Diabetes.

## **Gesundheitsüberlegungen**

Müsli soll gesund sein, also esse ich es.

**Das Essverhalten ist**  
**subjektiv optimiertes**  
**emotionales Verhalten**

**aber nicht immer**  
**objektiv optimal**



Die Lebensqualität der Menschen definiert sich mehr über „heute“ als über „morgen“.

*„Was soll ich zwanzig Jahre Möhrchen und Quark essen“, fragte sich der Satiriker Gabriel Laub, „wenn mich mit 40 Jahren ein betrunkenener Autofahrer tot fährt?“*

*„Ich hätte so gerne ein Eis!“*



*„So gerne hätte ich ein Eis!“*



*„Das kostet 2,50 vom  
Taschengeld!“*



*„Das Geld bringst Du in der  
nächsten Woche vorbei“*



*„Das Geld bringst Du in der  
nächsten Woche vorbei“*

# Kontingen- verhältnisse



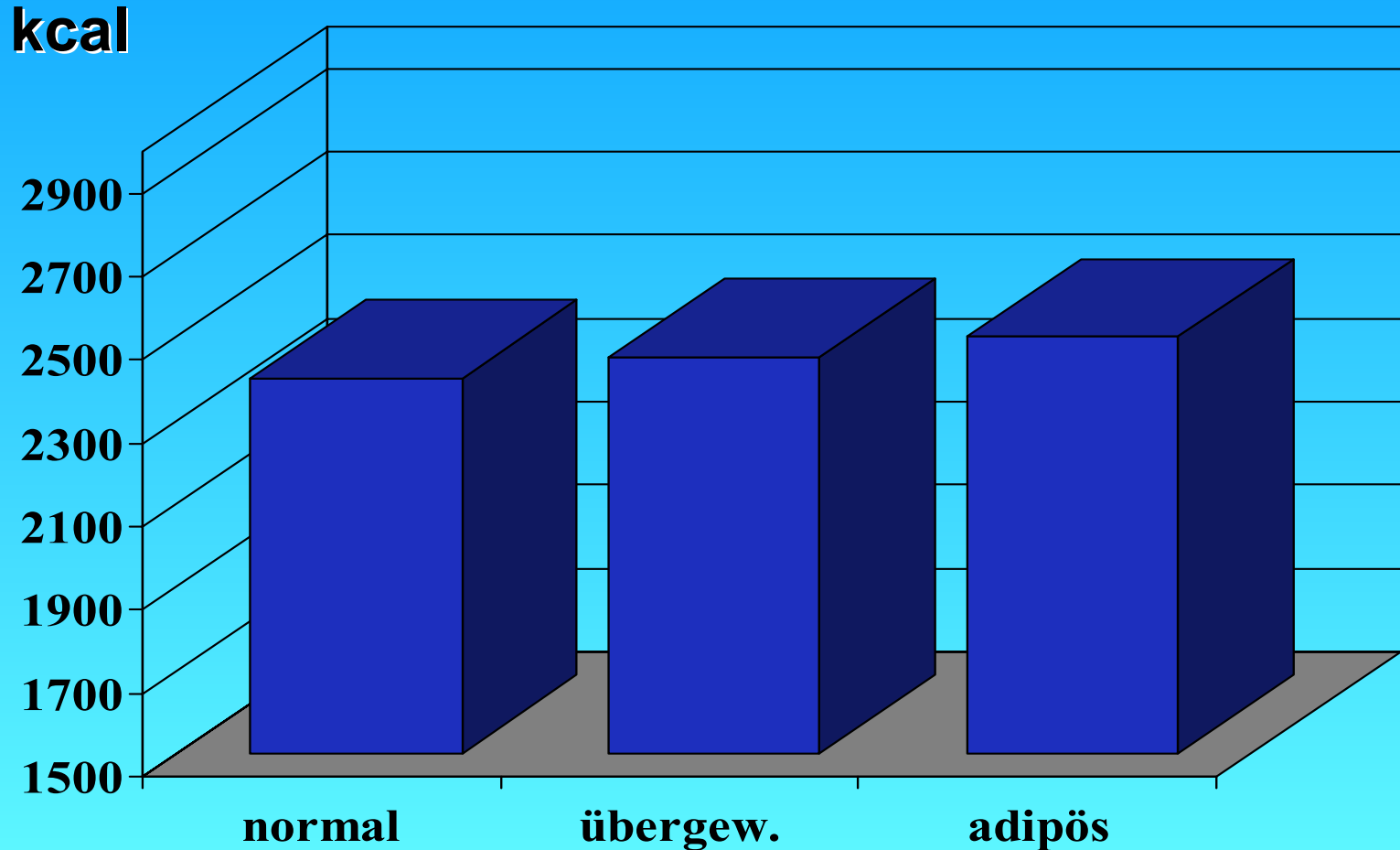
**Das „Hier und Jetzt“ ist  
verhaltenswirksamer  
als der Verweis auf  
zukünftige Ereignisse.**

**Das Team muss auch ein  
neues Essverhalten  
trainieren.**



# Kalorienaufnahme und Body-Mass-Index

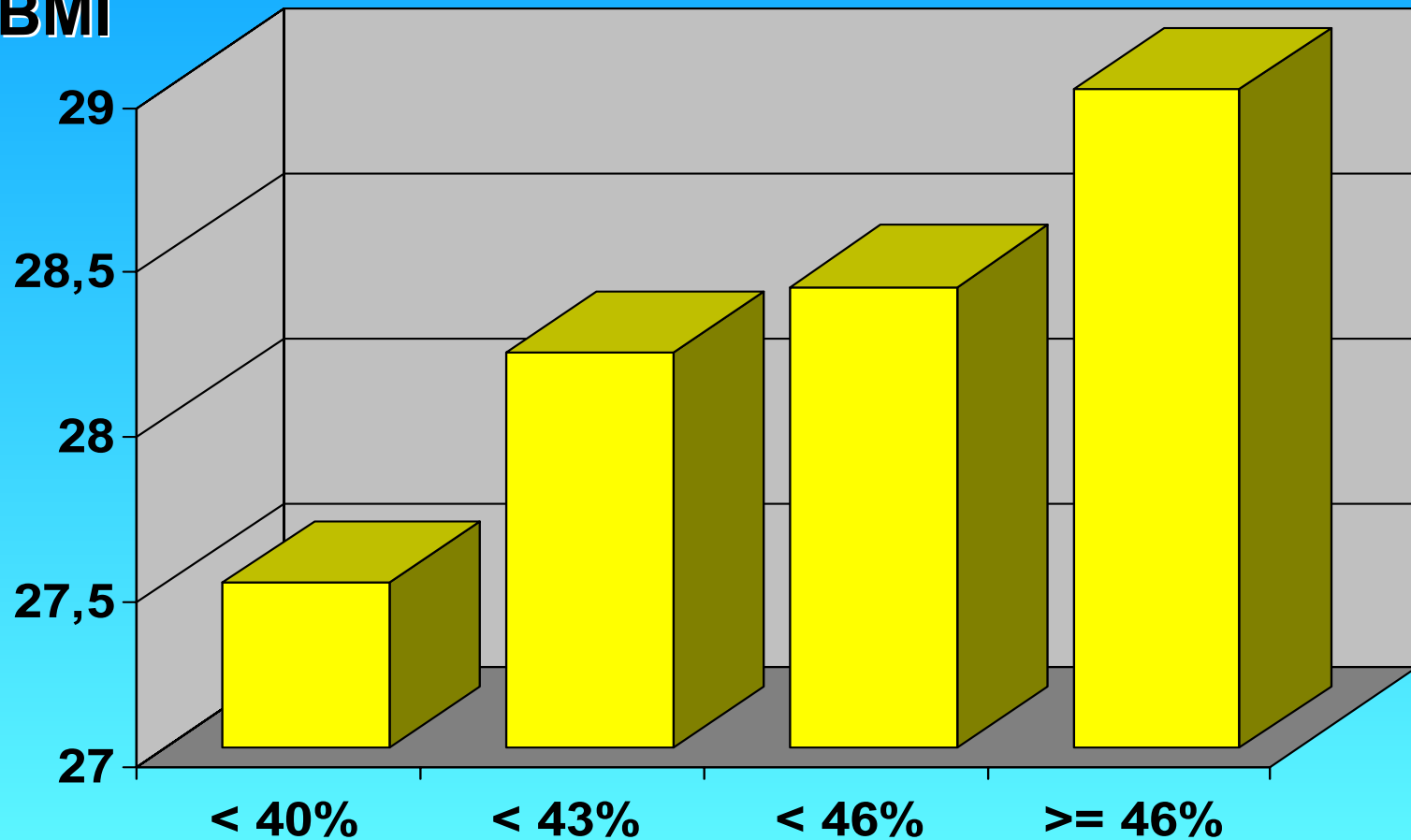
Basis: n=200.000 - 7-Tage-Ernährungsprotokolle



# Relativer Fettverzehr und Body-Mass-Index

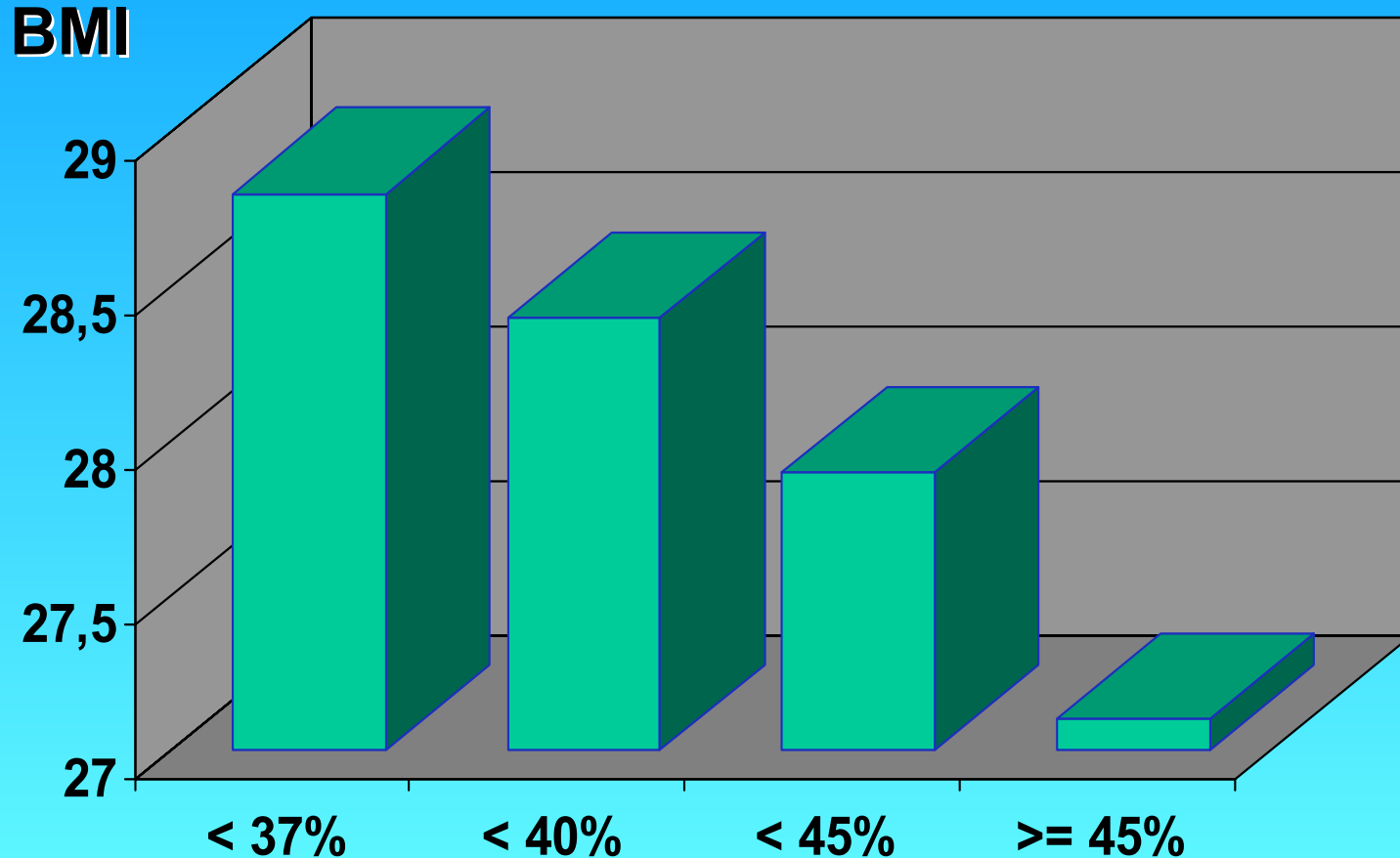
Basis: n=200.000 - 7-Tage-Ernährungsprotokolle

BMI



# Relativer Kohlenhydratverzehr und Body-Mass-Index

Basis: n=200.000 - 7-Tage-Ernährungsprotokolle



**Das Team muss auch  
ein neues  
Bewegungsverhalten  
trainieren.**



**Immobilität statt körperlicher  
Aktivität**

**Das Team muss auch  
andere psychologische  
Bewertungen  
trainieren.**

***Es sind nicht die Tatsachen,  
die menschliches Verhalten  
beeinflussen,  
sondern es sind die  
Meinungen,  
die sich Menschen über  
diese Tatsachen bilden.***

Heute im  
LOKALTEIL

Marius Müller-Westernhagen  
Am elften Juni live  
beim Rockfest – Heute  
im Gespräch mit dem GT

# Göttinger

NIEDERSÄCHSISCHE M

Postfach 1953 · 3400 Göttingen 1  
Tel.: Zentrale (0551) 9011  
Anzeigen: 9019, Vertrieb: 92097

Baugrundstück am Posthof war Müllkip

## Jetzt auch in deutschen Zitronen Ascorbinsäure nachgewiesen!

Verbraucher reagieren verunsichert

Bonn (dpa)

Nach noch unbestätigten Nachrichten der zuständigen Überwachungsbehörde soll nun auch in deutschen Zitronen die bekannte Ascorbinsäure nachgewiesen worden sein. Bei dieser chemischen Substanz handelt es sich um einen naturidentischen Inhaltsstoff, der gemeinhin auch unter dem Namen Vitamin C bekannt geworden ist.

Zunächst hatten sich die stellvertretenden der Koalitionsvereinbarung möglich





# **Lusthierarchie der Deutschen:**

- 1. Urlaub**
- 2. Familie**
- 3. Sex/Liebe**
- 4. gut Essen**

# **Lusthierarchie der Deutschen:**

ab 33 Jahre...

- 1. Urlaub**
- 2. Familie**
- 3. gut Essen**
- 4. Sex/Liebe**

Ergebnis der Ernährungsaufklärung?

***Menschen essen heute  
nicht anders.***

***Häufig essen sie aber  
das, was sie essen, mit  
schlechtem Gewissen.***

# **Risikobewußtsein ist höchst subjektiv**

---

**Ernährung ist gefährlich  
Gut Essen ist ein Genuss**

**Der Fußweg zum Metzger ist riskanter  
als der Verzehr eines Rindersteaks**

**Ermordet zu werden ist 7x  
wahrscheinlicher als der Lottogewinn**

**Das Team muss  
Wissen und Fertigkeiten  
im  
emotionalen Kontext  
anbieten.**

# Prof. Rothacker:

*Der Mensch denkt  
nur hie und da  
rational.*

**Glaube**

bietet

**Sicherheit ohne Beweis**

**Wissenschaft**

bietet

**Beweis ohne Sicherheit**

**Präventions-  
maßnahmen, die mit  
kognitiven Strategien  
versuchen, emotional  
reguliertes Verhalten  
zu korrigieren, müssen  
scheitern.**



**Essen lernen**

**basiert nicht auf**

**Information**

sondern auf

**Training**

# Die Hit-Listen der Kids!

Alles, was et... cht! Alles, was gesund ist!

Ein Erfolg der  
Ernährungs-  
erziehung!

Das sind

Kar  
Graubrot

Richtig essen - kinderleicht?

# Die Hit-Listen der Kids!

Die Spitztitel: *Mag ich nicht!*

Das sind  
Kart  
Graubrot

Ergebnis der  
Ernährungs-  
erziehung?

Richtig essen - kinderleicht?

# Die Hit-Listen der Kids!

**Alles, was nicht stark macht! Alles, ungesund!**

**Das sind:**

**pudding  
 Bonbons  
 Hamburger  
 Cola  
 Schokoriegel  
 Konfitüre  
 Schokolade  
 Salzgebäck**

**Richtig essen - kinderleicht?**

# Die Hit-Listen der Kids!

**Die Spitzenreiter: „Mag ich gerne!“**

**Das sind:**

**pudding  
 Bonbons  
 Hamburger  
 Cola  
 Schokoriegel  
 Konfitüre  
 Schokolade  
 Salzgebäck**

**Richtig essen - kinderleicht?**

# Die Hit-Listen der Kids!

**Wer macht Werbung für diese Produkte?**

Vollkornbrot  
Wurst  
Tomate  
Käse  
Kotelett  
Nudelsuppe  
Kartoffeln  
Graubrot

Richtig essen - kinderleicht?

# Die Hit-Listen der Kids!

**Wer macht Werbung für diese Produkte?**

Vollkornbrot  
Wurst  
Tomate  
*Eltern und  
Lehrer!*  
Käse  
Kartoffeln  
Graubrot

Richtig essen - kinderleicht?

**Emotionale und  
soziale  
Unterstützung  
bietet die Gruppe.**



**gemeinsames Kochen**  
**Restaurantbesuche**  
**Einkaufen im Supermarkt**  
**Rollenspiele, um psychische**  
**Kompetenz zu schulen**  
**Walking-Aktionen**  
**gemeinsame Radtouren**  
**Partnerschaften vereinbaren**

# **Integration der Ziele**

**Arzt, Psychologe,  
Ernährungsexperte und  
Bewegungstherapeut  
müssen ihre Maßnahmen  
durch das gemeinsame  
Ziel begründen.**

# **Integration der Ziele?**

**Blutdruck normalisieren**  
**Selbstbewußtsein steigern**  
**Kalorienbilanz berechnen**  
**1000 kcal körperl. Aktivität**

# **Integration der Ziele**

**Stolz sein auf gute Laborwerte  
Rückmeldung über  
Muskelaufbau/Grundumsatz  
Essgenuss durch Kalorienmix  
fair sein zu sich selbst  
Steigerung des Ichgefühls**

# **Integration der Ziele**

**Kurz:**

**Mehr Lust auf Leben**

**Die Teilnehmer müssen  
motiviert werden, gerne zur  
Gruppe zu kommen.**

# **Teampräsentation**

**gemeinsame Sitzungen mit  
dem gesamten Team**

**Vermittlung der  
unterschiedlichen Aspekte  
zum übergeordneten Ziel**

# Teampräsentation

**gleiche Sprache (z.B. nicht Ernährung, sondern Essen)**

**positive Einstellung (keine Ge- und keine Verbote)**

# **Teamstrategie**

**Förderung der flexiblen  
Verhaltenskontrolle**

**Schwerpunkt auf Training,  
nicht auf kognitiver  
Information**



# **Teamstrategie**

**Förderung der  
Selbstkontrolle**

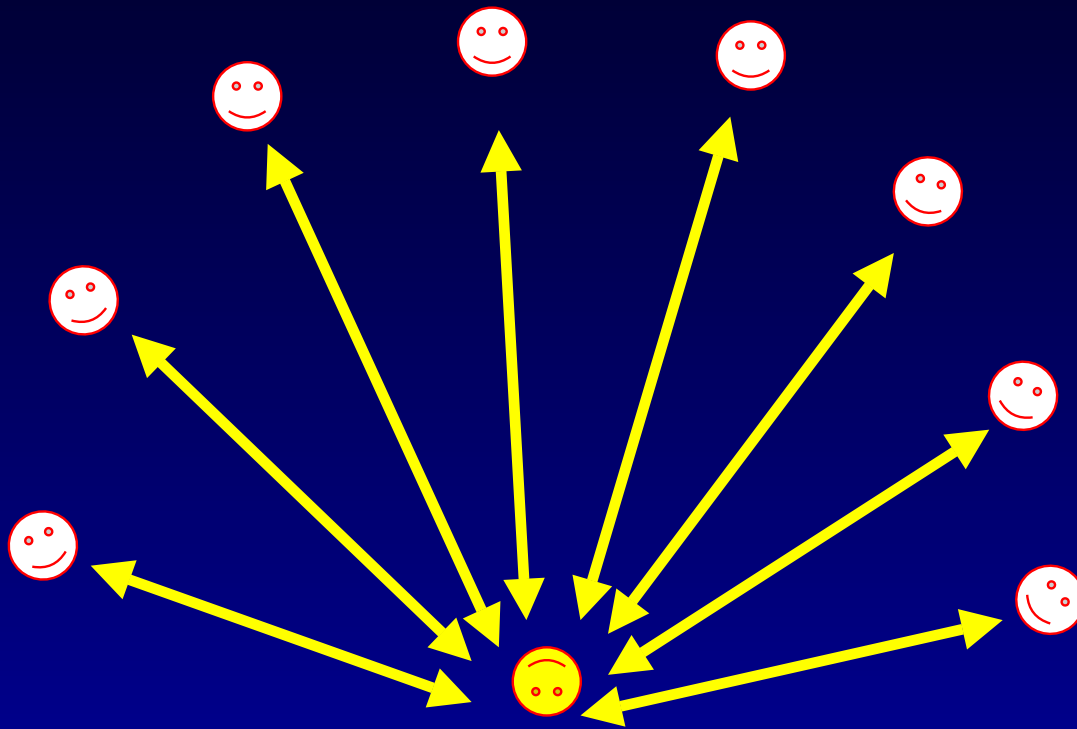
**Vermeidung von  
Fremdkontrolle**

# **Teamstrategie**

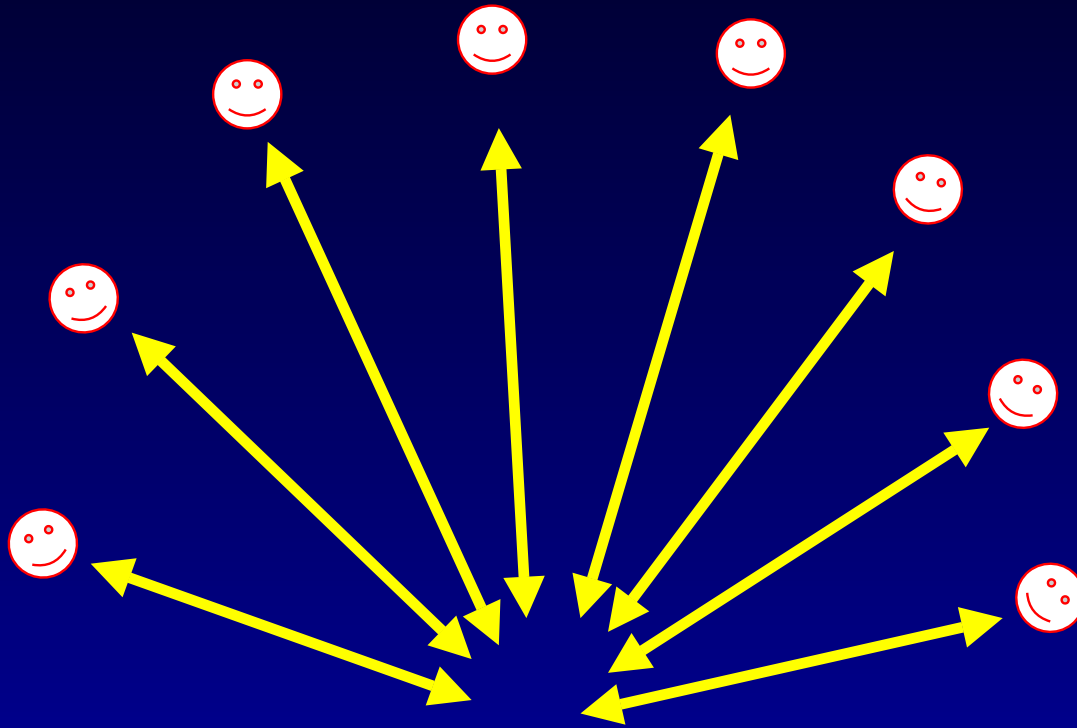
**patientenzentrierte  
Gesprächsführung**

**Themenzentrierte  
Interaktion (TZI)**

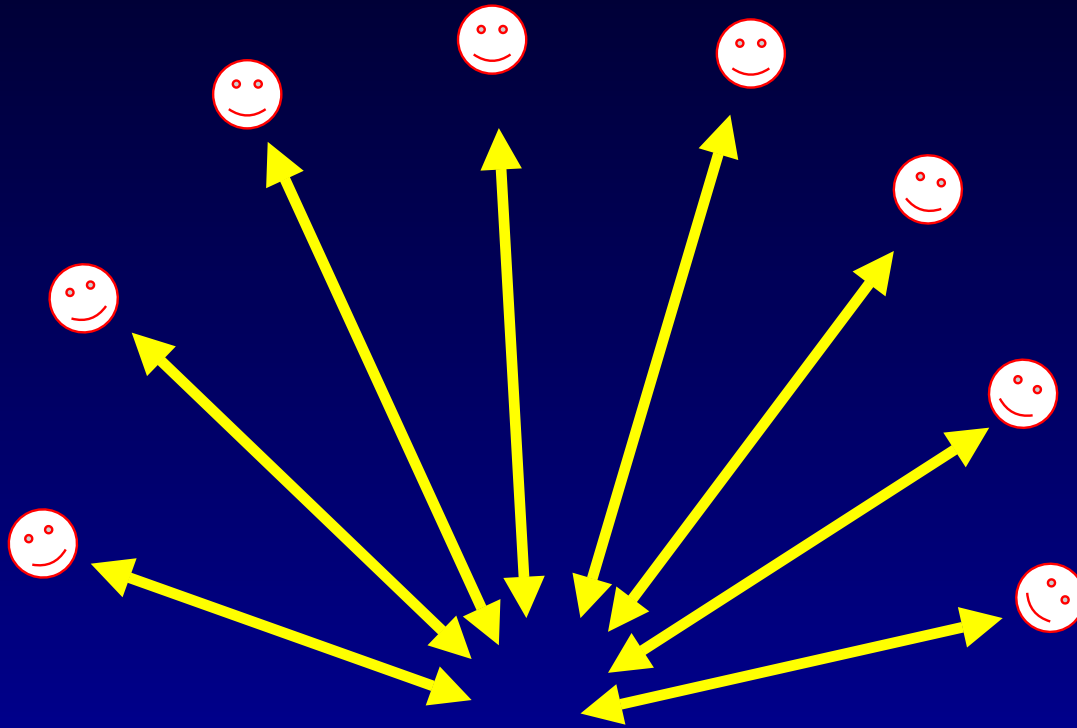
# Kommunikationsstrategie



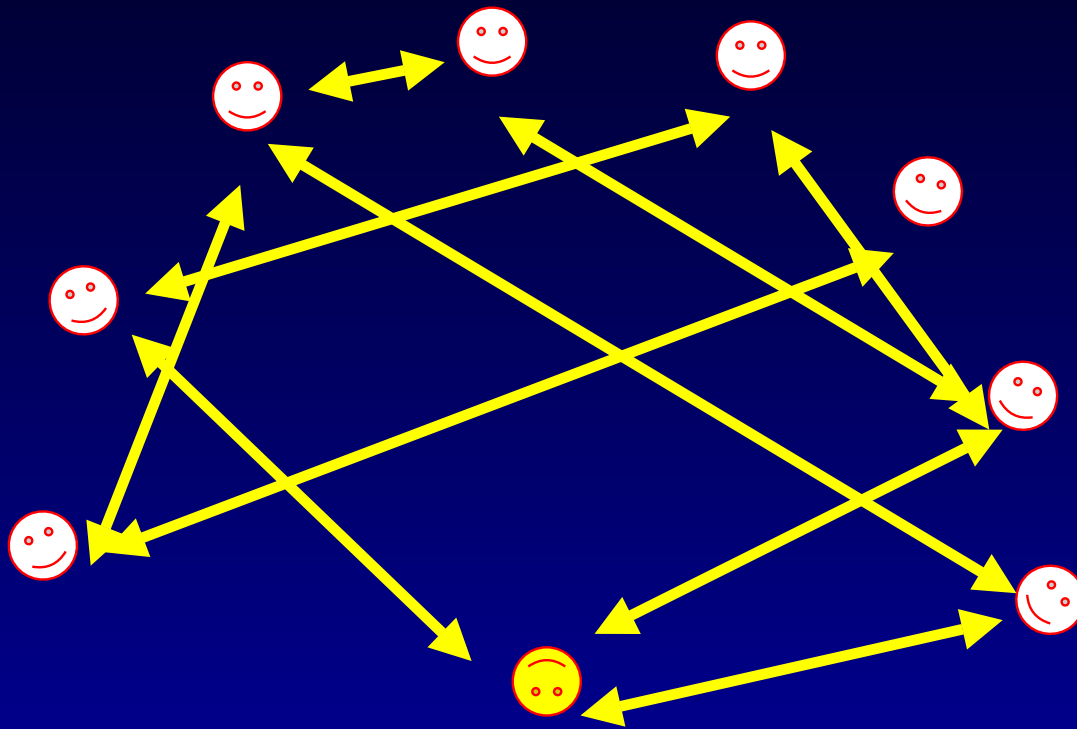
# Kommunikationsstrategie



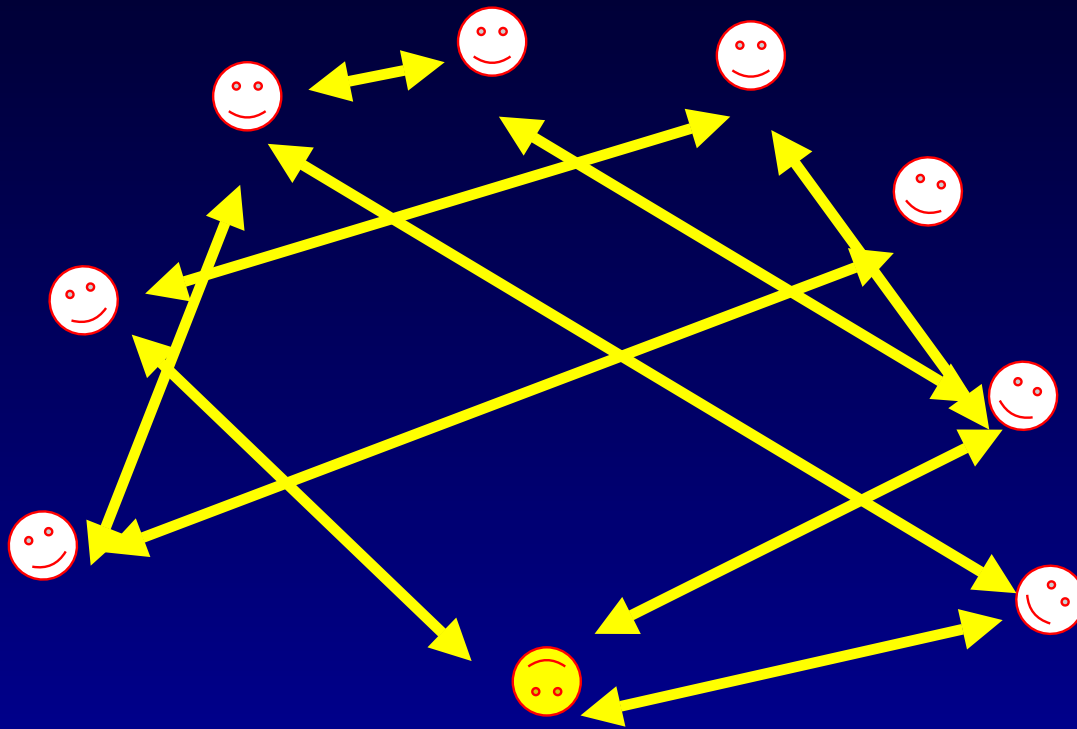
# Kommunikationsstrategie



# Kommunikationsstrategie



# Kommunikationsstrategie



**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerk-  
samkeit!**