

14-08-17

Hilfe gegen Heißhungeranfälle

Die Binge-Eating-Störung kann mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelt werden. Aber auch ein verhaltenstherapeutisches Selbsthilfeprogramm, das das Internet nutzt und nicht anonym ist, hilft gut gegen diese Essstörung. Das hat Professorin Dr. Martina de Zwaan, Direktorin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), gemeinsam mit Professorin Dr. Anja Hilbert von der Universität Leipzig herausgefunden und in der Fachzeitschrift JAMA Psychiatry veröffentlicht.



Menschen mit einer Binge-Eating-Störung essen bei wiederkehrenden Essanfällen unkontrolliert große Mengen an Lebensmitteln, was zu starkem Übergewicht führen kann. "Die Essanfälle werden meist durch negative Gefühle ausgelöst, die während des Essens unterbrochen werden. Mit Hilfe einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Betroffenen, ihr Essverhalten zu normalisieren, weitere Gewichtszunahmen zu verhindern und mit ihren psychischen Problemen anders als durch Essen umzugehen", erklärt Professorin de Zwaan. Doch Therapieplätze sind rar. Deshalb wollten die Forscherinnen herausfinden, ob auch ein bestimmtes Selbsthilfeprogramm hilft, das ebenfalls auf der kognitiven Verhaltenstherapie beruht. Es nutzt das Internet und beinhaltet ein persönliches erstes Gespräch sowie regelmäßige E-Mail-Kontakte mit dem Behandler. "Es kann schnell begonnen und unabhängig von Ort und Zeit durchgeführt werden. Darüber hinaus haben viele Patienten weniger Hemmungen, ein solches Programm durchzuarbeiten, als zu therapeutischen Sitzungen zu gehen", erklärt Professorin de Zwaan.

An der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützten Studie nahmen sieben deutsche Zentren mit insgesamt rund 180 Patientinnen und Patienten teil. Die Behandlung umfasste 20 wöchentliche Kontakte zu Therapeuten über vier Monate. Die Hälfte der Teilnehmenden hatte verhaltenstherapeutische Einzelsitzungen mit Therapeuten, die andere Hälfte im Selbsthilfeprogramm Kontakt per E-Mail. Das Ergebnis: Bei allen Teilnehmern verringerten sich die Essanfälle deutlich. Auch weitere Schwierigkeiten wie beispielsweise depressive Verstimmungen, Ängstlichkeit und die Sorge um das Gewicht nahmen ab.

Die persönliche Therapie wirkte schneller. Direkt nach der Behandlung und sechs Monate später hatten diese Patienten deutlich weniger Essanfälle als die anderen. Doch nach 18 Monaten hatten sich die Effekte angeglichen. Insgesamt hatten sich bei allen die Essanfälle verringert. "Diese nicht-anonyme Internet-basierte Therapie stellt somit eine gute Alternative dar. Sie kann auch genutzt werden, um die Zeit bis zum Beginn einer persönlichen Therapie zu überbrücken. Deshalb sollte sie ins Gesundheitssystem integriert werden", sagt Professorin de Zwaan. Allerdings müsse beachtet werden, dass Suizidalität und andere schwere psychische Leiden, die auch bei Personen mit dieser

Essstörung vorkommen, in persönlichen Gesprächen besser behandelt werden können.

www.mh-hannover.de

Valerija Sipos, Ulrich Schweiger: Psychologische Therapie von Essstörungen

Pabst, 208 Seiten, ISBN 978-3-89967-034-9