

Körperbild-Studie

Binge Eating Disorder

Aadorfer Fachforum Psychotherapie



## ESSSTÖRUNGEN UND KÖRPERBILD

Wie stark hängen ein negatives Körperbild sowie der Einfluss von Medien und Gesellschaft mit der Entwicklung einer Essstörung zusammen? Um sich dieser Frage aus wissenschaftlicher Sicht zu nähern, kooperiert die Privatklinik Aadorf im Rahmen einer langfristigen Studie mit der Universität Fribourg, der Universität Bochum, dem Universitäts-Spital Zürich, der Klinik Schützen und dem Spital Zofingen.

Im Zentrum des Forschungsprojekts steht die Zufriedenheit mit dem Körperbild bei jungen

Frauen. Ein negatives Körperbild und eine daraus resultierende Selbstwertproblematik kann die Entwicklung einer Essstörung oder Angst- und depressiven Störung begünstigen.

Insbesondere bei jungen Frauen kann das aktuelle Schönheitsideal die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper fördern. Diese Unzufriedenheit stellt einen wichtigen Risikofaktor für die Entwicklung eines gestörten Essverhaltens dar. Die TSF-Studie untersucht das psychische Befinden und die psychophysiologische Stressreaktion bei Frauen zwischen 18 und 35 Jahren im Zusammenhang mit der Wahrnehmung des

eigenen Körpers. Dabei werden unter anderem begleitende Gefühle und Gedanken festgehalten sowie körperliche Reaktionen anhand eines EKG-Monitorings und in Form von Cortisol-Speichelproben erfasst.

Das Ziel des Forschungsprojekts besteht darin, Rückschlüsse auf psychophysiologische Prozesse ziehen zu können. Untersucht werden zwei mutmasslich moderierende Faktoren: einerseits kognitive Verzerrungen hinsichtlich der Wahrnehmung des eigenen Körpers und andererseits die Fähigkeit zur Emotionsregulation. Auch soll die Tragweite der Beeinträchtigung durch vorgegebene Schönheitsideale, etwa in Bezug auf das Essverhalten, die Stimmung sowie physiologische Korrelate einer Stressreaktion, genauer erörtert werden.

Das Forschungsprojekt will einen Beitrag zur Entwicklung eines differenzierten Entstehungsmodells eines negativen Körperbildes und dem damit verbundenen Risiko zur Entwicklung von Essstörungen leisten. Auf lange Sicht sollen Ansatzpunkte der frühen Intervention und Prävention identifiziert und spezifiziert werden. Prof. Dr. phil. Simone Munsch, Leiterin der Studie, erzählt im Interview über den Fortgang des Forschungsprojekts und über die generelle Entwicklung von Essstörungen.

#### **Prof. Dr. Simone Munsch**

Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Leiterin des Zentrums für Psychotherapie

Departement für Psychologie  
Universität Fribourg

[http://www.unifr.ch/psycho/  
Klinisch/index.php](http://www.unifr.ch/psycho/Klinisch/index.php)

[http://www.unifr.ch/  
psychotherapie/de/home](http://www.unifr.ch/psychotherapie/de/home)



#### *Frau Prof. Munsch, wie entwickelt sich die Studie zur Zufriedenheit mit dem Körperbild bei jungen Frauen?*

Die Studie hat vor zwei Jahren begonnen und entwickelt sich sowohl in der Schweiz als auch bei den Kooperationspartnern in Deutschland gut. Die Untersuchungsabläufe sind nun in sieben Kliniken implementiert und insgesamt haben bisher 110 Patientinnen sowie gesunde Studierende und Berufsschüler im Alter von 18 bis 25 Jahren teilgenommen. Die Ergebnisse sind vielversprechend und weisen darauf hin, dass kognitive Verzerrungen den Effekt von Medien bei Essgestörten sowie bei gesunden Teilnehmern mit Essstörungspathologie verstärken können. Weiter gibt unsere Studie Aufschluss über die unterschiedliche Stressreaktivität, also die Erholung von

Stresssituationen, bei gesunden Teilnehmerinnen im Vergleich zu Patientinnen mit Essstörungen und Angst- oder depressiven Störungen.

#### *Unabhängig von den Erkenntnissen der Studie: Wie gross schätzen Sie den Einfluss von propagierten Schönheitsidealen auf das Körperbild junger Menschen ein? Geht es bei Frauen mit Essstörungen vornehmlich darum, wie Magermodels auszusehen?*

Der Einfluss von über Medien propagierten Schönheitsidealen ist langfristig moderat und kann die Entwicklung oder Aufrechterhaltung einer Essstörung nicht erklären. Jedoch scheinen gewisse junge Frauen und auch junge Männer aufgrund ihres geringen Selbstwerts und ihres kognitiven Stils vulnerabel zu sein. Bei dieser Gruppe junger Menschen kann die ständige Konfrontation mit unrealistischen Körperidealen, die von den Medien als erstrebenswert und einfach erreichbar propagiert werden, jedoch meist unerreichbar bleiben, einen ungünstigen Prozess auslösen. Dieser kann in der Folge zu einem gestörten Umgang mit Figur und Gewicht beitragen und psychische Störungen wie Essstörungen fördern.

#### *Wie entwickelt sich die statistische Häufigkeit von Essstörungen in der Schweiz?*

Gemäss einer aktuellen Studie des Bundesamtes für Gesundheit von Schnyder und Kollegen 2012 und einer unserer Arbeiten, Fischer et al., 2011, sind die Prävalenzen bezüglich der Anorexia Nervosa hierzulande vergleichbar mit Daten aus den USA und Europa, jene der bulimischen Essstörungen (Bulimia Nervosa und Binge Eating Störung) geringfügig höher. Dies ist bemerkenswert, da die Schweiz bezüglich der Prävalenzen psychischer Störungen und beispielweise der Adipositas meist unter den Prävalenzdaten anderer Länder zurückbleibt. Die Daten aus der Schweiz entsprechen somit einem weltweiten Trend, der besagt, dass bulimische Essstörungen zunehmen, während die Anorexia Nervosa in ihrer Häufigkeit konstant bleibt. Zudem sind viele junge Frauen und Männer von subklinischen Formen von Essstörungen betroffen. So gehören die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und Diätversuche heute zur Norm. Dies hat mit dem vorherrschenden ausgeprägten Körperkult zu tun, im Rahmen dessen Mädchen meist ein dünnes Schlankeitsideal anstreben und versuchen, Gewicht zu reduzieren. Jungen folgen hingegen einem muskulösen Körperideal und bemühen sich, Muskeln aufzubauen. Diese Bestrebungen gehören in einer gewissen Phase des jungen Erwachsenenalters zur normativen Entwicklung. Aus diesem Grund sollten Fachleute, Lehrer, Familie und

soziales Umfeld sich engagieren, die Lösung dieser Entwicklungsaufgabe und somit die Akzeptanz der eigenen Körperform als Entwicklungsziel zu unterstützen.

*Finden sich in der Schweiz ausreichend stationäre Angebote, um eine Essstörung konsequent und nachhaltig zu behandeln?*

Die Schweiz bietet tatsächlich ein ausreichend grosses Angebot an qualifizierten Kliniken an. Dabei ist es wichtig, dass Essstörungen in Anlehnung an Evidenzrichtlinien von spezialisierten Fachkräften und in spezialisierten Kliniken behandelt werden. Dies gilt selbstverständlich auch für die ambulante Versorgung.

*An der Privatklinik Aadorf ist die Behandlung von Essstörungen eines von drei Kerngebieten. Welche konkreten Vorteile entstehen aus einer derartigen Fokussierung und Spezialisierung?*

Essstörungen und vor allem die Anorexia Nervosa sind nachweislich dann erfolgreich zu behandeln, wenn die Patientinnen früh erfasst und in Anlehnung an standardisierte und überprüfte störungsorientierte Behandlungsangebote therapiert werden. Dazu gehören verhaltenstherapeutische Techniken zur Normalisierung der Nahrungsaufnahme und des Essverhaltens, konfliktzentrierte kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen sowie komplementäre Methoden zur Verbesserung der Akzeptanz des Körpers. Entsprechende multimodale Therapien behandeln auf verschiedenen Ebenen (somatisch, psychisch, familienbezogen). Wichtige Therapieziele sind dabei die Wiederherstellung und die Aufrechterhaltung eines für Alter und Grösse angemessenen Körpergewichts sowie eine Normalisierung des Essverhaltens. Zentral sind überdies die Behandlung körperlicher Folgen von Essverhalten und Untergewicht sowie die Beeinflussung der dem Störungsbild zugrunde liegenden Schwierigkeiten auf emotionaler, kognitiver und zwischenmenschlicher Ebene. Zudem geht es auch um die Förderung der sozialen Integration, die oft mit einem gewissen Nachholen verpasster Entwicklungsschritte verbunden ist.

*Wie hat sich die Psychotherapie bei Essstörungen in den letzten Jahren entwickelt? Hat die Forschung der Praxis gewisse wichtige Impulse vermitteln können?*

Insgesamt muss leider festgehalten werden, dass – insbesondere zur Anorexia Nervosa – bis heute zu wenig klinisch orientierte Forschung stattfand. Dies behindert die Verbesserung des Verständnisses der Entstehung und Aufrechterhaltung sowie der Behandlung des Störungs-

bilds. Wichtige neue Impulse können aus der Forschung resultieren, etwa zu kognitivem Stil und dessen Veränderung sowie zu Facetten der Emotionsregulation wie korrekte Identifikation von Emotionen und günstige Bewältigungsmechanismen. Diese lassen sich dann als neue Module in die Behandlung implementieren und überprüfen. Mit unserer Studie versuchen wir, diesbezüglich einen Beitrag zu leisten.

## Privatklinik Aadorf

# NEUES BEHANDLUNGSKONZEPT FÜR MENSCHEN MIT BINGE EATING DISORDER

Die Binge Eating Disorder (BED) ist ein Störungsbild, das von wiederkehrenden Essanfällen mit Kontrollverlust, chaotischen Essgewohnheiten, negativem Körperbild, negativen Gefühlen und zugleich von einer allgemeinen Tendenz zum Überessen gekennzeichnet ist. Betroffene sind oft stark übergewichtig, was sich nicht selten zu Adipositas entwickeln kann. Neben Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa zählt das Binge Eating zu den häufigsten Essstörungen.

Spezifische Angebote für die stationäre Behandlung einer Binge Eating Disorder sind bisher rar. Die Privatklinik Aadorf hat nun unter der Leitung von med. pract. Katja Meier-Müller, leitende Ärztin der Spezialstation für Essstörungen, ein Behandlungskonzept erarbeitet.

Das multidisziplinäre Konzept beinhaltet Ernährungsberatung, Sport- und Bewegungstherapie, Psychotherapie, pflegerische Betreuung sowie medizinische und allfällige psychopharmakologische Behandlung und setzt eine enge Zusammenarbeit mit dem Küchenteam voraus. Zu den Hauptzielen der Behandlung zählen das Erreichen eines normalen Essverhaltens, die Verbesserung der Lebensqualität, die Reduktion von Risikofaktoren und Krankheiten sowie die Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Für weitere Informationen steht med. pract. Katja Meier-Müller gerne zur Verfügung.

## Aadorfer Fachforum Psychotherapie

# VOM GEBRECHEN ZUM KÖRPERKULT – ERFOLGREICHER EVENT

Um die 80 Fachleute trafen sich im Juni 2015 im Seminarhotel Einstein in St.Gallen, um die vielschichtigen und komplexen Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit detailliert zu erörtern. Im Rahmen der Veranstaltung des Aadorfer Fachforums Psychotherapie sprach Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Maercker in seinem Referat über Salutogenese, Kohärenzsinn und psychische Widerstandskraft. PD Dr. med. Thomas Münzer beleuchtete die Auswirkungen von psychischen und kognitiven Störungen auf die Mobilität im Alter. Im Anschluss wurden unterschiedliche Aspekte der Psychosomatik im Rahmen von vier Workshops erarbeitet.



### Sie sind eingeladen:

## BURNOUT – GESELLSCHAFTLICHER TREND ODER PSYCHISCHE ERKRANKUNG?

Anlässlich der nächsten Veranstaltung des Aadorfer Fachforums Psychotherapie beleuchten wir das Burnout-Syndrom unter neusten Gesichtspunkten und geben Impulse zur Prophylaxe. Der renommierte Experte **Prof. Dr. phil. Matthias Burisch** vermittelt in seinem Referat seine umfassenden Erfahrungen weiter. In Workshops wird der Fokus auf den klinischen Bezug gelegt.

Wir freuen uns, Sie am **12. November 2015 im Hotel & Restaurant Promenade in Schaffhausen** begrüßen zu dürfen, und sind überzeugt, dass Sie einen breit gefächerten Einblick in die Thematik und wertvolle Anregungen für die tägliche Praxis gewinnen werden. Anmelden können Sie sich noch bis am 31. Oktober auf [www.fachforum.org](http://www.fachforum.org).

Privat  
Klinik  
Aadorf

*Persönlich  
und diskret.*

Psychotherapie  
Psychosomatik  
Psychiatrie

Klinik Aadorf AG  
Fohrenbergstrasse 23  
CH-8355 Aadorf  
Tel. +41 (0)52 368 88 88  
Fax +41 (0)52 368 88 99  
info@klinik-aadorf.ch  
www.klinik-aadorf.ch

ISO 9001–2008 zertifiziert

Die Privatklinik Aadorf ist ein  
Unternehmen der di Gallo Gruppe.