

Ein interdisziplinäres und interaktives Gruppenprogramm zur Ernährungsänderung bei Jugendlichen mit psychischen Störungen und Übergewicht- eine Projektskizze

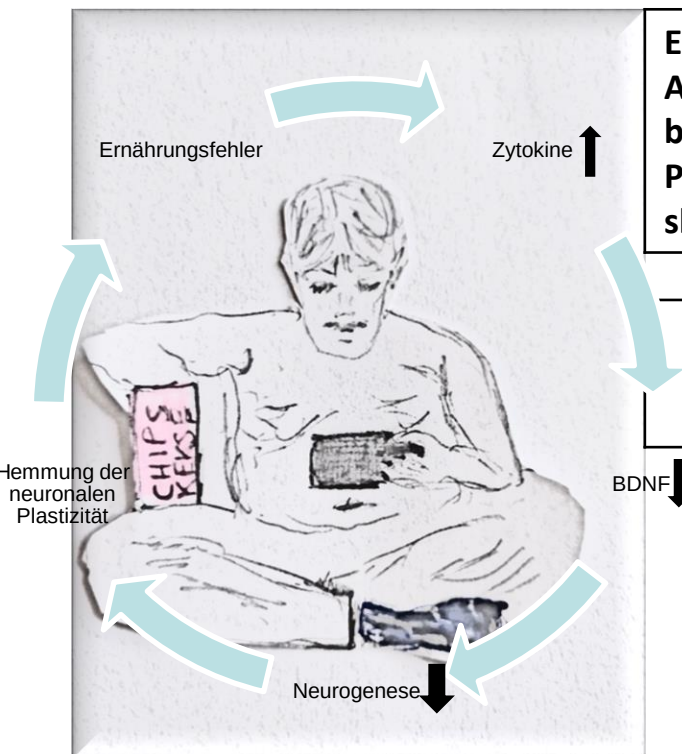
Patrick Nonell¹, Johannes Fischer¹, Helmut Gaag¹, Guntram Gottschall¹, Isabel Hach²

¹Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Nürnberg

² Bildung und Wissenschaft, Klinikum Nürnberg, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Nürnberg

Hintergrund

Immer mehr Kinder und Jugendliche sind mindestens übergewichtig. Gründe hierfür sind z.B. : falsche Essgewohnheiten, zu wenig Bewegung, Stress, Probleme mit der Emotionsregulation, Schlafstörungen, soziale Schwierigkeiten. Mögliche Auswirkungen können sein: weitere Steigerung ungünstiger Aktivitäten (digitaler Medienkonsum), sozialer Rückzug, metabolische Stoffwechsellaage schon im Jugendalter. Bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Störungen kumulieren diese Faktoren nicht selten. Psychopharmaka können (weitere) Gewichtszunahme initiieren (vgl. z.B. 1). Ein Teufelskreis kann entstehen.



Eigene Untersuchungen zeigten in Nürnberg bei suizidalen Jugendlichen (N=201), dass Adipositas ca. 3mal häufiger als in der Normalbevölkerung vorkam, bei den 17jährigen beispielsweise waren 65% adipös (2). Über die Hälfte der Jugendlichen nahm mindestens ein Psychopharmakon bei Aufnahme ein (3). Eine Antwort auf diese Entwicklung könnte das hier skizzierte Gruppenprogramm zur Ernährungsänderung sein (4-7).

Ausführliche Eingangsdiagnostik

z.B. Untersuchung metabolisches Risiko, TDM, HRV, Ernährungsverhalten...

Sechs Behandlungsmodule (in 6 Wochen)

(Themen s. hellblaue Kästen)

2
Ernährung und
Gesundheit

3
Emotionen und
Essverhalten

1
Ernährung als
Teil der Therapie

4
Medikation und
Essverhalten



**Gruppenarbeit
Psychoedukation
Gemeinsames Planen und
Kochen (stationär und zu
Hause): Von der Einkaufsliste
bis auf den Tisch...**

**Achtsamkeitsübungen rund um das Essen (incl.
Genusstraining)
Vermittlung konkreter Strategien, um emotionales Essen zu
vermeiden, z. B. durch Entspannungsübungen,
Journaling, Aktivitätsarten, die gut geeignet sind, um
gleichzeitig die Stimmung zu verbessern und das
Körpergewicht zu regulieren, z. B. Yoga, Spaziergänge,
Schwimmen.
Anleitung zur Bewegungsintegration im Alltag**



6
Gesunde Ernährung im Alltag umsetzen

5
Ernährungsumstellung im Alltag erproben



Katamnese

Untersuchung (incl. Kontrolle Laborparameter) + ausführliches (Familien-)Gespräch

Referenzen:

- European Commission (2025) product information Risperdal (Risperidone) [Union Register of medicinal products - Public health - European Commission](#)
- Nonell P et al. (2024) Postpandemische Risikofaktoren bei Suizidalität und Selbstverletzung. Abstract KJP Jahreskongress 2024 Rostock
- Hach I, Bertsch T, Nonell P. The prevalence of off-label use and supratherapeutic blood levels of outpatient psychotropic medication in suicidal adolescents. Front Psychiatry. 2024 Jan 17;14:1240681. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1240681.
- RKI (2018): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen – Ergebnisse der KiGGS-Studie.
- Marx W et al.. Diet and depression: exploring the biological mechanisms of action. Mol Psychiatry. 2021 Jan;26(1):134-150. doi: 10.1038/s41380-020-00925-x. Khanna P, Chattu VK, Aeri BT. Nutritional Aspects of Depression in Adolescents - A Systematic Review. Int J Prev Med. 2019 Apr 3;10:42. doi: 10.4103/
- Martins LB et al. Nutrition-based interventions for mood disorders. Expert Rev Neurother. 2021 Mar;21(3):303-315. doi: 10.1080/14737175.2021.1881482
- Kosola S et al. Childhood Lifestyle Behaviors and Mental Health Symptoms in Adolescence. JAMA Netw Open. 2025 Feb 3;8(2):e2460012. doi: 10.1001