

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
----------------------	---

## **I Theoretischer Hintergrund**

<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	11
------------------------------------	----

1.1 Beschreibung des Störungsbildes .....	11
1.2 Diagnostische Kriterien .....	11
1.3 Differenzialdiagnostik .....	13
1.4 Epidemiologie, Störungsbeginn, Ätiologie und Verlauf .....	13
1.5 Aufrechterhaltung .....	14
1.6 Störungsmodell .....	15

<b>Kapitel 2: Psychotherapie der Binge-Eating-Störung – Evidenzbasierung</b> .....	17
--	----

2.1 Kognitiv-behaviorale Therapie .....	17
2.2 Interpersonelle Psychotherapie .....	17
2.3 Adipositas-Verhaltenstherapie .....	18
2.4 Ergebnisse der Therapieforschung .....	18
2.5 Evaluation des vorliegenden Manuals .....	19
2.6 Leitlinien .....	20

## **II Therapeutischer Leitfaden**

<b>Kapitel 3: Praktische Grundlagen</b> .....	25
---	----

3.1 Voraussetzungen seitens des Therapeuten .....	25
3.2 Indikation .....	25
3.3 Motivationsfördernde Gesprächsführung .....	26
3.4 Übersicht über die Therapie .....	27
3.5 Zeitliche Struktur .....	31
3.6 Arbeitsmaterialien .....	32
3.7 Besonderheiten der Gruppentherapie .....	32

<b>Kapitel 4: Therapievorbereitung</b> .....	37
--	----

4.1 Erstgespräch .....	37
4.2 Diagnostik .....	39
4.3 Kognitive Vorbereitung .....	45

<b>Kapitel 5: Modul zum Essverhalten</b> .....	51
--	----

5.1 Ernährungsmanagement .....	52
5.2 Wahrnehmungstraining zu Hunger und Sättigung .....	60
5.3 Nahrungskonfrontation .....	61
5.4 Genusstaining .....	63
5.5 Kognitive Interventionen zum Essverhalten .....	64
5.6 Aufbau eines regelmäßigen Bewegungsverhaltens .....	65
5.7 Wöchentliches Wiegen .....	69

<b>Kapitel 6: Modul zum Körperbild</b> .....	70
6.1 Information zum Körperbild .....	71
6.2 Information zu gewichtsbezogener Stigmatisierung .....	73
6.3 Figurkonfrontation .....	75
6.4 Kognitive Interventionen zum Körperbild .....	80
6.5 Aufbau eines positiven körperbezogenen Verhaltens .....	83
<b>Kapitel 7: Modul zum Stress</b> .....	85
7.1 Stressmanagement im Überblick .....	88
7.2 Interpersonelles Problemlösen im Überblick .....	88
7.3 Soziales Kompetenztraining im Überblick .....	90
7.4 Kognitive Umstrukturierung weiterer dysfunktionaler Schemata im Überblick .....	91
7.5 Exposition mit weiteren Ängsten und Vermeidung im Überblick .....	92
7.6 Interventionen zur Affektregulation im Überblick .....	92
<b>Kapitel 8: Rückfallprophylaxe</b> .....	94
<b>Kapitel 9: Fallbeispiel: 33-jährige adipöse Patientin mit Binge-Eating-Störung</b> ....	96
9.1 Therapievorbereitung .....	96
9.2 Modul zum Essverhalten .....	97
9.3 Modul zum Körperbild .....	98
9.4 Modul zum Stress .....	100
9.5 Rückfallprophylaxe .....	100
9.6 Nachuntersuchung .....	100
<b>Kapitel 10: Behandlung der Adipositas</b> .....	102
<b>Literatur</b> .....	106
<b>Anhang</b> .....	111
Leitfaden zur Figurkonfrontation .....	113
Materialien, die sich in Form von PDF-Dateien auf der CD-ROM befinden .....	118

## CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien der Materialien, die zur Durchführung der Behandlung verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

## Vorwort

Die Binge-Eating- oder Essanfallsstörung (BED) wurde 1994 erstmals im Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen als Forschungsdiagnose definiert und hat sich seitdem als klinische Essstörung etabliert. Die BED, die die häufigste Essstörung darstellt, ist durch wiederkehrende Essanfälle, eine erhöhte Psychopathologie und psychische Komorbidität sowie Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) gekennzeichnet. Das Symptommuster der BED macht ein von der Behandlung anderer Essstörungen abweichendes Vorgehen erforderlich: So stehen Essanfälle weniger stark im Kontext eines gezügelter Essstils als bei den anderen definierten Essstörungen Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa; in der Behandlung rücken daher andere Ansatzpunkte in das Zentrum des therapeutischen Interesses, darunter negativer Affekt, chaotische Essgewohnheiten oder interpersonelle Probleme. Während Patienten mit BED ein ähnlich negatives Körperbild haben wie Patienten mit anderen Essstörungen, ist zusätzlich der Umgang mit dem oftmals bis hin zur Adipositas erhöhten Körpergewicht wichtig. Denn bei der Adipositas handelt es sich um eine durch „konservative“ psychologische oder pharmakologische Ansätze zur Gewichtsreduktion schwer behandelbare Gesundheitsstörung. Außerdem machen die psychosozialen Folgeprobleme der Adipositas, nämlich gewichtsbezogene Stigmatisierung und Diskriminierung, einen speziellen Behandlungsfokus erforderlich. Angesichts der Tatsache, dass die BED eine relativ neu definierte Essstörung ist und Patienten mit dieser Symptomatik unterversorgt sind, war die Notwendigkeit eines störungsspezifischen Leitfadens gegeben.

Das vorliegende kognitiv-verhaltenstherapeutische Manual entstand über mehrere Jahre hinweg. Studien zur Psychopathologie dieser Störung, beispielsweise zum Körperbild, zur Emotionsregulation oder zur Stressreaktivität, haben das psychopathologische Grundlagenwissen für dieses Manual geliefert. Eine weitere Quelle war das konfrontativ orientierte kognitiv-verhaltenstherapeutische Manual zur Bulimia Nervosa von Tuschen-Caffier und Florin (2002), dessen Wirksamkeit nachgewiesen wurde. Für die kognitiven Interventionen wurde zudem auf bewährte Techniken nach Beck, Rush, Shaw und Emery (2001) sowie Ellis (1997) zurückgegriffen, zur Behandlung der Körperbildstörung wurden einige Ideen aus den initial an nicht essgestörten Populationen entwickelten und evaluierten Körperbildtherapieprogrammen von Rosen (1997) und Cash (1991) sowie aus dem Therapieansatz von Tuschen-Caffier und Florin (2002) aufgegriffen und adaptiert. Die für das vorliegende Manual zusammengestellten evidenzbasierten Strategien wurden schließlich einer empirischen Überprüfung bei der BED unterzogen. Unsere Arbeiten wurden in der Entwicklungsphase von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert und in der Evaluationsphase vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Ziel dieses kognitiv-verhaltenstherapeutischen Manuals ist es, praktisch relevante, diagnostische und therapeutische Strategien in der Psychotherapie von Patienten mit BED zu vermitteln. Schwerpunkte liegen zunächst auf der Beschreibung der Diagnostik, der Gesprächsführung und der Erarbeitung eines Störungsmodells. Anschließend werden Module zum Essverhalten, zum negativen Selbst- und Körperbild, zum Umgang mit Stress und negativem Affekt sowie zum Umgang mit interpersonellen Problemstellungen vorgestellt. Ein Überblick über Strategien der behavioralen Gewichtsreduktion wird gegeben. Zur Durchführung im Gruppensetting entwickelt, ist das Manual im einzeltherapeutischen Setting anwendbar. Fallbeispiele aus beiden Settings dienen der praxisnahen Veranschaulichung der therapeutischen Arbeit. Um eine Anwendung in der therapeutischen Praxis zu erleichtern, enthält die beiliegende CD-ROM umfangreiche Arbeitsmaterialien und Folien zur Gestaltung der therapeutischen Arbeit.

In diesem Buch verwenden wir aus Gründen der Lesbarkeit ausschließlich eine grammatische Geschlechtsform, die in der deutschen Sprache zumeist die männliche ist. Grundsätzlich sind Personen beiderlei Geschlechts angesprochen.

An der Entwicklung des Manuals war eine Reihe von Personen mitbeteiligt. Ihnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Unser besonderer Dank gilt Dr. Gaby Bleichhardt, Dr. Julia Czaja, Andrea Hartmann, M. Sc., Dr. Kerstin Kühl und Dr. Jens Ried für die zahlreichen hilfreichen Kommentare zum Manuskript. Wir danken zudem dem Hogrefe Verlag für die Unterstützung bei der Erstellung von Manuskript und Arbeitsmaterialien. Verfasst wurde das vorliegende Manual von Prof. Dr. Anja Hilbert.

Fribourg/Schweiz und Freiburg, im Januar 2010

*Anja Hilbert und  
Brunna Tuschen-Caffier*