

Binge-Eating- Störung

Brunna Tuschen-Caffier

Anja Hilbert

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Binge-Eating-Störung

**Fortschritte der Psychotherapie
Band 62**

Binge-Eating-Störung

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

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Brunna Tuschen-Caffier
Anja Hilbert**

Binge-Eating- Störung

 **hogrefe**

Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier, seit 2007 Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie und Leiterin der entsprechenden Abteilung am Institut für Psychologie der Universität Freiburg sowie Leiterin der Psychotherapeutischen Ambulanzen für psychische Störungen des Erwachsenenalters sowie für Kinder, Jugendliche und Familien. Leiterin des Freiburger Ausbildungsinstitutes für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (Fakip GmbH) und Mitglied im Leitungsgremium des Freiburger Ausbildungsinstitutes für Verhaltenstherapie (FAVT GmbH).

Prof. Dr. Anja Hilbert, seit 2010 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie und für Verhaltensmedizin an den Universitäten Fribourg (Schweiz) und Leipzig. Psychologische Leiterin der Ambulanz des Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums AdipositasErkrankungen für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche und stellvertretende wissenschaftliche Leiterin dieses Zentrums an der Universität Leipzig. Präsidentin der Eating Disorders Research Society und Vizepräsidentin (ehemalige Präsidentin) der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissenstand 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. Autoren bzw. Herausgeber 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
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Druck: Media-Print Informationstechnologie GmbH, Paderborn
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2058-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2058-6)
ISBN 978-3-8017-2058-2
<http://doi.org/10.1026/02058-000>

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.

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 Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung der Binge-Eating-Störung (BES)	4
1.1 Symptomatik und Klassifikation	4
1.2 Differenzialdiagnose	5
1.3 Epidemiologie	7
1.4 Komorbidität	7
1.5 Verlauf und Prognose	7
2 Störungswissen und Erklärungsmodelle	8
2.1 Interpersonelle Theorie der BES	8
2.2 Kognitiv-behaviorale Theorie der BES	9
2.2.1 Prädisponierende Faktoren	11
2.2.2 Auslösende Faktoren	13
2.2.3 Aufrechterhaltende Faktoren	16
2.2.3.1 Externe Faktoren	17
2.2.3.2 Interne Faktoren	19
2.2.3.3 Beschreibung des Problemverhaltens	27
2.2.3.4 Konsequenzen des Problemverhaltens	29
2.3 Konzeptuelle Relevanz und empirische Evidenz des kognitiv-behavioralen Modells	30
3 Diagnostik	34
3.1 Ziele und Gesprächsführung im Erstgespräch	34
3.2 Abklären der diagnostischen Kriterien	36
3.3 Differenzialdiagnostische Abklärungen	41
3.4 Assoziierte Probleme	46
3.5 Verfahren zur Erfassung der BES und assoziierter Psychopathologie	48
3.5.1 Interviews zur Erfassung psychischer Störungen	48
3.5.2 Interviews zur Erfassung von Essstörungen	49
3.5.3 Fragebogenverfahren zum Selbstbericht über Essstörungen	49
3.5.4 Tagebücher	50
3.5.5 Medizinische Diagnostik	52
3.5.6 Kognitive Vorbereitung auf die Therapie	55
3.5.7 Abfolge der diagnostischen Erhebungen	57

4	Behandlung	58
4.1	Therapeutische Gesprächsführung	60
4.2	Kognitive Techniken zur Veränderung dysfunktionaler Gedanken und Gefühle.	63
4.3	Kognitiv-behaviorale Therapie des Essverhaltens	66
4.3.1	Verhaltensbezogene Interventionen	67
4.3.2	Kognitive Interventionen	68
4.4	Kognitiv-behaviorale Therapie von Körperbildproblemen ..	69
4.4.1	Exposition gegenüber der Figur	70
4.4.2	Kognitive Interventionen	73
4.5	Kognitiv-behaviorale Therapie dysfunktionaler Stressreaktionen	73
4.5.1	Reizkonfrontation mit Reaktionsverhinderung	74
4.5.2	Aufbau von Kompetenzen zur Stressverarbeitung	77
4.6	Selbstmanagement und Vorbereitung auf Rückfälle	78
4.7	Idealtypischer Ablauf einer kognitiv-behavioralen Therapie	78
4.8	Andere Methoden	78
4.8.1	Interpersonelle Therapie	78
4.8.2	Gewichtsreduktionsprogramme	80
4.8.3	Selbsthilfe	80
4.9	Effektivität und Prognose	81
4.9.1	Kognitiv-behaviorale Therapie	82
4.9.2	Effektivität anderer Methoden	83
4.9.2.1	Interpersonelle Therapie	83
4.9.2.2	Gewichtsreduktionsprogramme	85
4.9.2.3	Pharmakotherapie	85
4.9.3	Behandlungssetting	86
5	Weiterführende Literatur	87
6	Literatur	87
7	Anhang	93

Karten:

Kurzanleitung zu einer ersten Exploration der Essstörungspathologie
 Kurzanleitung zur Exploration von Körperbildproblemen

Einführung

In der aktuellen Fassung des Klassifikationssystems für psychische Störungen (DSM-5) ist die Binge-Eating-Störung innerhalb der Gruppe der Fütter- und Essstörungen als eigenständige Diagnose aufgenommen worden. Grund dafür waren empirische Befunde, die gezeigt haben, dass die Binge-Eating-Störung eine abgrenzbare psychische Störung von Krankheitswert ist, für die eine speziell auf die Störung abgestimmte Behandlung erforderlich ist. Kernsymptom der Störung sind wiederkehrende Essanfälle, die durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden können (z. B. interpersonelle Konflikte, negative Stimmungen, Sorgen und Grübeln um Figur und Gewicht). Im Unterschied zu der Essstörung Bulimia Nervosa setzen Patienten mit einer Binge-Eating-Störung im Anschluss an die Essanfälle in der Regel keine unangemessenen Maßnahmen ein, um einer Gewichtszunahme entgegen zu wirken (z. B. Erbrechen). Zentrale Ziele der Behandlung der Binge-Eating-Störung sind der Auf- bzw. Ausbau normalgesunden Essverhaltens sowie die Veränderung jener Problemkonstellationen, die regelmäßig zu Essanfällen führen (z. B. Sorgen um Figur und Gewicht). Aber auch komorbide Probleme, wie z. B. Übergewicht und Adipositas, sind im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplanes zu berücksichtigen.

Die aktuelle Fassung des Klassifikationssystems der Weltgesundheitsorganisation (ICD-10) sieht die Klassifikation der Binge-Eating-Störung lediglich unter der allgemeinen Kategorie der sonstigen Essstörungen (F50.8) vor. Es ist allerdings zu erwarten, dass bei der neuen Fassung des ICD die Binge-Eating-Störung ebenfalls als eigenständige Diagnose vorgesehen sein wird. Im Rahmen dieses Buches stellen wir die Binge-Eating-Störung anhand der Klassifikationskriterien des DSM-5 vor.

Darauffolgend werden wir Befunde zur Epidemiologie, zur Komorbidität und zum Verlauf der BES beschreiben. Den aktuellen Stand zu Faktoren der Entstehung und Aufrechterhaltung der BES werden wir praxisorientiert vorstellen, indem wir diese Informationen in Kapitel 2 in ein allgemeines S-R-C-Problem- und Verhaltensanalyse-Modell einordnen: Wir beginnen mit prädisponierenden Faktoren sowie Faktoren, die die Erstmanifestation der Binge-Eating-Störung erklären können. Diese Faktoren werden bei Fallkonzeptionen in der Regel unter der Makroanalyse des Problemverhaltens abgehandelt. Bei der Mikroanalyse des Problemverhaltens stellen wir – orientiert an allgemeinen S-R-C Modellen – Befunde vor, die nach aktuellem Forschungsstand die Aufrechterhaltung der Binge-Eating-Störung erklären können.

Die Darstellung der ätiologischen und aufrechterhaltenden Faktoren entlang der Zeitachse (prädisponierend, auslösend, aufrechterhaltend) sowie auf der Ebene der Mikroanalyse nach einem zunächst deskriptiv genutzten S-R-C-Problem- und Verhaltensanalysemodell soll den Nutzen von Forschungsbefunden für Fallkonzeptionen und Therapieanträge deutlich machen.

Kapitel 3 beschreibt praxisorientiert das diagnostische Vorgehen und gibt Hinweise darauf, welche Instrumente für die Praxis empfehlenswert sind. In Kapitel 4 geben wir einen Überblick über evidenzbasierte Behandlungszugänge; die Empfehlungen sind orientiert an den S3-Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung der Essstörungen, die elektronisch (<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-026.html>) und als Buch (Herpertz, Herpertz-Dahlmann, Fichter, Tuschen-Caffier & Zeeck, 2011) zur Verfügung stehen. Die Erstautorin dieses Buches hat in den Leitlinien-Untergruppen zur *Diagnostik*, zur *therapeutischen Beziehung* und zur *Behandlung der Binge-Eating-Störung* mitgearbeitet, sodass insbesondere diese Expertisen in dieses Buchprojekt einfließen konnten.

Entsprechend der Befunde zur evidenzbasierten Psychotherapie kommt der kognitiv-behavioralen Therapie (KVT) nicht zuletzt aufgrund der hohen Anzahl an Studien, die die Wirksamkeit der KVT für die Behandlung der BES belegen, eine besondere Bedeutung zu. Wir werden diesen Behandlungszugang in Kapitel 4 daher detaillierter als andere Behandlungszugänge beschreiben.

Der *expositionsbasierte* Ansatz wurde von der Erstautorin zunächst zur Behandlung der Bulimia Nervosa in Zusammenarbeit mit Irmela Florin entwickelt und evaluiert (Tuschen-Caffier & Florin, 2012; Tuschen-Caffier, Pook & Frank, 2001). Dabei waren auch Kooperationen mit der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie (CDS), insbesondere mit Wolfgang Fiegenbaum als Experten bei der Expositionsbehandlung von Angststörungen, sehr hilfreich.

Angelehnt an den expositionsbasierten Ansatz zur Behandlung der Bulimia Nervosa (Tuschen-Caffier & Florin, 2012) sowie an andere KVT-Ansätze zur Behandlung von Patienten mit Essstörungen, subklinischen Problemen im Essverhalten und Körperbildproblemen wurde federführend von der Zweitautorin eine expositionsbasierte Behandlung für Patienten mit BES adaptiert und im Format einer Gruppentherapie entwickelt sowie evaluiert (Hilbert & Tuschen-Caffier, 2004). Aufbauend auf weiteren Erfahrungen mit dem Behandlungsansatz wurde das Vorgehen als Manual veröffentlicht (Hilbert & Tuschen-Caffier, 2010), das sowohl für einen einzel- als auch gruppentherapeutischen Behandlungszugang zahlreiche Anregungen bietet und aktuell in einer vom BMBF geförderten Multi-Center-Studie an einer großen Stichprobe von Patienten mit der Diagnose einer Binge-Eating-Störung im Einzeltherapieformat evaluiert wird (de Zwaan et al., 2012).

Die Empfehlungen zum Vorgehen bei unserem *expositionsbasierten Ansatz* der kognitiv-behavioralen Therapie der Binge-Eating-Störung sind demnach überwiegend evidenzbasiert, zum Teil basieren sie aber auch lediglich auf klinischen Erfahrungen, die wir in unseren jeweiligen behandlungsorientierten Forschungsprojekten sowie Psychotherapieambulanzen an Patienten mit der Diagnose einer Binge-Eating-Störung in den letzten 15 Jahren sammeln konnten. Diese Empfehlungen müssen zukünftig noch durch systematische Evaluationen abgesichert werden.

Um die Lesbarkeit des Textes zu erleichtern, werden wir im gesamten Text ausschließlich von *Patient* bzw. *Patienten* sowie Therapeut bzw. Therapeuten sprechen, ohne jeweils die grammatisch weibliche Form zu nennen. Wir sind uns bewusst, dass dieser Schreibstil nicht den Empfehlungen zu einem geschlechtergerechten Sprachgebrauch entspricht. Andererseits überzeugen uns die Vorschläge zu einem geschlechtergerechten Sprachgebrauch nicht, und wir möchten die Leserschaft weder mit artifiziellen Wortneuschöpfungen konfrontieren, noch möchten wir ihr die doppelte Nennung von Begriffen zumuten.

Bedanken möchten wir uns bei Jennifer Svaldi, Universität Tübingen, für wertvolle inhaltliche Rückmeldungen. Christoph Breuninger, Gloria Metzner, Laura Plempe und Johanna Schäfer, alle Universität Freiburg, haben uns dankenswerterweise bei der formalen Gestaltung des Buches unterstützt. Das vorliegende Buch baut – wie bereits oben dargestellt – auf umfangreichen Vorarbeiten auf; insbesondere wird in weiten Teilen des Buches auf das Manual zur kognitiv-behavioralen Therapie der Binge-Eating-Störung eingegangen (Hilbert & Tuschen-Caffier, 2010) und es haben Rückmeldungen zum Text von Anja Hilbert Berücksichtigung gefunden. Verfasst wurde das Buch von Brunna Tuschen-Caffier.

Freiburg und Leipzig, März 2016

Brunna Tuschen-Caffier und
Anja Hilbert