

Nachrichten

Nachruf auf Volker Pudel, den Nestor der Ernährungspsychologie

Professor Dr. rer. nat. Volker Pudel ist am 7. 10. 2009 gestorben. Der Nestor der Ernährungspsychologie und langjährige Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle in der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen ist im Alter von 65 Jahren nach langer schwerer Krankheit verstorben. Volker Pudel gilt in Deutschland als ausgewiesener Experte für Fragen zum Ernährungsverhalten, den psychologischen Zusammenhängen von Essen und Appetit sowie zu Übergewicht und Adipositas. Seit April 2007 war er im Ruhestand. Sein Tod ist für die ernährungspsychologische Forschung ein großer Verlust und hinterlässt eine große Lücke.

Volker Pudel wurde am 1. März 1944 in Bad Kreuznach geboren. Er studierte an der Universität Göttingen Psychologie und schloss 1970 mit Diplom ab. Im selben Jahr begann er im Sonderforschungsbereich SFB 33 „Nervensystem und biologische Information“ in der Arbeitsgruppe für Ernährungsforschung mit Grundlagenforschung zum Ernährungsverhalten und experimentellen Analysen des menschlichen Appetits. 1972 wurde er an der naturwissenschaftlichen Fakultät mit einer Arbeit zum Thema „Appetitverhalten unter experimenteller Kontrolle“ promoviert. 1976 habilitierte er sich an der Medizinischen Fakultät in Göttingen für das Fach Klinische Psychologie. Das Thema der Habilitationsarbeit lautete „Ernährungspsychologische Grundlagen des menschlichen Appetitverhaltens – mit besonderem Bezug zum Lebensalter und zur einfachen Adipositas“. Die Leitung der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle mit Sitz in der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Göttingen übernahm er 1978; vier Jahre später wurde er zum außerplanmäßigen Professor ernannt. Zum April 2007 verabschiedete er sich mit einem großen Symposium unter der ernährungspsychologischen Leitfrage „Warum essen Menschen anders als sie sich ernähren sollten?“ von seinen universitären Aufgaben und ging in den Ruhestand.

Die wissenschaftliche Arbeit von Professor Volker Pudel ist durch eine enorme Breite, Themenvielfalt und einen ausgeprägten Innovationsgeist gekennzeichnet. Wie ein roter Faden zieht sich die Auseinandersetzung mit den psychologischen Aspekten von menschlichem Ernährungsverhalten und der Regulation von Appetit und Sättigung durch sein Werk. Ein erster Höhepunkt seiner wissenschaftlichen Aktivitäten bildet die Habilitationsarbeit. Sie wird 1976 als Monographie mit dem Titel „Zur Psychogenese und Therapie der Adipositas“ veröffentlicht. In dieser Arbeit fasst Volker Pudel das damals verfügbare

Wissen über die psychologischen Aspekte der Adipositas zusammen. Außerdem stellt er mehrere wichtige Konzepte vor, die das wissenschaftliche Denken über die Adipositas für mehr als ein Jahrzehnt prägen werden. So setzt sich als erstes bahnbrechendes Konzept in den 80er Jahren die Auffassung durch, dass Essverhalten von adipösen Menschen wesentlich stärker als bei normalgewichtigen Menschen durch äußere Reize, wie den Anblick oder den Geruch von leckerem Essen bestimmt wird. Innere Reize wie Hunger oder Sättigung spielen dagegen nur eine untergeordnete Rolle.

Darüber hinaus machte das sogenannte Trickteller-Experiment damals Furore und führte zu neuen Erkenntnissen über die Regulation des Essverhaltens. Das Ergebnis der noch jungen Ernährungspsychologie: Ein leerer Teller wirkt für viele ganz offenbar wie ein Stoppsignal. Bleibt das Signal aus, weil der Teller über einen Trick immer wieder von unten nachgefüllt wird, aßen die Versuchspersonen bis zu 80 Prozent mehr. Es ist Volker Pudels Verdienst, dieses ursprünglich in den USA entwickelte Konzept in Deutschland bekannt gemacht und vor allem durch experimentelle Arbeiten weiterentwickelt und untermauert zu haben.

Neben vielen experimentellen Studien zur Regulation der menschlichen Nahrungsaufnahme betreute Professor Pudel unter anderem eine der ersten repräsentativen Studien zur Prävalenz des Übergewichts in der Bundesrepublik Deutschland. Seit Ende der 80er Jahre befasste sich Professor Pudel auch zunehmend mit der Entwicklung von Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Adipositas. So startet in dieser Zeit ein erstes großes von Pudel entwickeltes computergestütztes Trainingsprogramm: Die Vier-Jahreszeiten-Kur. Schon sehr früh setzt Professor Pudel auf eine individualisierte computerbasierte Ernährungsberatung. Alle seine Programme profitieren zudem von der medialen Strahlkraft und Präsenz ihres Erfinders: Volker Pudel arbeitet bewusst mit Massenmedien zusammen, damit breite Bevölkerungskreise von den neuen Erkenntnissen profitieren können.

Ein weiterer wissenschaftlicher Schwerpunkt von Volker Pudel lag auf der Analyse der „Ess-Brech-Sucht“ oder „Bulimia nervosa“. Zu Beginn der 80er Jahre initiiert er die erste größere Studie zur Bulimia nervosa in Deutschland. Seine Arbeiten zur Bulimia nervosa haben wesentlich dazu beigetragen, dass diese Essstörung besser verstanden werden konnte. Gemeinsam mit seinem Mitarbeiter

Joachim Westenhöfer entwickelte er zu Beginn der 90er Jahre die Konzepte der flexiblen und rigiden Kontrolle des Essverhaltens, mit der die beiden Forschungsfelder Essstörungen und Adipositas verknüpft und scheinbar widersprüchliche Konzeptionen aufgelöst werden konnten. Während das gezügelte Essen in seiner rigiden Ausprägung als Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen belegt werden konnte, erwies sich die flexible Form des gezügelten Essen als protektiver Faktor, der auch zu einer langfristig erfolgreichen Gewichtskontrolle adipöser Patienten beiträgt.

Doch nicht nur die Forschungsfelder Adipositas und Essstörungen sind mit dem Namen Volker Pudel besetzt. Spätestens seit Ende der 70er Jahre beschäftigte er sich auch intensiv mit den verschiedenen Aspekten des „normalen Essverhaltens“, mit der Epidemiologie des Essverhaltens, von Ernährungseinstellungen und Ernährungswissen. Die Forschungsergebnisse dieses Arbeitszweiges wurden erstmals im Ernährungsbericht 1980 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammenfassend dargestellt. Es folgten analoge Aspekte hinsichtlich des Essverhaltens von Kindern und Jugendlichen im Ernährungsbericht 1984. Von 1980 bis zum Ernährungsbericht 2000 waren die von Volker Pudel verantworteten Kapitel zum Ess- und Ernährungsverhalten der deutschen Bevölkerung ein regelmäßiger Bestandteil des Ernährungsberichts der Bundesregierung.

Die umfassende Breitenwirkung in der Ernährungsberatung und Ernährungsaufklärung waren ein zentrales Anliegen von Volker Pudel. Er verstand es wie kein anderer, wissenschaftliche Erkenntnisse in attraktive Botschaften für den Verbraucher zu übersetzen. Anfang der 90er Jahre entwickelte Pudel zusammen mit dem öffentlich-rechtlichen Rundfunk (SDR/SWR) und der AOK in Baden-Württemberg das multimediale Gesundheitsprogramm PfundsKur/PfundsFit, das unter dem Motto „Mehr Lust auf Leben“ Hunderttausende zum Mitmachen bewegte. Selbst der Spiegel attestierte der PfundsKur eine „Positive Wucht“. Das Programm ist seither regelmäßig in Baden-Württemberg und Sachsen im Einsatz und erhielt mehrfach sehr positive Beurteilungen.

Gemeinsam mit Berthold Koletzko von der Universität München und Claus Vögele von der Universität Roehampton entwickelte Pudel mit seinen Mitarbeitern Thomas Ellrott und Silke Lichtenstein Ende der 90er Jahre auch ein Self-help-Programm zur Prävention von Adipositas für Familien mit übergewichtigen Kindern von 8 bis 12 Jah-

ren. Das sogenannte PowerKids-Programm wird von der Stiftung Kindergesundheit herausgegeben und über den AOK-Verlag zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt. Es basiert auf lernpsychologischen Prinzipien der Modifikation gewichtsun günstigen Verhaltens über ein Bonus-Reward-Konzept. Gleichzeitig wird Essstörungen durch fehlende Belohnung extremer Verhaltensweisen wirksam vorgebeugt. Durch den Self-help-Ansatz ist das Programm flächendeckend verfügbar und nicht an das Vorhandensein professioneller therapeutischer Ressourcen am Ort gebunden. Damit steht allen Familien ein kostengünstiges Präventionsprogramm zur Selbstdurchführung zur Verfügung. Mehr als 50.000 Familien haben von diesem Angebot bereits Gebrauch gemacht.

Die wissenschaftliche Expertise von Volker Pudel kommt auch in einer Vielzahl von Auszeichnungen und Ämtern zum Ausdruck. Über zehn Jahre hinweg von 1988 bis 1998 war er Vizepräsident und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Er war unter anderem Mitglied im Vorstand der Akademie für Ernährungsmedizin in Hannover, Mitglied im wehrmedizinischen Beirat des Bundesministeriums für Verteidigung, Vorsitzender des Kuratoriums der Heinz-Lohmann-Stiftung, Mitglied im Denkwerk Zukunft und ordentliches Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaft und Künste. 1989 wurde Professor Pudel mit dem internationalen Ernährungspreis der Schweizer Stiftung für Ernährungsforschung und Ernährungsaufklärung ausgezeichnet. 2001 erhielt er den Dr. Rainer Wild-Preis für seine herausragenden Arbeiten auf dem Gebiet der gesunden Ernährung und seinen ganzheitlichen Forschungsansatz. Im Jahr 2003 verlieh ihm die Deutsche Adipositas-Gesellschaft den Therapie-Preis für herausragende Verdienste um die Prävention und Therapie von Adipositas.

Zu seinen wissenschaftlichen Schülern zählen Professor Dr. Joachim Westenhöfer, der an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg Ernährungspsychologie lehrt, und Privatdozent Dr. Thomas Ellrott, der das Institut für Ernährungspsychologie an der Göttinger Universitätsmedizin leitet. Das Institut für Ernährungspsychologie wurde 2007 in der Nachfolge der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle gegründet.

Thomas Ellrott, Göttingen
Joachim Westenhöfer, Hamburg
Franz Petermann, Bremen

DOI: 10.1026/0943-8149/a000015