

Mit Verhaltenstherapie Gewicht senken

Datum: 20.06.2018

Original Titel:

Cognitive-behavioral therapy improves weight loss and quality of life in women with polycystic ovary syndrome: a pilot randomized clinical trial

Die Studie zeigte, dass Patientinnen mit PCO-Syndrom, Übergewicht und depressiven Symptomen von einer Verhaltenstherapie profitieren könnten. Die Therapie führte zu einem größeren Gewichtsverlust und zu einer verbesserten Lebensqualität und einer besseren Antwort auf Stresssituationen.

Viele Frauen mit PCO-Syndrom leiden auch an Depressionen und Angststörungen oder Übergewicht. Eine US-amerikanische Studie untersuchte jetzt den Effekt einer kognitiven Verhaltenstherapie auf Gewichtsverlust und Lebensqualität bei Frauen mit PCO-Syndrom.

Die kognitive Verhaltenstherapie beschäftigt sich mit Gedankenmustern

Kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Die Therapie geht davon aus, dass unsere Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmen. Der Patient soll lernen, schädliche Gedankenmuster zu erkennen und diesen entgegen zu wirken. Die Therapieform wird vor allem bei Depressionen und Angststörungen oder Essstörungen eingesetzt.

Frauen mit PCO-Syndrom erhielten eine kognitive Verhaltenstherapie

In der Studie wurden 15 Frauen mit PCO-Syndrom untersucht. Die Frauen litten zusätzlich an Übergewicht oder Fettleibigkeit und depressiven Symptomen. Alle Frauen führten Veränderungen des Lebensstils durch. 7 Frauen erhielten zusätzlich eine Verhaltenstherapie einmal wöchentlich für 8 Wochen. Nach den 8 Wochen wurden Veränderungen des Gewichts, von Symptomen von Depressionen und Angststörungen, die Lebensqualität, die Blutwerte und das Stresslevel gemessen.

Das Gewicht konnte verringert und die Lebensqualität verbessert werden

Bei allen Patientinnen konnten Angststörungen und Depressionen und die Testosteronwerte im Blut verbessert werden. Patientinnen, die eine Verhaltenstherapie erhielten, verloren mehr Gewicht (3,2 kg) als Frauen ohne Verhaltenstherapie (1,8 kg). Bei diesen Patientinnen konnte auch die Lebensqualität stärker verbessert werden. Auch in einem Stresstest schnitten diese Patientinnen besser ab. Bei dem Stresstest wird der Patienten gebeten, einen Vortrag vorzubereiten und zu halten und rückwärts zu zählen. Bei Patientinnen, die eine Verhaltenstherapie erhalten hatten, war der Puls nach den 15 Minuten Stresstest niedriger.

Die Studie zeigte, dass Patientinnen mit PCO-Syndrom, Übergewicht und depressiven Symptomen von einer Verhaltenstherapie profitieren könnten. Die Therapie führte zu einem größeren Gewichtsverlust und zu einer verbesserten Lebensqualität und einer besseren Antwort auf Stresssituationen.

Referenzen:

Cooney LG, Milman LW, Hantsoo L, et al. Cognitive-behavioral therapy improves weight loss and quality of life in women with polycystic ovary syndrome: a pilot randomized clinical trial. *Fertil Steril*. June 2018. doi:10.1016/j.fertnstert.2018.03.028