

Neues aus der Strandklinik

*mit Dr. Mark Dankhoff,
Head Physician and CEO - Strandklinik*

Keine Adipositas therapie ohne Psychologie

Über Jahrzehnte galt die alleinige Kombination aus Reduktionskost (= Diät) und sportlicher Betätigung als zielführend in der Behandlung von Übergewicht und Adipositas. Und auch noch heute hält ein Großteil der Bevölkerung an diesem Irrglauben fest. Natürlich wird man durch Diät und Sport ein paar Pfunde los, jedoch ist der Jojo-Effekt letztlich vorprogrammiert. Nur wenn die Primärursache gefunden wird, kann eine dauerhafte Gewichtsabnahme und -stabilisierung erreicht werden. Hierbei spielt die Psychologie eine ganz entscheidende Rolle, denn bei über 80 % der Fälle lässt sich in psychologischen Gesprächen und Untersuchungen der Auslöser finden, der oft aus einem Trigger-Erlebnis in der Kindheit oder Jugend resultiert (Verluste, Mobbing, Vernachlässigung, familiäre Konflikte und Probleme, Missbrauch etc.). Das erfolgreiche Aufspüren, Verstehen und Bearbeiten des Triggers ist der erste und meist entscheidende Schritt, eine Adipositas therapie aufzubauen und – gemeinsam mit den Betroffenen – nachhaltig umzusetzen.

Daher gehören die Psychologinnen und Psychologen zu den ganz wichtigen Playern im Therapieteam der @Strandklinik Sylt.