

Delta-Konzept gegen das Übergewicht

Psychiatrische Klinik hat das Risiko Diabetes mellitus im Blick

► Medical-Tribune-Bericht

BAD SÄCKINGEN. Viele Psychopharmaka fördern Heißhunger und Gewichtszunahme, was der Entwicklung eines Diabetes mellitus Vorschub leistet bzw. einen manifesten Diabetes verschlechtert. Der Gefahr lässt sich entgegenwirken, wie das Sigma-Zentrum, ein Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, zeigt.

Diabetiker mit einer psychiatrischen Begleiterkrankung sind eine Hochrisikogruppe hinsichtlich späterer Diabeteskomplikationen, denn die Therapie mit Neuroleptika, einigen Antidepressiva und die depressionsbedingte Inaktivität gehen häufig mit verstärktem Übergewicht bzw. Adipositas einher, was die Blutzuckereinstellung verschlechtert. Das erklärt Dr. Johannes Bauer, Leiter der Somatischen Medizin.

Orientierung an den Richtlinien der DDG

Im Sigma-Zentrum werden psychische Erkrankungen aller Art, vor allem aber Depressionen, Angst-, Zwangs- und Essstörungen behandelt. Es gibt drei Abteilungen für jeweils 40 bis 50 Patienten sowie eine psychiatrische Tagesklinik. Aufgrund seiner Erfahrung mit übergewichtigen Diabetikern initiierte Dr. Bauer 2013, dass sich die Einrichtung verstärkt der Nebendiagnose Diabetes mellitus widmet. Die Richtlinie für die Umsetzung hat die Deutsche Diabetes Gesellschaft mit dem Zertifikat „Klinik für Diabetespatienten geeignet“ vorgegeben.

Bei der Zertifizierung wurden zwölf Mitarbeiter des Pflegedienstes

intern – gemäß den DDG-Vorgaben – durch Ärzte und Diabetesberater geschult. Zwölf Stunden umfasste der Kurs. Erlernt wurde beispielsweise, wie Stoffwechsellkontrollen fachgerecht umgesetzt und Therapieziele klar definiert werden. Darüber hinaus wurden die klinischen Abläufe entsprechend den DDG-Kriterien angepasst.

Am Tag der Aufnahme eines Patienten wird der Blutzucker gemessen. Beträgt der Wert über 200 mg/dl, erfolgt innerhalb von spätestens 48 Stunden ein diabetologisches Konsil. Zudem wird am zweiten Tag im Rahmen eines normalen Labors der HbA_{1c}-Wert bestimmt und ein Blutzucker-Tagesprofil erstellt.

Blutzuckermessung erfolgt erstmals am Aufnahmetag

Auf Basis aller Werte und der Aussagen des Patienten entwickelt Dr. Bauer schließlich den individuellen Therapieplan. Im Blick hat der Diabetologe dabei vor allem die Psychopharmaka, da manche Substanzen Heißhungerattacken und eine Gewichtszunahme verursachen können. Seit der Zertifizierung



In der Kurstadt Bad Säckingen behandelt das Sigma-Zentrum seit 2014 – mit DDG-Zertifikat – psychiatrische Patienten mit der Nebendiagnose Diabetes mellitus. Fotos: Sigma-Zentrum



durch die DDG wurden im Sigma-Zentrum ca. 170 Typ-2- und Typ-1-Diabetiker erfolgreich betreut.

Ein Patient ist Dr. Bauer besonders im Gedächtnis geblieben. Der 54-jährige Typ-2-Diabetiker mit schwerer depressiver Episode hatte unter Therapie mit Mirtazapin und Lithium in vier Wochen elf Kilogramm zugenommen. Er klagte über Heißhungerattacken und Hunger auf Süßigkeiten vor allem abends. Im Rahmen des „Delta-Kon-

zepts“ der Klinik erfolgte ein intensives Ernährungs- und Bewegungscoaching mit Einsatz eines Schrittzählers. Der griechische Buchstabe Delta steht hier für Differenz.

Erste psychiatrische Klinik mit DDG-Zertifikat

Die Differenz zwischen Energieaufnahme (Essen) und Energieverbrauch (Bewegung) ist der Schlüssel, um Übergewicht auch bei Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen langfristig erfolgreich abzubauen.

In der Psychotherapie kann zudem thematisiert und erlebt werden, dass innere Unruhe und Anspannung nichts mit dem Gefühl von Hunger zu tun haben und dass Essen nicht als Spannungsabfuhr zur Beseitigung innerer Leere missbraucht werden muss.

Bei dem erwähnten 54-jährigen Patienten war dieses Konzept erfolgreich. Seine psychiatrischen Medikamente konnten umgestellt werden, sein Heißhunger bildete sich zurück. Innerhalb von vier Wochen konnte er fünf Kilogramm seines Übergewichtes wieder abbauen. Bis zum Ende des stationären Aufenthaltes schaffte es der Patient, motiviert durch einen Schrittzähler, 12 000 bis 16 000 Schritte pro Tag zu gehen.

Dr. Bauer ist stolz darauf, dass das Sigma-Zentrum mit der Orientierung an den Vorgaben der DDG als erste psychiatrische Klinik in Deutschland Neuland betreten hat. „Die Zertifizierung hat sich auf jeden Fall gelohnt“, so sein Fazit.

C. Kolbeck/Dr. J. Bauer

Zwei Fallbeispiele für erfolgreiche Interventionen

■ Bei einer Patientin mit bipolarer Erkrankung lag ein „Brittle-Diabetes“ mit schwankenden Blutzuckerwerten von 40–400 mg/dl vor. Das C-Peptid wurde bei null gemessen. Unter Einbeziehung des geschulten Pflegepersonals war ein alter diabetologischer Trick erfolgreich: die konsequente Einhaltung des Spritz-Ess-Abstandes. Etwa eine Stunde vor den Mahlzeiten erfolgte die Blutzuckermessung. Bei hohen Werten wurde sofort Insulin gespritzt (Spritz-Ess-

Abstand ca. 45–60 Min.), bei niedrigen Werten erst nach dem Essen, um Unterzuckerungen zu vermeiden. Damit konnte bis zur Entlassung eine passable Blutzuckereinstellung erreicht werden.

■ Ein Patient mit depressiver Episode bei beruflicher Überlastung und Typ-2-Diabetes war mit Metformin und 110 IE/d Insulin eingestellt. Er wies eine bauchbetonte Adipositas und einen deutlich erhöhten

Blutdruck auf. Die Blutzuckereinstellung war unbefriedigend mit Nüchternwerten über 160 mg/dl. Dieser Patient konnte sich nach intensivem Ernährungs- und Bewegungscoaching auf eine Lebensstiländerung einlassen. Das Resultat des stationären Aufenthaltes über mehrere Wochen war: 7 kg weniger Gewicht (hauptsächlich Bauchfett), Blutzucker normalisiert, Insulin um 40 Einheiten reduziert, Blutdruckmedikation halbiert! Dr. Bauer

Online-Ambulanz für Internetsüchtige

Hilfe zum Ausstieg aus Computerspielwelten und Cybersex-Plattformen

► Medical-Tribune-Bericht

BOCHUM. Internetsüchtige können seit diesem Monat die Online-Ambulanz der Universität Bochum aufsuchen. In einer Sprechstunde per Webcam wird geklärt, ob tatsächlich eine Abhängigkeit vorliegt. Behandlungsmöglichkeiten und Wege zu regulären Beratungsstellen werden aufgezeigt.

Mehr als eine Million Menschen in Deutschland gelten als internet-

abhängig. Sie tauchen ab in Online-Computerspielwelten, Pornografie und Cybersex oder soziale Netzwerke. Für herkömmliche Therapieangebote sind sie schwer zu erreichen. Bochumer Wissenschaftler haben deshalb die Online-Ambulanz für Internetsüchtige (OASIS) gegründet. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Gesundheit.

„Unser Ziel ist es, die Betroffenen dort abzuholen, wo die Sucht ihren Ursprung hat. Denn viele finden auf

herkömmlichen Wegen nicht in das Hilfesystem“, so Privatdozent Dr. Bert Te Wildt, Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum und Leiter des Projekts.

Reduzierte Körperpflege, Probleme zu Hause und im Job

Wer vom Internet abhängig ist, leidet häufig auch unter Depressionen, sozialen Ängsten oder Störungen von Aufmerksamkeit und Aktivität.

Zeichen für eine Sucht sind vernachlässigte Körperpflege, Ernährung und Gesundheit, soziale Probleme in Familie, Partnerschaft und Freizeit sowie Leistungsabfall in Schule, Ausbildung und Beruf.

Das mit dem Zentrum für Telematik im Gesundheitswesen entwickelte Online-Angebot umfasst eine ausführliche Untersuchung und Diagnosestellung auf Basis psychologischer Fragebogen und einer Sprechstunde per Webcam. In einem

zweiten Termin werden die Betroffenen über Behandlungsoptionen vor Ort und zur Veränderungs- und Therapiemotivation beraten.

Mithilfe eines unverbindlichen und anonymen Selbsttests auf dem Online-Portal können Interessierte eine erste Einschätzung erhalten, ob eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit bestehen könnte. rub

 www.onlinesucht-ambulanz.de