

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 14. März 2007

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Depressionen: Lassen Sie sich nicht unterkriegen

Übergewichtige haben nicht häufiger psychische Erkrankungen als andere Menschen. Sie leiden aber öfter an Essstörungen und mangelndem Selbstvertrauen. Letzteres kann zu depressiven Stimmungen führen, die aber nicht als Krankheit zu bezeichnen sind. Sinnvoll ist darum in erster Linie eine Gewichtsreduktion, nicht eine medikamentöse Therapie gegen Depressionen. Abnehmen – und damit eine schlankere Figur – kann nämlich das Selbstvertrauen stärken und die Stimmung heben.

Mangelscheinungen können schlechte Stimmung machen

Allerdings sollte man die Kalorienzufuhr nicht von heute auf morgen drastisch senken, sondern eine ausgewogene Ernährung mit weniger Kalorien als bisher anstreben und sich viel bewegen, um das Gewicht langfristig zu reduzieren. Extreme Diäten können nämlich, genauso wie Übergewicht, zu depressiven Verstimmungen führen. Denn wenn man viel zu wenig isst, nimmt man zum Beispiel zu wenig Tryptophan auf. Diese so genannte essentielle Aminosäure ist die Vorstufe von Serotonin, das als Glückshormon bezeichnet wird und die Stimmung aufhellt. Tryptophan kann nicht vom Körper produziert werden, sondern wird zum Beispiel über Milchprodukte, Rindfleisch oder Kartoffeln aufgenommen.

Depressiv wegen Schlafbeschwerden?

Depressive Stimmungen bei Übergewichtigen könnten auch mit Schlafbeschwerden zusammenhängen, die bei einem erhöhten Body Mass Index vermehrt auftreten (zum Beispiel nächtlicher Sauerstoffmangel bei Schnarchen und Schlafapnoesyndrom). Die Symptome sind ähnlich wie bei Depressionen, nämlich Erschöpfung, Schläfrigkeit und Wahrnehmungsstörungen. Die konventionelle Behandlung einer Depression hilft möglicherweise in diesem Fall nicht, weil zuerst die Schlafbeschwerden infolge Übergewichts behoben werden müssten.

Essen in der Nacht kein gutes Zeichen

Auch Essattacken in der Nacht werden mit Depressionen in Verbindung gebracht. Eine Studie lässt vermuten, dass nächtliche Überfälle auf den Kühlschrank Vorboten für ein späteres Problem mit Übergewicht sind. Über 50 Prozent der befragten übergewichtigen Personen hatten nämlich bereits als Normalgewichtige Essgelüste in der Nacht.

Bei Depressionen sollte man in jedem Fall einen Spezialisten konsultieren. Zu beachten ist dabei, welche medikamentöse Therapie angewendet wird. Gewisse Medikamente können nämlich zur Gewichtszunahme führen. Mehr darüber in der nächsten Kolumne.