



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



# Adipositas und Stress

Referenten: Dipl.-Psychologe Klaus Ritter,  
Julia Mazur (Psychologie B.Sc.) und Natalie Blume (Psychologie B.Sc.)  
Praxis Ritter & Gerstner  
[www.ritter-gerstner.de](http://www.ritter-gerstner.de)

Hospital zum Heiligen Geist Fritzlär  
05. März 2020



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie

# Gliederung

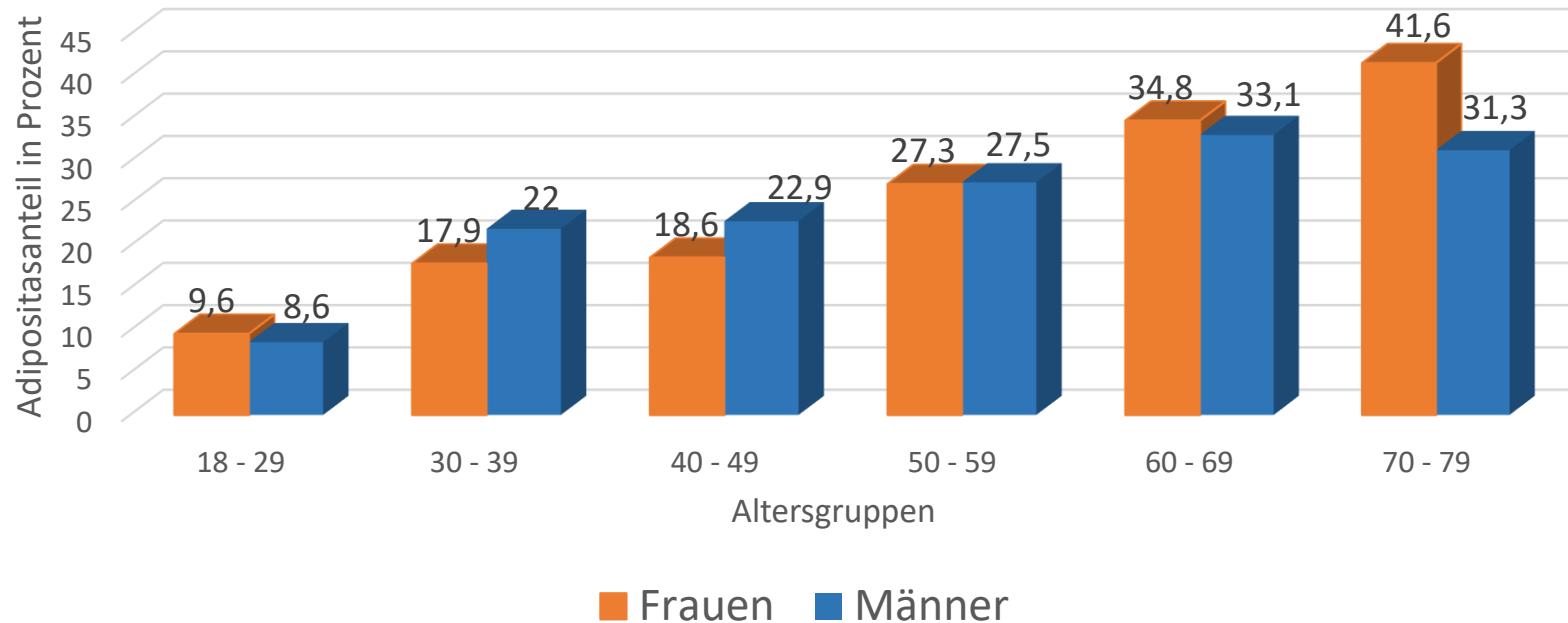


1. Prävalenz in Deutschland
2. Definition und Entstehung von Stress
3. Zusammenhang von Stress und Adipositas
4. Die Bedeutung des Essens
5. Techniken zur Stressbewältigung
6. Quellen

# 1. Prävalenz von Adipositas

- In Deutschland sind 23% der Männer und 24% der Frauen adipös (BMI  $\geq 30$ )

Adipositas in Deutschland nach Altersgruppen

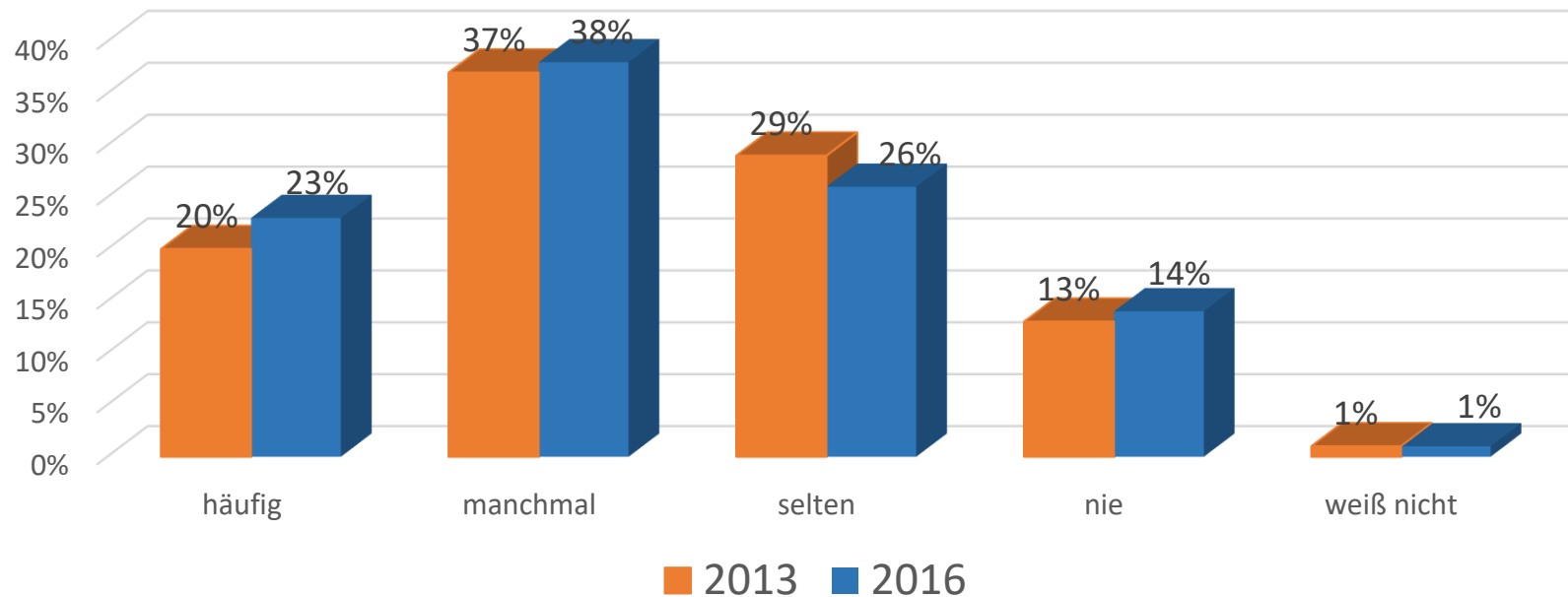


Robert Koch-  
Institut, 2014

# 1. Prävalenz von Stress

- Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst – 23% geben an, häufig gestresst zu sein

Stress in Deutschland 2013 und 2016



TK-Stresstudie,  
2016



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



## 2. Definition und Entstehung von Stress

# Definition von Stress

- Stress = Reaktion auf belastende Auslöser
- Eine Stressreaktion umfasst:
  - körperliche Veränderungen (z.B. schnellerer Herzschlag, Schwitzen, verändertes Atmen/ Körpertemperatur, Ausschüttung von Botenstoffen)
  - Veränderungen im Verhalten &
  - negative Gefühle
- Ausmaß des Stresses dadurch bestimmt, wie vorhersehbar ein auslösendes Ereignis war und wie kontrollierbar es scheint
- Insgesamt sind Stressauslöser und -reaktionen sehr individuell

# Beispiele für Stressauslöser

- Lärm
- Belastung am Arbeitsplatz, wie Zeit- & Leistungsdruck
- Kündigung
- Arbeitslosigkeit
- Einschneidende Erlebnisse
- Dauerhafte Belastungen
- Familiäre Anforderungen, wie alleinerziehend sein



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



# 3. Zusammenhang von Stress und Adipositas



# Stress und Krankheiten

- Chronischer Stress versetzt den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand, Folge: Erschöpfung
- Eine dauerhafte Belastung kann zu schweren Erkrankungen führen
- Bereits bestehende Erkrankungen können verstärkt werden
- Erste psychische Folgen: Innere Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



# Folgen von Stress

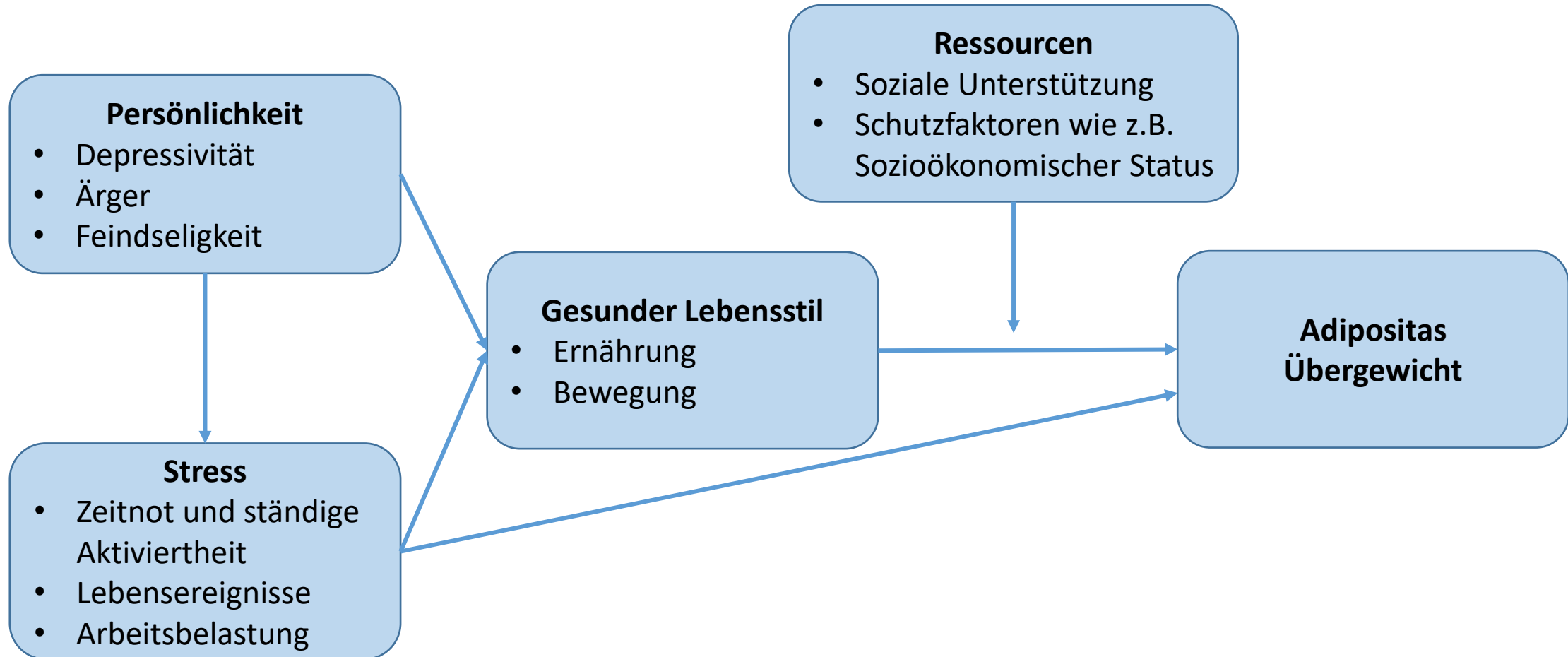
## Körperliche Folgen von Stress

- Gehirn und Ohren
- Herz-Kreislauf-System
- Magen-Darm-Beschwerden
- Diabetes
- Geschwächtes Immunsystem
- Verspannte Muskulatur
- Verstärkung von Hauterkrankungen

## Psychische Folgen von Stress

- Depressionen
- Panikattacken
- Burn-out
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Unzufriedenheit
- Angst und Wut

# Stress und Adipositas





**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



## 4. Die Bedeutung des Essens

# Familiäre Prägung

- „*Wenn du lieb bist, bekommst du einen Keks!*“  
→ Verwendung von Nahrungsmitteln als Belohnung oder Bestrafung
- „*Ich kann nicht nach Hause kommen, aber ich habe dir Geld für ein Eis dagelassen!*“  
→ Nahrungsmittel als Ersatz für emotionale Zuwendung
- „*Um 12 Uhr wird gegessen, ob du Hunger hast oder nicht!*“  
→ zu starre Reglementierung von Mahlzeiten und Portionsgrößen
- „*Was auf den Tisch kommt, wird gegessen!*“  
→ familieninterne Tischsitten und offene oder unausgesprochene Regeln
- „*Iss auf, sonst scheint morgen nicht die Sonne!*“  
→ Zwang, entgegen dem eigenen Sättigungsgefühl zu essen
- „*Ich habe auch aufgeessen!*“  
→ Aufforderung zu Imitationsverhalten

# Essen als Stressabbau

- Ausschüttung des Botenstoffes Cortisol bei Stress
- Bei ständigem Stress wird das Stress-System herunter reguliert, um der übermäßigen Cortisol-Ausschüttung entgegenzuwirken
- Folgen: Entspannung, aber auch erhöhte Nachfrage nach Zucker, damit der Energiehaushalt konstant bleibt
- Die folgende Freisetzung von endogenen Opioiden mindert die körperlichen Folgen der Stressbedingung
- Cortisol verringert durch die Hemmung von Wachstums- und Geschlechtshormonen den Anteil der fettfreien Masse an Muskeln und Knochen im Körper



Kompetenzzentrum  
für Adipositaschirurgie

# Emotionale Funktion



- Essen reduziert negative Gefühle, z.B. Anspannung, Nervosität, Einsamkeit, Enttäuschung, Stress
- Ablenkung von emotionaler Belastung, Stressoren oder Konflikten
- Verstärkung des emotionalen Essverhaltens durch Reduktion oder Aufhellung des negativen emotionalen Zustandes
- Hedonische Belohnung durch sensorische Nahrungsreize
- Hervorrufen der sozialen Verbundenheit

# Folgen des emotionalen Essens

## Kurzfristige Folgen

- Entlastungseffekte wie Müdigkeit, Entspannung, Aufhellung der Stimmung
- Negative Gefühle intensivieren oder weitere, z. B. Schuldgefühle, Scham, Ekel, Völlegefühl

## Langfristige Folgen

- Erhöhte Nachfrage nach kohlenhydratreicher Nahrung und süßer, fettreicher Snacks
- Kontrollverlust beim Essen
- Erhöhtes Risiko, an Gewicht zuzunehmen und Übergewicht zu entwickeln



# Wie erkenne ich Frustessen?

- Essen ohne Hungergefühl oder trotz einer gewissen Sättigung
- Heißhunger auf ein bestimmtes Gericht oder Lebensmittel wie Schokolade oder Chips
- kein Sättigungsgefühl
- keine Übersicht über die gegessene Menge
- hastiges Essen
- Essen in oder nach Stresssituationen
- allein essen, damit andere es nicht bemerken



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



# 5. Techniken zur Stressbewältigung

# Techniken zur Stressbewältigung

- Problemorientierte Maßnahmen:  
Der Stressauslöser soll beseitigt bzw. das auslösende Problem gelöst werden.
- Emotionsfokussierte Maßnahmen:  
Das Ziel ist ein anderer Umgang mit den Gefühlen, die vom Stress ausgelöst wurden; diese sollen gelindert werden.
- Soziale Unterstützung:  
Kann problemorientierte & emotionsfokussierte Maßnahmen umfassen

# Beispiele für Stressbewältigung

- Atemübungen/ Entspannungstechniken/ Meditation
- Ablenkung
- Ausübung von Hobbys
- Körperliche Aktivität
- Zeitmanagement-Strategien erlernen
  - Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit ordnen → wichtigste und dringlichste zuerst bearbeiten
  - Aufgaben, zu denen man nicht verpflichtet ist, ablehnen
- Um Hilfe bitten → soziale Unterstützung
- Äußere Störungen eindämmen (z.B. ständige Erreichbarkeit)
- Teilnahme an psychologischen Trainingsprogrammen



**Kompetenzzentrum**  
für Adipositaschirurgie



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

# Quellen

- Klauer, T. (2012). Stressbewältigung: Grundlagen und Intervention. *Psychotherapeut* (57), 263-278.
- Oehmann, V. (2013). *Der Einfluss psychosozialer Resilienz- und Risikofaktoren auf die Entstehung von Adipositas und Übergewicht im mittleren und höheren Erwachsenenalter*. Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Robert Koch-Institut (2014). *Übergewicht und Adipositas*. Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht\\_Adipositas/Uebergewicht\\_Adipositas\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html)
- Taitz, J. (2012). *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Relationship to Food*. Oakland, Calif
- Techniker Krankenkasse (2016). *Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016*. Abgerufen von <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2016-wie-gestresst-ist-deutschland-2041952>

# Referenten und Kontakt



## **Klaus Ritter**

Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Psychoanalytiker  
Niedergelassen in eigener Praxis in Kassel

## **Julia Mazur**

B.Sc. Psychologie  
Mitarbeiterin der psychotherapeutischen Praxis Ritter und Gerstner in Kassel

## **Natalie Blume**

B.Sc. Psychologie  
Praktikantin der psychotherapeutischen Praxis Ritter und Gerstner in Kassel

## **Kontakt**

[www.ritter-gerstner.de](http://www.ritter-gerstner.de)  
[info@ritter-gerstner.de](mailto:info@ritter-gerstner.de)