



Fettleibigkeit und Depression – ein gefährliches Duo?

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 1 Aug 2011 - 15:42

Eine medizinisch wissenschaftlich belegte neueste Erkenntnis nicht nur bei Erwachsenen. Spielsucht und mangelnde elterliche Fürsorge werden mittlerweile als eine der Ursachen gesehen.

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein Problem, das immer mehr um sich greift: inzwischen sind etwa 20 bis 25% der Kinder in der Bundesrepublik Deutschland heute bereits behandlungsbedürftig übergewichtig. Diese Tendenz ist steigend – Fachleute aus den medizinischen Kreisen sprechen bereits von einer Epidemie. Seit den achtziger Jahren hat sich der Lebensstil in Deutschland mehr und mehr verändert. Es wird festgestellt, dass Kinder immer mehr Zeit vor dem Fernseher oder vor dem Computer verbringen und sich als Folge zu wenig bewegen. Sogenannte Kinderlebensmittel enthalten oft zuviel Fett und zuviel Zucker. Missverständliche und viel versprechende Etikettierung an diesen Lebensmitteln führen zu dem noch zu einer Fehlentscheidung im Kauf solcher Lebensmittel durch die Eltern. Kinder, die sich richtig ernähren, haben eindeutig Vorteile im Kindergarten und in der Schule. Sie haben größere Leistungsreserven, müssen nicht mit den Belastungen durch Übergewicht kämpfen und schaffen sich eine gute Grundlage für Gesundheit und Wohlergehen in späteren Jahren. Es erscheint durchaus logisch: wer durch reichliche Mahlzeiten mehr Energie aufnimmt, als sein Stoffwechsel verbrennt, setzt Fettpolster an. Neueste Studien belegen, dass 10 bis 20% aller Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind. Bei ca. 8% aller Kinder und Jugendlichen liegt bereits eine Adipositas vor, d.h. sie sind stark übergewichtig. Das Problem ist, dass 85% der dicken Kinder und auch Erwachsene mit Übergewicht zu kämpfen haben. Doch Pfunde sind kein Schicksal – neben den Genen beeinflusst vor allem die Erziehung das Gewicht. Schulkinder sehen immerhin etwa zwei Stunden täglich fern und anstatt Sport zu treiben, konsumieren viele von ihnen sogenannte Kalorienbomben. Eltern und Schulen vermitteln den Kindern darüber hinaus oft zu wenig Wissen über gesundes Essen. Hält dieser Trend an, wird in vierzig Jahren jeder zweite Erwachsene unter Fettleibigkeit leiden, das ist ein Ergebnis der Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation aus dem Monat September 2010. Dann würden in Westeuropa bereits heute etwa 200'000 Menschen sterben. Sterben jedoch nicht aus natürlichen Gründen, beispielsweise bedingt durch ein hohes Alter, sondern als Ergebnis einer nicht kontrollierten Ernährung. Übergewicht ist also keineswegs nur ein ästhetisches Problem.

Langfristig drohen Folgen bei Übergewicht:

1. Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck. Ganz besonders kritisch ist die rapide Zunahme des Diabetes vom Typ-2 schon bei Jugendlichen.
2. Immer mehr Kinder haben aufgrund von Übergewicht beim Schuleintritt bereits motorische Defizite und Koordinationsstörungen.
3. Zudem droht schwerer seelischer Schaden: Studien belegen, dass fettleibige Kinder unter dem selben Psychostress stehen wie krebserkrankte Kinder während ihrer Behandlungsphase.
4. Der Haltungs- und Bewegungsapparat wird überstrapaziert – so können schon früh Schäden an Gelenken auftreten.
5. Soziale Probleme, z.B. bei Berufs- und Partnerwahl.

Deshalb gilt: Rechtzeitiges Eingreifen, um die Spirale des Gewichtes nicht weiter nach oben sondern nach unten zu bewegen.

Eltern übergewichtiger Kinder müssen rechtzeitig begreifen, dass Übergewicht ein gesundheitliches Risiko darstellt, das nur mit einer umfassenden Therapie in den Griff zu bekommen ist. Gefragt sind also die Eltern. Doch viele sind damit schlicht und ergreifend überfordert. Langfristigen Erfolg verspricht nur ein Konzept, dass neben umfangreichem Wissen über die Ernährung auch eine Sport- und Bewegungstherapie sowie eine Verhaltenstherapie beinhalten sollte. Die fettarme Ernährung und die Steigerung der körperlichen Aktivität sind wichtige Säulen bei der Behandlung des Übergewichts. In der Verhaltenstherapie lernen die Kinder ein Problembewusstsein zu schaffen, ihre Motivation zu steigern, die neu erlernten



Verhaltensweisen zu festigen. Darüber hinaus wird die Selbstkontrolle geschult und Strategien gegen einen Rückfall erarbeitet. Bei der ärztlichen Betreuung sollten, wie beim Erwachsenen auch, bei dicken Kindern Blutdruck, Fett-, Insulin- und Glukosespiegel gemessen werden.

Spielsucht – eine teuflische Ursache des Duos Depression und Fettleibigkeit?

Nutzer von Videospielen sind in einem tendenziell schlechteren Gesundheitszustand als Nichtspieler. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (www.cdc.gov [1]), bei der 500 Jugendliche zwischen zwölf und sechzehn Jahren zu ihrem Nutzungsverhalten und ihrem allgemeinen Gesundheitszustand befragt wurden.

Die wissenschaftliche Umfrage wurde im Gebiet um Seattle und Tacoma im Bundesstaat Washington durchgeführt, da es den höchsten Internetnutzungslevel in den USA aufweist. Die Probanden mussten dabei Angaben zu ihrer Gefühlslage, ihrer Persönlichkeit, ihrem psychischen und physischen Gesundheitszustand, zu ihrem Body-Mass-Index (BMI) und zu ihrer Lebensqualität machen. Den Studienergebnissen zufolge neigen Gamer demnach eher zu Fettleibigkeit und Depression als Personen, die auf Videospiele verzichten.

Unter den 500 untersuchten gaben rund 45% an, Videogames zu spielen. Und dies bis zu sechs Stunden täglich. Das Durchschnittsalter eines Videogamers lag dabei bei fünfzehn Jahren. „Die Spieler haben sich von den Nichtspielern durch spezielle Gesundheitsrisikofaktoren wie höhere Body-Mass-Indices und einer höheren Anzahl an Tagen, an denen sie in schlechter Gemütsverfassung waren unterschieden“, berichtet James B. Weaver von den CDC. „Videospiele sind zudem weniger extrovertiert. Dies geht auch mit Erkenntnissen aus der Jugendforschung konform, wonach jugendliche Gamer ihr Leben vorwiegend im Sitzen verbringen und zu Übergewicht neigen“.

Weibliche Gamer werden eher depressiv und sind tendenziell in einer schlechteren gesundheitlichen Verfassung als Videospieldabstinenten Frauen. Bei männlichen Spielern hingegen war besonders ein höherer Body-Mass-Index (BMI) und niedrigere Lebensqualität im Vergleich zu Nichtspielern festzustellen, berichten die Studienautoren.

Die Entstehung von Depressionen und anderen Erkrankungen der Psyche allein auf die Nutzung von Videogames zurückzuführen ist jedoch keine zuverlässige bzw. zulässige Konsequenz dieser Studie, da bei diesen Leiden mehrere Faktoren eine Rolle spielen. Eine gleiche Aussage gilt selbstverständlich für das Krankheitsbild Adipositas. Eine Person, die ohnehin bereits an einer Depression leidet, könnte schließlich erst durch das eigentliche Videospielen zu einer Depression gekommen sein. Die berühmte Frage nach der Henne und dem Ei kommt folglich auch hier zum Tragen. Weitere Studien sind in diesem Zusammenhang notwendig, um aus medizinischer Sicht klare Ergebnisse zu erhalten.

Depressionen und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter

Eine Depression zu diagnostizieren, ist schon bei Erwachsenen nicht einfach, doch noch schwieriger ist dies bei jungen Menschen, denn oft überlagern altersbedingte sichtbare und auffällige Verhaltensweisen die klassischen Symptome einer Depression. Jugendliche machen während ihres Reifeprozesses zahlreiche neue Erfahrungen: verliebt sein, Trennung, Ablösung vom Elternhaus. Dies alles bringt eine Verunsicherung mit sich, die manchmal Depressionen auslösen kann. Ältere Kinder lassen nicht traurig den Kopf hängen, sondern werden unter Umständen aggressiv. Jüngere können sich dagegen zu regelrechten Angsthasen entwickeln, wobei erschwerend hinzukommt, dass vor allem die jüngeren Kinder ihr Leiden als „Bauchweh“ oder „Kopfweh“ beschreiben, da die Fähigkeit fehlt, Niedergeschlagenheit zu spüren und zu definieren bzw. zu benennen.

Depression und Suizidalität sind komplexe psychische Phänomene und stellen oft erst die sichtbare gemeinsame Endstrecke schwieriger Entwicklungen dar. Während sich im Erwachsenenalter Depressionen und Suizidalität weitgehend überlappen, ist das Jugendalter jener Zeitraum, in dem sich suizidale Störungen zunehmend manifestieren. Suizidalität stellt im Jugendalter eines der häufigsten Symptome bei ambulanter oder stationärer psychiatrischer Behandlungen (30 bis 60% der stationären jugendpsychiatrischen Aufnahmen).

Depressionen treten nur selten in Reinform auf, häufig begleiten sie Suchterkrankungen, Psychosen, Adipositas, Zwangsstörungen oder Essstörungen sowie Verhaltensstörungen, die



häufig erst im Jugendalter auftreten. Die Anzahl der Depressionen nehmen bei Kindern und Jugendlichen in industrialisierten Ländern zu, vor allem bilden sich diese lebensgeschichtlich immer früher aus.

Lange Zeit wurde angezweifelt, ob es Depressionen bei Kindern überhaupt gibt. Eine Studie der Universität Bremen an 1'000 Jugendlichen, ergab jedoch, dass 18% der befragten im Laufe ihres Lebens einmal unter einer Depression gelitten hatten. Nur 3% davon wurden behandelt.

Studien belegen, dass zwischen 0,5 und 2,5% der Kinder und 2 bis 8% der Jugendlichen an einer behandlungsbedürftigen Depression leiden. Gekennzeichnet sind Depressionen durch ausgeprägte Antriebsverminderung, kognitive Beeinträchtigungen und körperliche Symptome. Depressionen bei Kindern sind schwer erkennbar, denn während Erwachsene über eine traurige Verstimmung klagen und sich zurückziehen, verhalten sich Kinder oft aggressiv und stürzen sich in Konflikte, was dem langläufigen Erscheinungsbild einer Depression entgegengesetzt scheint. Die depressive Grund-Erkrankung wird deshalb häufig übersehen. Depressionen bei Kindern und Jugendlichen werden auch deshalb unterschätzt, da sie häufig als etwas für die Pubertät typisches aufgefasst und deshalb kaum fachärztlich diagnostiziert und nur selten angemessen behandelt werden.

Schwere depressive Störungen bei Kindern und Jugendlichen sind mit einer durchschnittlichen Dauer von sieben bis neun Monaten eher langwierig. Nur bei jedem zweiten Betroffenen sei nach neun Monaten keine Depression mehr nachweisbar, die Rückfallsrate ist mit 70% nach fünf Jahren hoch. Noch höhere Rückfallsraten gibt es bei jenen Kindern und Jugendlichen, die einem konfliktreichen Familienklima ausgesetzt sind, stark über-gewichtig sind bzw. bereits adipositas erkrankt sind.

Kinder nehmen häufig die Krankheit ins Erwachsenenleben mit, wobei die Heilungschancen abnehmen und sich die Selbstmordgefahr erhöht.

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [2]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:14): <http://www.medkom24.eu/node/14799>

Links:

[1] <http://www.cdc.gov>

[2] <mailto:office@apimanu.com>

[3] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>