

# Per iPod gegen Ess-Anfälle

Neue Studie zu Binge-Eating-Störung an der Uni Freiburg zielt auf schnelle Hilfe

VON UNSERER MITARBEITERIN  
SINA TONK

„Hatten Sie gerade einen Essanfall?“ Das ist eine der Fragen, die Teilnehmer einer neuen Studie zu Essstörungen über einen iPod gestellt bekommen. Betrieben wird sie vom Institut für Psychologie der Universität Freiburg. Betroffene mit Binge-Eating Störung absolvieren innerhalb dieser Studie ein Training – insgesamt acht dreistündige Therapiesitzungen –, das binnen sechs Wochen helfen soll, die Essanfälle zu reduzieren.

„Anders als bei regulären Langzeit-Therapien, die beispielsweise auch die Biografie der Person genauer beleuchten, haben wir uns überlegt, wie kann man im Hier und Jetzt bleiben und dadurch schneller Resultate erzielen“ sagt Psychologin Jennifer Svaldi, die die Studie leitet. Dabei steht nicht das Essverhalten selbst im Mittelpunkt, sondern die Gefühle, die einen Essanfall auslösen. „Uns ist aufgefallen, dass Betroffene mit Essanfallstörung ein Emotionsregulationsdefizit haben, sprich eine Schwierigkeit im Umgang mit ihren Gefühlen“, so Svaldi. Negative Emotionen, wie Wut, Trauer und Scham seien die häufigsten Auslöser für einen Essanfall, für den sich die Betroffenen hinterher schämten. Ein Teufelskreislauf, der durch das Training emotionaler Kompetenzen durchbrochen werden soll. Die einzelnen Therapiesitzungen setzen sich daher di-

rekt mit Entstehung und Funktion von Gefühlen auseinander. Das Ziel: Die Teilnehmer sollen einen gesunden Umgang mit ihren eigenen Gefühlen entwickeln.

Um zu erfassen, welche Situationen einen Essanfall auslösen, erhält jeder Teilnehmer zusätzlich zum Training am Institut einen iPod, über den sie bis zu acht Mal am Tag aufgefordert werden, Fragen zu beantworten. Für Sabine K. (37) (Name geändert) war die Unterstützung durch verschiedene Werkzeuge wie iPod und Audio-CDs neben den Therapiesitzungen optimal: „Die Audio-Dateien habe ich auf meinem Handy, so kann ich sie auf meinem Weg zur Arbeit in Ruhe anhören.“ Die Mutter von drei Kindern arbei-

## INFO

### BINGE-EATING STÖRUNG

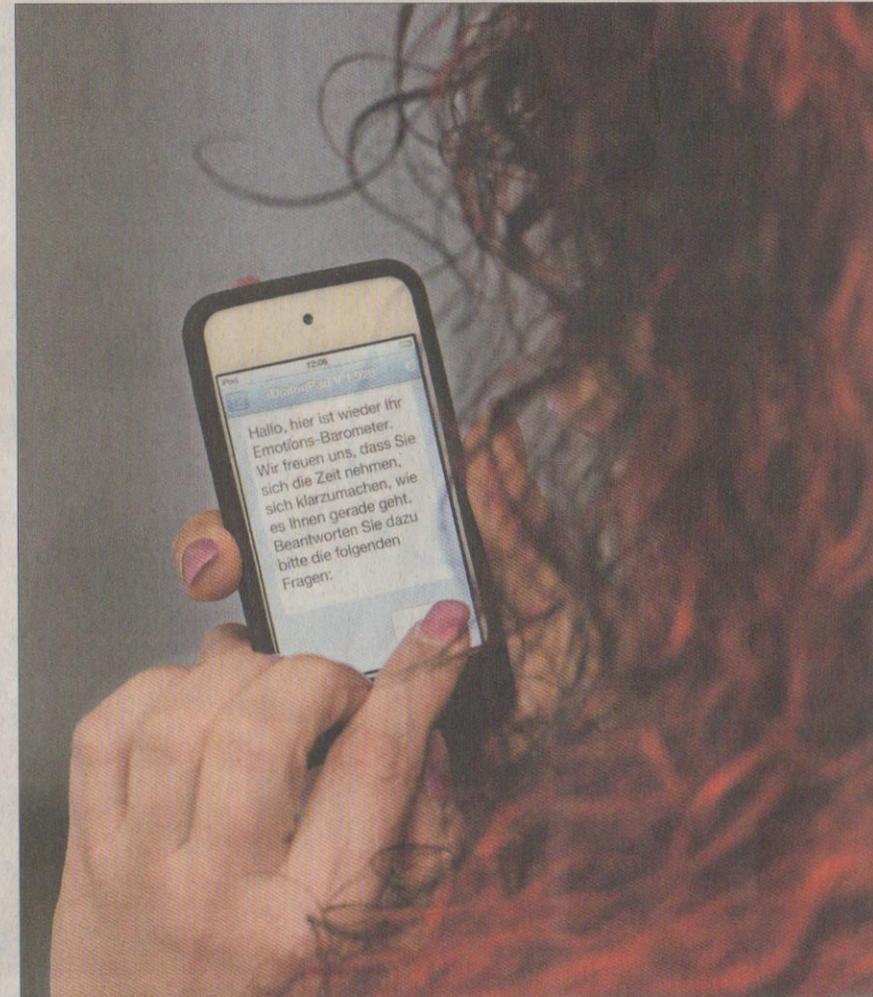
(Binge: englisch für Essanfall) bezeichnet eine Form der Essstörung, in der die Betroffenen mehrmals pro Woche einem Essanfall ausgesetzt sind. Zumeist sind sie stark übergewichtig. Männer erkranken daran ebenso häufig wie Frauen. Bei einem Anfall werden mehrere Tausend Kalorien unkontrolliert in kurzer Zeit verzehrt. Im Gegensatz zur Bulimie - der Ess-Brechsucht - unternehmen Betroffene mit Binge-Eating-Störung keine kompensatorischen Maßnahmen wie Erbrechen oder Abführmittelmissbrauch. *tnk*

tet Vollzeit als Krankenschwester im ambulanten Pflegebereich und muss dafür täglich an die Schweizer Grenze pendeln. Dass sie von der Binge-Eating Störung – kurz BES – betroffen ist, war ihr zunächst nicht klar: „Ich war übergewichtig und habe schon immer mit meinem Gewicht gekämpft, die Essanfälle kamen erst vor zwei Jahren dazu.“

Da BES laut Svaldi eine eher unbekanntere Essstörung ist, wird diese von den Hausärzten nicht immer erkannt. Zusätzlich Schwierigkeiten macht die oft lange Wartezeit auf einen Therapieplatz bei Psychotherapeuten. Auch Sabine K. hat eine lange Suche hinter sich: „Ich habe so gehofft, zur ersten Gruppe der Studie zu gehören, die sofort mit dem Training anfangen kann.“ Erwartungen habe sie aber nach ihrer jahrelangen Diäterfahrung, die nur einen Jojo-Effekt und schlussendlich ihre Essanfälle zur Folge hatte, zunächst keine gehabt.

Etwas skeptisch war sie daher schon, dass sich innerhalb von acht Wochen etwas an ihrem Essverhalten ändern sollte: „Wir haben so tiefe Gräben gegraben, die unser Leben bestimmen, da kommt man nicht gleich wieder raus.“ Nun – drei Wochen nach der letzten Trainingssitzung – ist sie immer noch abstinent: sie hatte bislang keinen Essanfall mehr. „Bei mir hat das eingeschlagen wie einen Bombe,“ meint Sabine.

Und auch von einer weiteren Teilnehmerin aus ihrer Gruppe weiß sie, dass diese ebenfalls Essanfall-frei ist. „Sabine ist



Per Emotionsbarometer werden Gefühle kontrolliert. FOTO: INGO SCHNEIDER

aber auch eine sehr motivierte Teilnehmerin“, sagt Svaldi, denn wie nachhaltig das Training wirkt, zeigt sich erst in sechs Monaten. Dann nämlich kommen die Teilnehmer zu einem Kontrollgespräch zurück an das Institut und berichten von ihren (Miss-) Erfolgen mit dem neuen Training.

**Kontakt** für Leute, die sich für die Studie und ihre Ergebnisse interessieren oder an ihr teilnehmen möchten: [tek@psychologie.uni-freiburg.de](mailto:tek@psychologie.uni-freiburg.de)

 Mehr Infos unter <http://mehr.bz/essstörungen>