



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...**

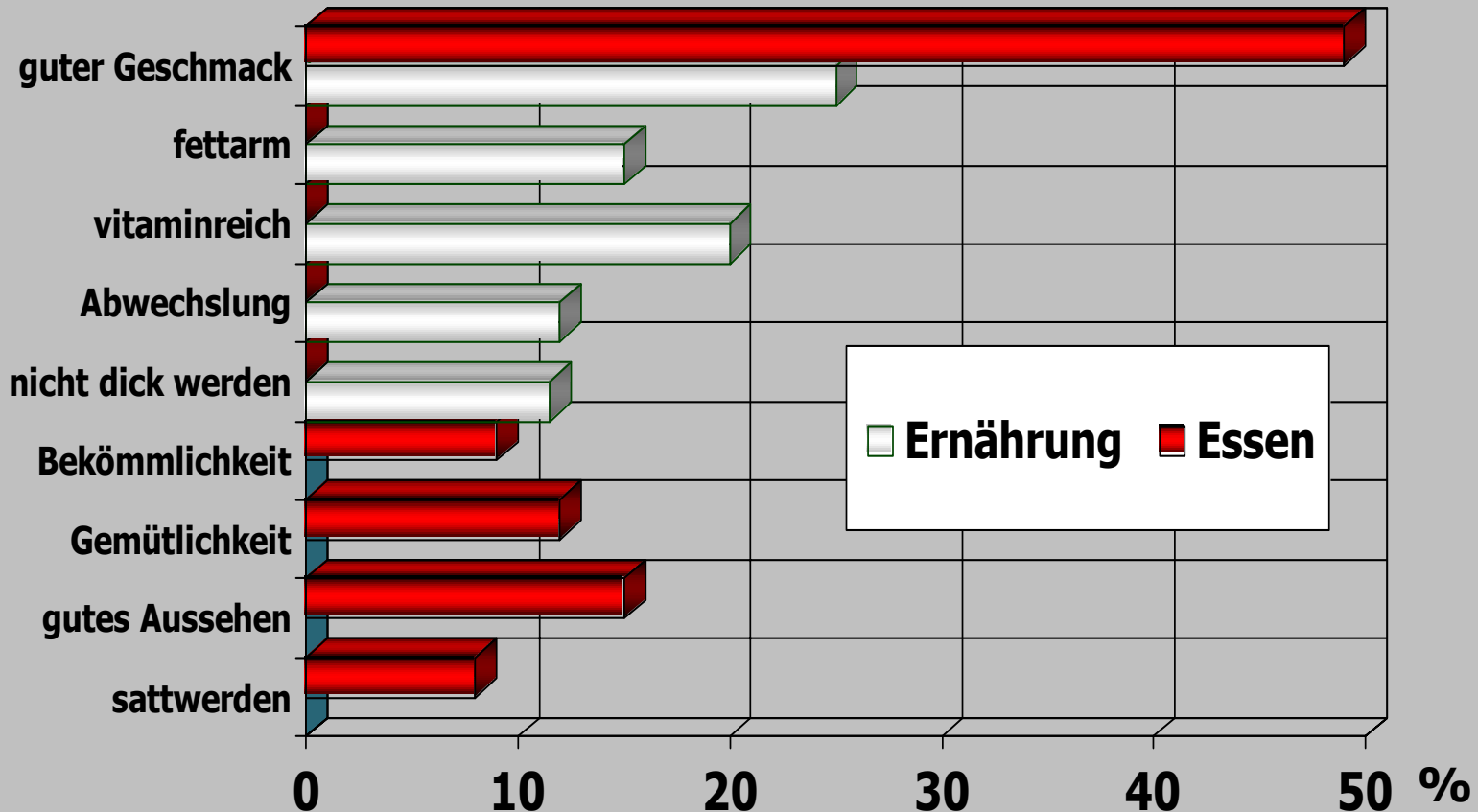
**...*essen* Menschen
anders als sie sich
ernähren sollten.**

**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

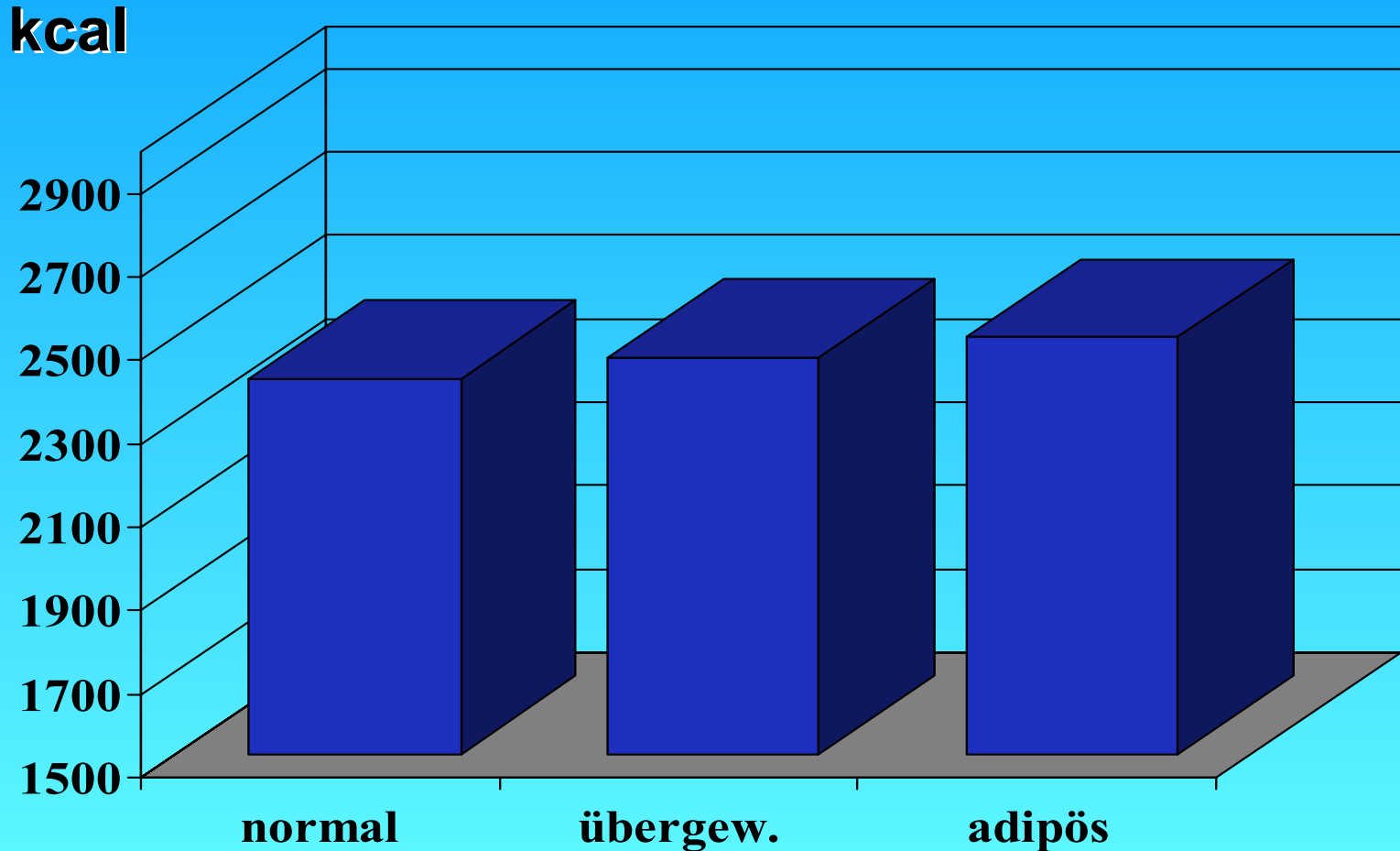


**Das „Hier und Jetzt“ ist
verhaltenswirksamer
als der Verweis auf
zukünftige Ereignisse.**

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

Kalorienaufnahme und Body-Mass-Index

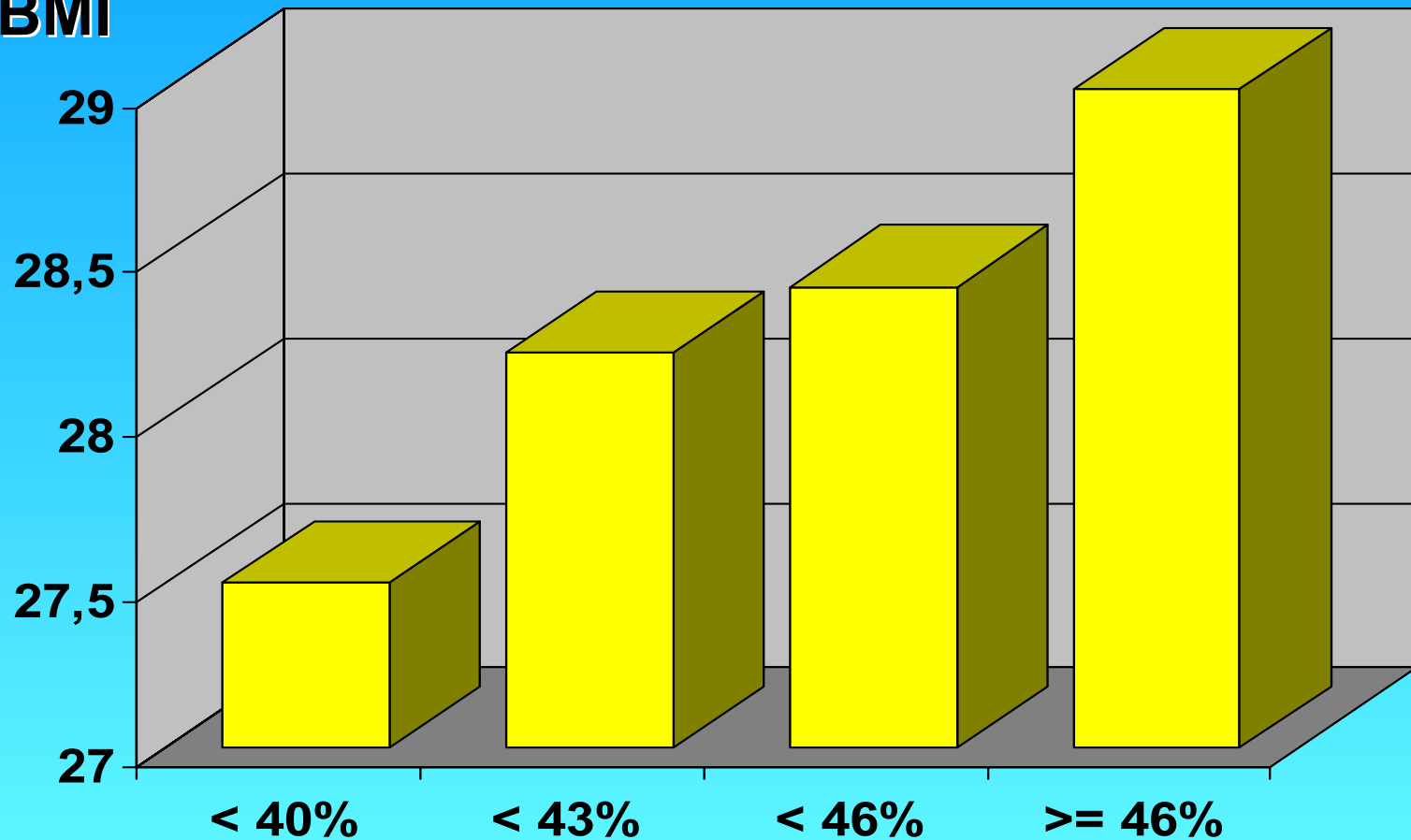
Basis: n=200.000 - 7-Tage-Ernährungsprotokolle



Relativer **Fett**verzehr und Body-Mass-Index

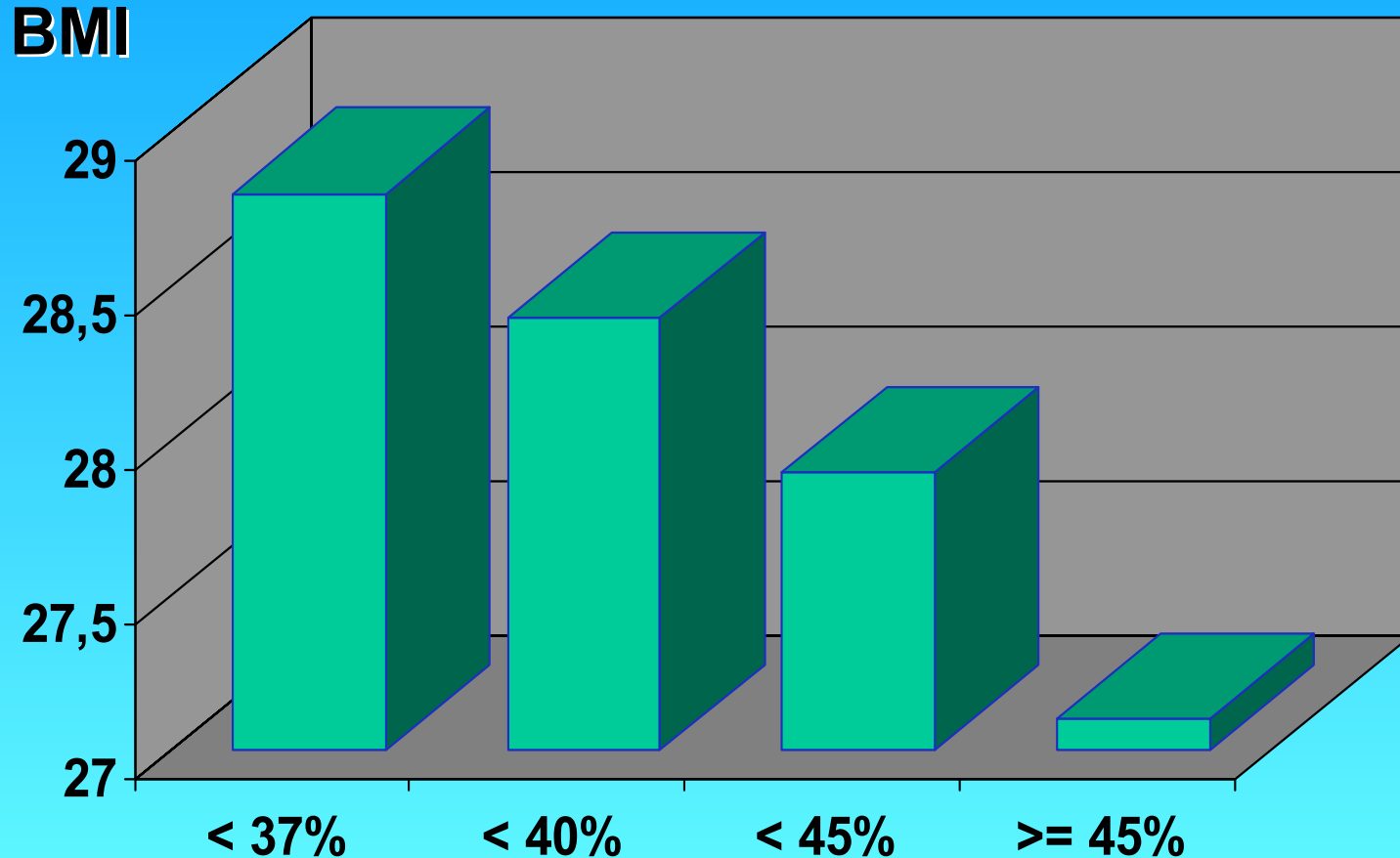
Basis: n=200.000 - 7-Tage-Ernährungsprotokolle

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 Mitglieder 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... 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

Ergebnis der
Ernährungs-
erziehung?

Kar
Graubrot

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!**

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**

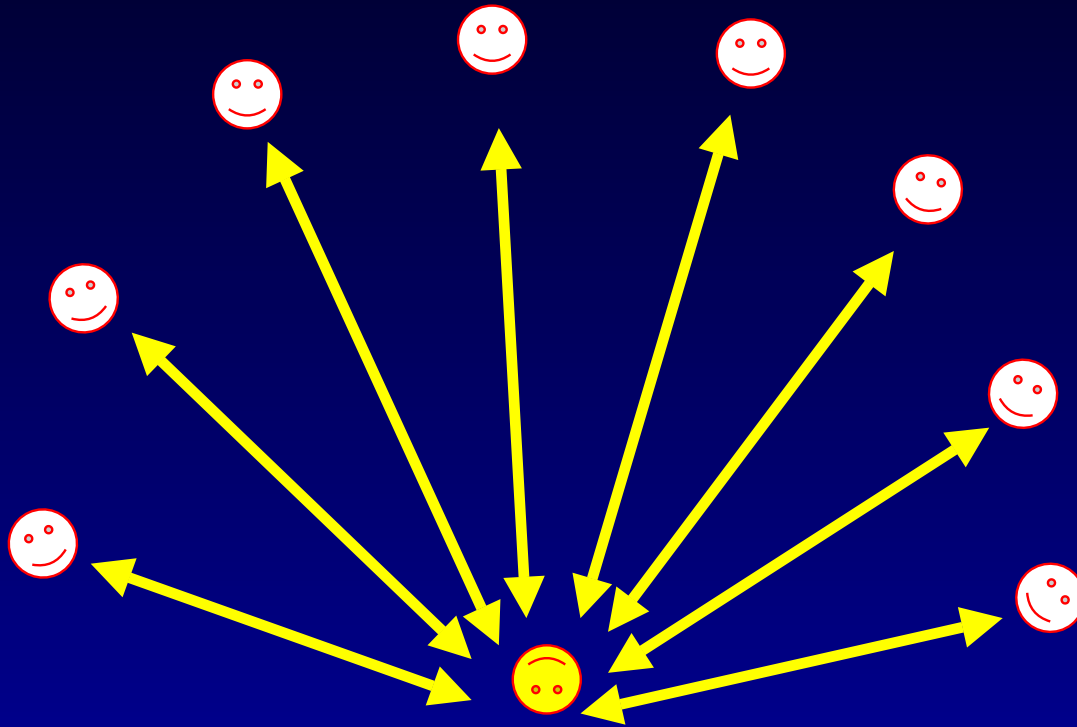
**Vermeidung von
Fremdkontrolle**

Teamstrategie

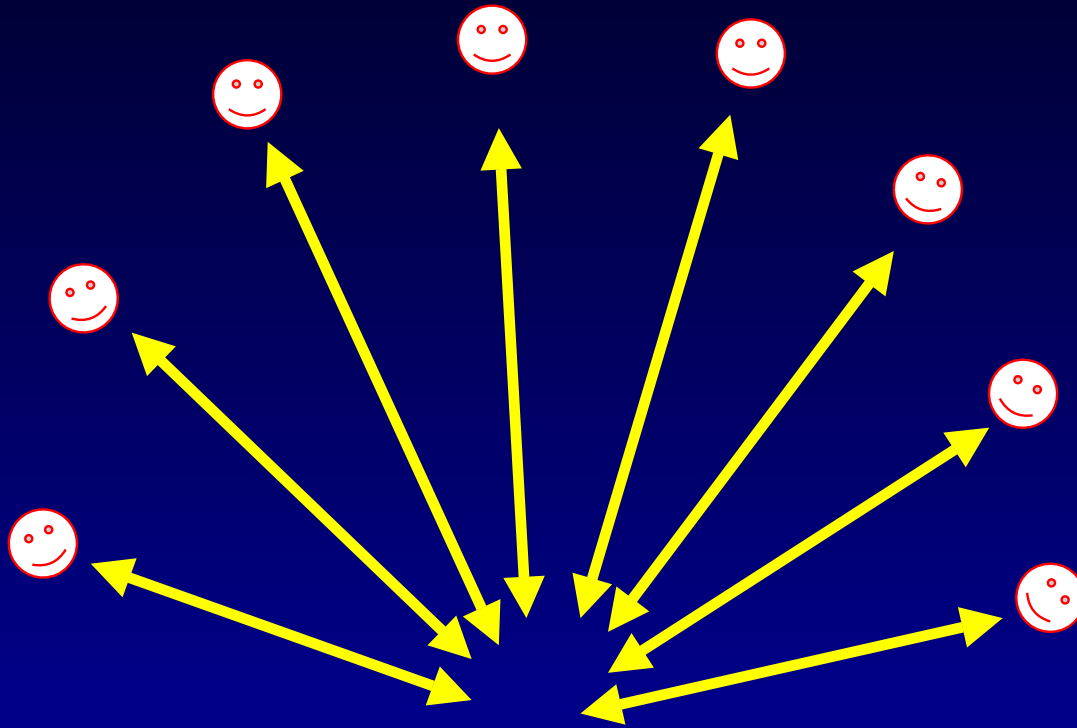
**patientenzentrierte
Gesprächsführung**

**Themenzentrierte
Interaktion (TZI)**

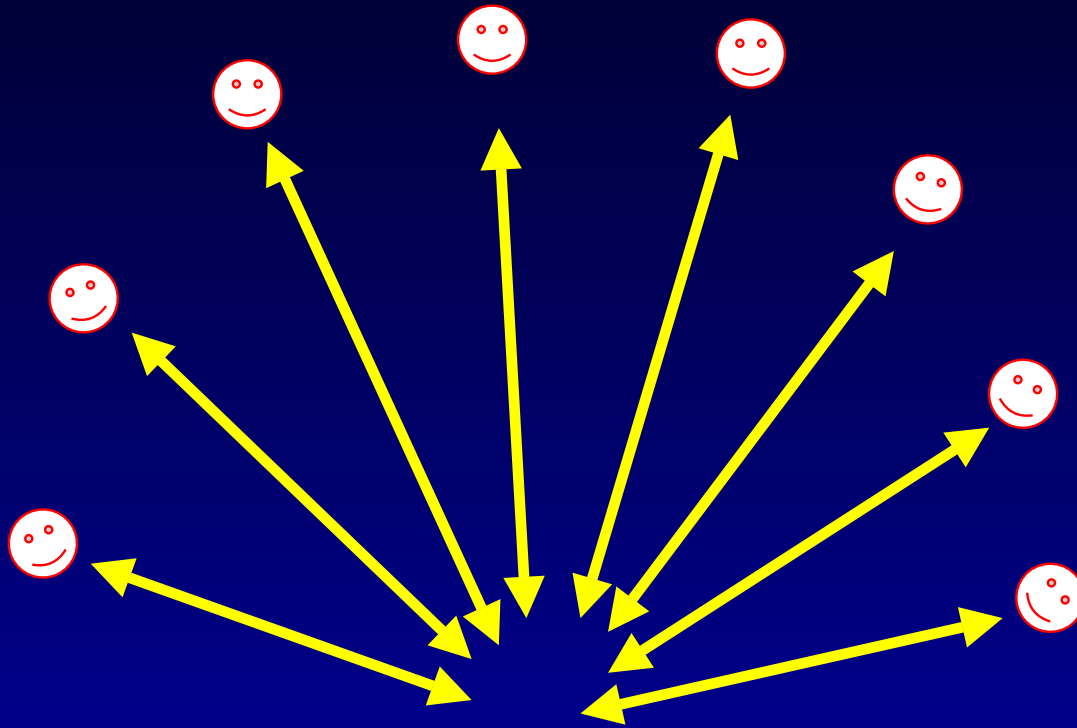
Kommunikationsstrategie



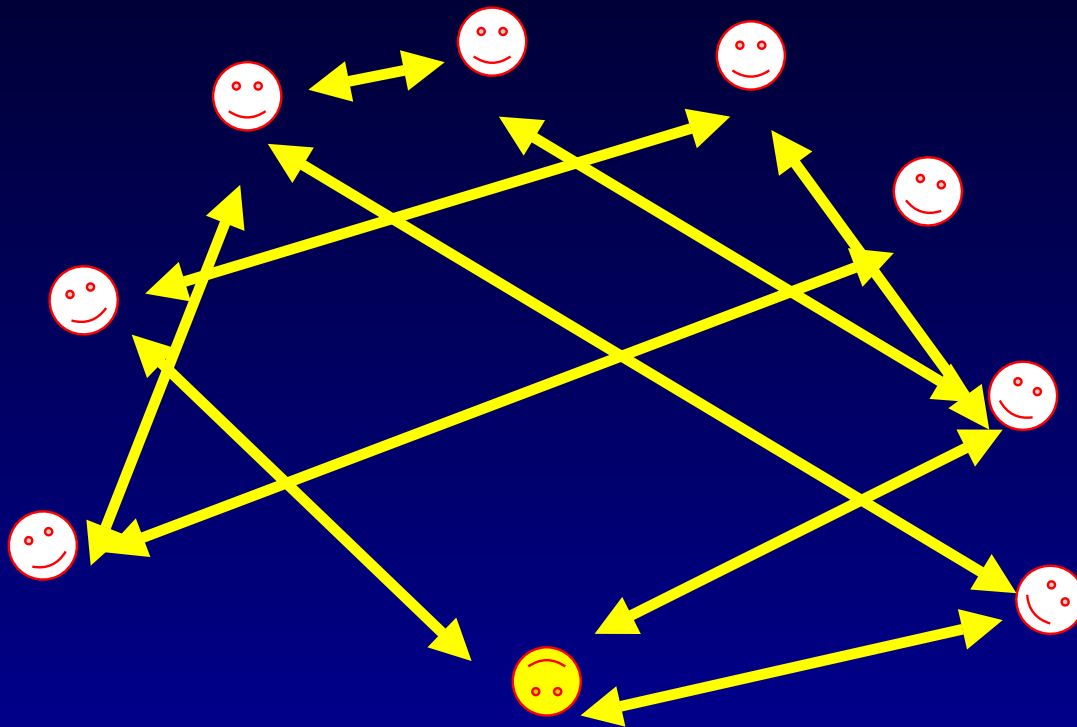
Kommunikationsstrategie



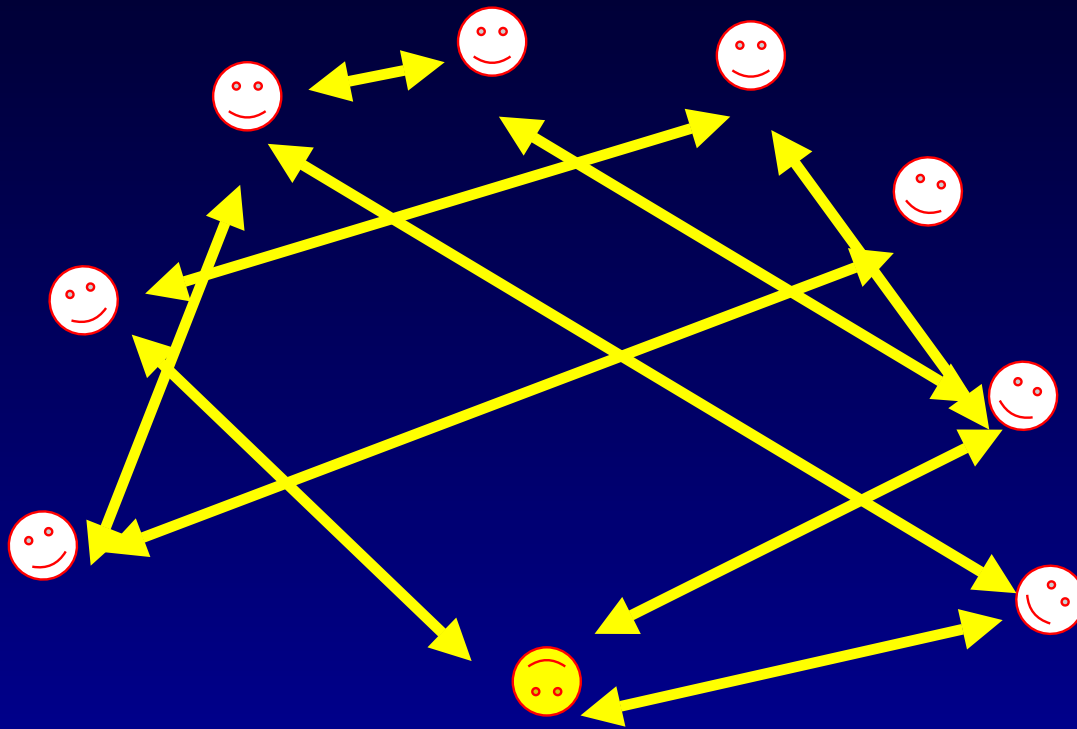
Kommunikationsstrategie



Kommunikationsstrategie



Kommunikationsstrategie



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