## Poliklinische Institutsambulanz der JGU sucht Studienteilnehmer für Gruppentherapie bei Übergewicht

**Poliklinische Institutsambulanz der JGU sucht Studienteilnehmer für Gruppentherapie bei Übergewicht**<br />In Deutschland ist ein stetiger Anstieg der Zahl übergewichtiger und adipöser Menschen zu beobachten, was mit einer Vielzahl von Begleit- und Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes sowie Beeinträchtigungen in der Lebensqualität der Betroffenen einhergeht. Entsprechend ist es dringend notwendig, bestehende Angebote zur Gewichtsreduktion zu verbessern. Insbesondere gilt es die Fähigkeit zu stärken, langfristig ein gesundes und ausgewogenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten im Alltag zu etablieren, um nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion die Gewichtsabnahme zu halten. Die Arbeitsgruppe "Selbstregulation bei Übergewicht" an der Forschungs- und Lehrambulanz der Poliklinischen Institutsambulanz der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) untersucht und vergleicht jetzt in einer Therapiestudie zwei Erfolg versprechende Gruppenpsychotherapien zur Verbesserung der Selbstregulation hinsichtlich ihrer Behandlungserfolge nach bislang langfristig erfolglosen Gewichtsreduktionsversuchen. Darüber hinaus sollen die Auswirkungen der Gruppentherapie auf die gewichtsbezogene Lebensqualität sowie die Stimmung und das Selbstwertgefühl der Betroffenen ermittelt werden.<br />Trotz großem Wunsch ist es für viele Betroffene schwierig, ihr Gewicht langfristig zu reduzieren - auch aufgrund der ständigen Verfügbarkeit von schmackhaften Nahrungsmitteln. Viele Menschen erreichen zwar eine Gewichtsreduktion, allerdings ist das Halten der Gewichtsabnahme dann deutlich schwerer. Bestehende Programme geben oftmals keine Hilfestellung, wie ein verändertes Ernährungs- und Bewegungsverhalten im Alltag dauerhaft etabliert werden kann. Aus der Forschung ist bekannt, dass insbesondere die Fähigkeit zur Selbstregulation hierbei sehr hilfreich sein kann. So geben erfolgreiche Gewichtsabnehmer an, sich regelmäßig zu wiegen, sich mindestens eine Stunde am Tag zu bewegen, regelmäßig zu essen und das Essverhalten langfristig zu kontrollieren. <br />Problematisch ist allerdings, dass zahlreiche Diätprogramme ein stark gezügeltes Essverhalten empfehlen, das letztlich nur zu einem verlangsamten Stoffwechsel sowie frustrierenden Jo-Jo-Effekten führt und wenig zielführend zur Etablierung eines langfristig gesunden Ernährungsverhaltens ist. Aufgrund übermäßig strikter Diätregeln und insbesondere beim Verletzen der Diätvorschriften kann es dazu kommen, dass die Kontrolle über das Essen verloren wird und so ein Teufelskreis aus Überessen, schlechtem Gewissen, erneuten Diäten und Gewichtszunahme sowie möglicherweise eine Essstörung entsteht. Bei einer Binge-Eating-Störung (BES) treten wiederkehrende Essanfälle an mindestens einem Tag pro Woche über den Zeitraum von drei Monaten auf, bei denen die Betroffenen erheblich mehr essen als andere unter vergleichbaren Umständen. Die Essanfälle werden von dem Gefühl begleitet, die Kontrolle über das Essverhalten zu verlieren.<br />Die beiden zu untersuchenden Gruppenpsychotherapien setzen hier an. Die Zuordnung der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer zu einer der beiden Therapien, in denen jeweils unterschiedliche Selbstregulationsfertigkeiten vermittelt werden, erfolgt aus wissenschaftlichen Gründen per Zufall. Die Therapie besteht aus zehn Sitzungen à 100 Minuten pro Woche, die durch eine wissenschaftliche Evaluation mittels Fragebögen und neuropsychologischen Testungen am PC begleitet wird. Mit den gewonnen Erkenntnissen sollen Behandlungserfolge in Zukunft verbessert und bestehende Therapieformen optimiert werden.<br />Die Poliklinische Institutsambulanz sucht für die Studie noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter zwischen 18 und 45 Jahren, die unter Übergewicht, Adipositas und/oder einer Binge-Eating-Störung leiden. Erforderlich für die Teilnahme an der Studie ist zudem ein privater Internetzugang zuhause. Interessenten können sich ab sofort per E-Mail an hapreuss@uni-mainz.de oder per Telefon unter 06131 39-39179 anmelden. Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Sie werden umgehend zurückgerufen. <br />Weitere Informationen unter http://www.psychotherapie-mainz.de/gruppentherapie-bei-uebergewicht.html <br /><br />Studienleitung und Kontakt:<br />PD Dr. Tanja Legenbauer / Dr. Katja Schnicker / Dipl.-Psych. Hanna Preuss<br />Poliklinische Institutsambulanz für Psychotherapie<br />Johannes Gutenberg-Universität Mainz<br />Wallstr. 3<br />D 55122 Mainz<br />Tel. 06131 39-39179<br />E-Mail: hapreuss@uni-mainz.de<br />

### Pressekontakt

Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)

55122 Mainz

hapreuss@uni-mainz.de

### Firmenkontakt

Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)

55122 Mainz

hapreuss@uni-mainz.de

Die Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) zählt mit rund 36.500 Studierenden aus über 130 Nationen zu den zehn größten Universitäten Deutschlands. Als einzige Volluniversität des Landes Rheinland-Pfalz vereint sie nahezu alle akademischen Disziplinen, inklusive Universitätsmedizin Mainz und zwei künstlerischer Hochschulen, unter einem Dach ? eine in der bundesdeutschen Hochschullandschaft einmalige Integration. Mit 84 Studienfächern mit insgesamt 219 Studienangeboten, darunter 95 Bachelor- und 101 Masterstudiengängen sowie 6 Zusatz-, Aufbau- und Erweiterungsstudiengängen, bietet die JGU eine außergewöhnlich breite Palette an Studienmöglichkeiten. Rund 4.150 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, darunter 540 Professorinnen und Professoren, lehren und forschen in mehr als 150 Instituten und Kliniken (Stichtag: 01.12.2011, aus Landes- und Drittmitteln finanziert).Die JGU ist eine internationale Forschungsuniversität mit weltweiter Anerkennung. Dieses Renommee verdankt sie sowohl ihren herausragenden Forscherpersönlichkeiten als auch ihren exzellenten Forschungsleistungen in der Teilchen- und Hadronenphysik, den Materialwissenschaften, den Erdsystemwissenschaften, der translationalen Medizin, den Lebenswissenschaften, den Mediendisziplinen und den historischen Kulturwissenschaften.Die wissenschaftliche Leistungsfähigkeit der Johannes Gutenberg-Universität Mainz wird durch den Erfolg in der Exzellenzinitiative des Bundes und der Länder bestätigt: Die JGU gehört zu den 23 Hochschulen in Deutschland, die es geschafft haben, sowohl eine Bewilligung für ein Exzellenzcluster als auch eine Bewilligung für eine Exzellenz-Graduiertenschule zu erhalten. Ihr Exzellenzcluster PRISMA, in dem vorwiegend Teilchen- und Hadronenphysiker zusammenarbeiten, und ihre materialwissenschaftliche Exzellenz-Graduiertenschule MAINZ zählen zur internationalen Forschungselite. Bis zu 50 Millionen Euro werden bis 2017 in diese beiden Projekte fließen.Zudem bestätigen gute Platzierungen in

nationalen und internationalen Rankings sowie zahlreiche weitere Auszeichnungen die Forschungserfolge der Mainzer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Diese Erfolge werden u.a. durch die einzigartigen Großforschungsanlagen der JGU ermöglicht, wie den Forschungsreaktor TRIGA und den Elektronenbeschleuniger MAMI, die Forscherinnen und Forscher aus aller Welt anziehen. Die forschungsorientierte Lehre ? die gezielte und frühzeitige Einbindung von Forschungsinhalten in die Curricula ? ist ein weiteres Profilmerkmal.Als einzige deutsche Universität ihrer Größe vereint die JGU fast alle Institute auf einem innenstadtnahen Campus, der zudem vier Partnerinstitute der außeruniversitären Spitzenforschung beherbergt. Ebenfalls auf dem Campus angesiedelt sind studentische Wohnheime und Kinderbetreuungseinrichtungen. Die klinischen und klinisch-theoretischen Einrichtungen der Universitätsmedizin liegen nur circa einen Kilometer entfernt.Die JGU versteht sich als "offene Universität" (civic university), als integraler Bestandteil der Gesellschaft, mit der sie eng und vertrauensvoll zusammenarbeitet. Dies umfasst unter anderem das sogenannte lebenslange Lernen sowie den zügigen und umfassenden Wissens- und Technologietransfer.Zu Gutenbergs Zeiten im Jahr 1477 gegründet und nach 150-jähriger Pause 1946 von der damaligen französischen Besatzungsmacht wiedereröffnet, ist die Johannes Gutenberg-Universität Mainz dem Vorbild und dem internationalen Wirkungsanspruch ihres Namensgebers bis heute verpflichtet: innovative Ideen zu fördern und umzusetzen; Wissen zu nutzen, um die Lebensbedingungen der Menschen und deren Zugang zu Bildung und Wissenschaft zu verbessern; sie zu bewegen, die vielfältigen Grenzen zu überschreiten, denen sie täglich begegnen.