



Brunna Tuschen-Caffier
Anja Hilbert

Ratgeber Binge-Eating- Störung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Binge-Eating-Störung

**Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie
Band 47**

Ratgeber Binge-Eating-Störung

Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier, Prof. Dr. Anja Hilbert

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Brunna Tuschen-Caffier
Anja Hilbert

Ratgeber Binge-Eating- Störung

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier, seit 2007 Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg und zudem Leiterin der an den Lehrstuhl angegliederten psychotherapeutischen Hochschulambulanz für psychische Störungen des Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalters. Des Weiteren ist sie Vorsitzende der Institutsleitung und Geschäftsführerin des Freiburger Ausbildungsinstitutes für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (Fakip) sowie Mitglied im Leitungsgremium des Freiburger Ausbildungsinstitutes für Verhaltenstherapie (FAVT).

Prof. Dr. Anja Hilbert, seit 2010 Professorin für Verhaltensmedizin an der Universitätsmedizin Leipzig und deren Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und leitet den Forschungsbereich Verhaltensmedizin am Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum AdipositasErkrankungen und an der zugehörigen interdisziplinären Adipositasambulanz für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dossiers, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © stock.adobe.com / vaaseenaa

Satz: Franziska Stoltz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Format: PDF

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2225-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2225-2)

ISBN 978-3-8017-2225-8

<https://doi.org/10.1026/02225-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

Vorwort	7
1 Binge-Eating-Störung – Was ist das?	8
1.1 Wie erkennt man die Binge-Eating-Störung?	9
1.2 Wie unterscheidet sich die Binge-Eating-Störung von anderen psychischen Erkrankungen?	10
1.3 Womit geht die Binge-Eating-Störung einher?	12
1.4 Wie ist der Verlauf dieser Erkrankung?	13
2 Wie entsteht die Binge-Eating-Störung und warum geht sie nicht von allein weg?	14
2.1 Welche Rolle spielen lebensgeschichtlich weiter zurückliegende Faktoren?	15
2.2 Welche Rolle spielen Belastungsfaktoren, die dem ersten Auftreten der Erkrankung vorausgehen?	19
2.3 Warum geht das Problem mit dem Essen nicht wieder weg?	21
3 Was kann man gegen die Binge-Eating-Störung tun?	25
3.1 Wie sieht eine kognitive Verhaltenstherapie der Binge-Eating-Störung aus?	25
3.1.1 Erfassung der Symptome einer Binge-Eating-Störung	26
3.1.2 Behandlungsplan	30
3.1.3 Normalisierung des Essverhaltens	32
3.1.4 Bewegungstraining und Stabilisierung des Gewichtes	34
3.1.5 Veränderung negativer Einstellungen und Gefühle gegenüber der Figur	35
3.1.6 Ausbau der Bewältigungskompetenzen gegenüber Belastungen und Konflikten	38
3.2 Wie lange dauert eine kognitive Verhaltenstherapie der Binge-Eating-Störung und wie wirksam ist die Behandlung?	40
3.3 Welche anderen Behandlungsansätze gibt es?	41
3.3.1 Interpersonelle Psychotherapie	41

3.3.2	Gewichtsreduktionsprogramme	42
3.3.3	Pharmakotherapie	43
3.4	Kann eine Psychotherapie der Binge-Eating-Störung ambulant durchgeführt werden?	43
3.5	Behandlungserfolge stabilisieren	44
4	Was kann man selbst tun?	45
4.1	Veränderung des Essverhaltens	51
4.2	Veränderung von Körperunzufriedenheit	55
4.3	Bewegung und Stabilisierung des Gewichts	57
4.4	Stress bewältigen, ohne zu essen	59
5	Wer kann von Selbsthilfe profitieren?	65
6	Was können Angehörige tun?	66
7	Wo bekommt man Hilfe?	68
Anhang	69
Zitierte Literatur	69	
Literaturempfehlungen	69	
Arbeitsblätter	71	