

Psychotherapie bei Essstörungen
[Psychotherapy of Eating Disorders]

Anja Hilbert

Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum AdipositasErkrankungen,
Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Universitätsmedizin Leipzig

Prof. Dr. Anja Hilbert, Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum
AdipositasErkrankungen, Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie,
Universitätsmedizin Leipzig, Philipp-Rosenthal-Straße 27, 04103 Leipzig. Tel.:
+493419715360, Fax: +493419715378, Email: anja.hilbert@medizin.uni-leipzig.de

Diese Arbeit wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung
(Förderkennzeichen 01EO1001) unterstützt.

Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 62, S. 5-7 © 2014 by Hogrefe
AG

This article may not exactly replicate the final version published in Zeitschrift für
Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. It is not the version of record and is therefore
not suitable for citation.

<http://dx.doi.org/10.1024/1661-4747/a000172>

ZUSAMMENFASSUNG

Essstörungen sind prävalente psychische Störungen mit schwerwiegenden, oftmals langfristigen Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit. Eine zunehmende Anzahl von klinischen Studien dokumentiert die Wirksamkeit verschiedener psychotherapeutischer Ansätze für spezifische Essstörungen. Im vorliegenden Themenheft werden die Wirksamkeit von neuen Ansätzen zur Einzeltherapie und zur internet-basierten Rückfallprophylaxe, die Patientensicht auf die Therapie sowie die Relevanz von Faktoren des therapeutischen Prozesses bei verschiedenen Essstörungen beleuchtet. Weiterer Forschungsbedarf besteht insbesondere hinsichtlich des Prozesses und der Dissemination evidenzbasierter Psychotherapie für Essstörungen.

Schlüsselwörter: Essstörungen, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge-Eating-Störung, Psychotherapie

ABSTRACT

Eating disorders are prevalent psychiatric disorders with severe and longstanding implications for mental and physical health. An increasing number of clinical studies documents the efficacy of certain psychotherapeutic approaches for specific eating disorders. This special issue addresses the efficacy of novel approaches in face-to-face individual therapy and Internet-based relapse prevention, patient views of treatment, and the relevance of therapeutic process factors for diverse eating disorders. Further research is particularly warranted regarding the process and dissemination of evidence-based psychotherapy for eating disorders.

Keywords: Eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge-eating disorder, psychotherapy

Essstörungen stellen prävalente psychische Störungen mit schwerwiegenden, oftmals langfristigen Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit dar (Treasure, Claudino & Zucker, 2010). Drei Essstörungen sind in der fünften Auflage des Diagnostischen und Statistischen Manuals Psychischer Störungen nunmehr definiert (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013): Die Anorexia Nervosa (AN), deren Hauptmerkmal ein signifikant verringertes Körpergewicht aufgrund einer Restriktion der Energieaufnahme darstellt, und die Bulimia Nervosa (BN), die durch wiederkehrende Essanfälle und unangemessene kompensatorische Verhaltensweisen gekennzeichnet ist, die einer Gewichtszunahme gegensteuern sollen (z. B. selbst herbeigeführtes Erbrechen). Neu aufgenommen wurde die Binge-Eating- oder Essanfallsstörung (BES), bei der Essanfälle in Abwesenheit regelmäßiger Kompensation auftreten, und die mit Übergewicht und Adipositas assoziiert ist.

Wie Metaanalysen und systematische Übersichten zeigen, dokumentiert eine zunehmende Anzahl von klinischen Studien die Wirksamkeit von therapeutischen Ansätzen für bestimmte Essstörungen (Vocks et al., 2010; Hay, 2013). Die S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie von Essstörungen“ (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, 2010) kondensiert auf dieser Grundlage evidenzbasiert Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie von Essstörungen. Beispielsweise gilt für die BN und die BES die Kognitive Verhaltenstherapie als Methode der Wahl, alternativ können jedoch auch Verfahren wie die Interpersonelle Psychotherapie und die Dialektisch-Behaviorale Psychotherapie eingesetzt werden. Hingegen ist für die AN angesichts einer bislang geringen Anzahl randomisiert-kontrollierter Studien keine evidenzbasierte Therapie der Wahl verfügbar. Darüber hinaus können aufgrund fehlender Evidenz für alle Essstörungen Empfehlungen zur Gestaltung des therapeutischen Prozesses kaum empirisch abgeleitet werden.

Dieses Themenheft widmet sich aktuellen Forschungsergebnissen zur Psychotherapie aller definierten Essstörungen. Groß et al. (2014) berichten im Rahmen der bislang größten, multizentrisch angelegten randomisiert-kontrollierten Studie zur AN bei Erwachsenen über die Akzeptanz und Qualität des in einem der drei Behandlungsarme verwendeten kognitiv-
5 verhaltenstherapeutischen Manuals aus Sicht der Patientinnen. Inhaltlich beurteilten die Patientinnen neben essstörungsspezifischen Aspekten die Thematisierung von Beziehungen als besonders relevant und schätzen die Therapiedauer tendenziell als zu kurz ein. Solche Informationen können dazu genutzt werden, bestehende Behandlungsoptionen bedürfnisgerecht weiter zu optimieren.

10 Für die AN erschweren hohe Drop-out-Raten Aussagen über die langfristige Wirksamkeit therapeutischer Behandlungen, und Ansätze zur Rückfallprophylaxe nach intensiver Primärbehandlung liegen nicht vor. Fichter et al. (2014) berichten im Rahmen der ersten randomisiert-kontrollierten Studie zur internet-basierten Rückfallprophylaxe bei AN (Fichter et al., 2012) über den Therapieerfolg in längerfristiger Perspektive. Patientinnen mit
15 AN, die alle Module des internet-basierten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionsprogramms bearbeiteten, wiesen langfristig eine verbesserte Gewichtszunahme auf. Diese ermutigenden Ergebnisse sprechen dafür, internet-basierte Nachsorgeoptionen für die AN anzubieten, und dabei die auch im Rahmen von anderen internet-basierten Therapieansätzen bei BN und BES diskutierte Compliance besonders zu berücksichtigen
20 (vgl. Aardoom, Dingemans, Spinhoven & Van Furth, 2013).

Während die S3-Leitlinie auf die Wirksamkeit verschiedener Behandlungsansätze abzielt, ist über psychotherapeutische Prozessfaktoren wenig bekannt. Brauhardt et al. (2014) stellen in einer systematischen Übersichtsarbeit erstmals theoriegeleitet Evidenz zum Einfluss von Prozessfaktoren auf den Therapieerfolg bei BN und BES zusammen. Während
25 sich über den Zusammenhang zwischen therapeutischem Setting und Therapieerfolg kaum

Aussagen treffen lassen, konnte der Therapieerfolg durch spezifische Interventionen (z. B. Exposition), frühe Symptomreduktionen und eine gute therapeutische Beziehung vorhergesagt werden. Die Arbeit zeigt die Notwendigkeit weiterer Forschung zu verschiedenen Aspekten des therapeutischen Prozesses auf.

- 5 Negative Emotionen sind ein häufiger Auslöser von Essanfällen bei der BES, und Belege für eine dysfunktionale Emotionsregulation bei dieser Essstörung liegen vor. Zu deren Behandlung wurden Interventionen zur Emotionsregulation entwickelt, wie beispielsweise im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Psychotherapie spezifiziert (Safer, Robinson & Jo, 2010). Svaldi et al. (2014) stellen eine eigenwartegruppenkontrollierte
- 10 Pilotstudie zu einem Emotionsregulationstraining als Kurzintervention im Gruppensetting vor. Die Ergebnisse zeigen, dass durch eine solche kostengünstige Intervention nicht nur die Häufigkeit von Essanfällen, sondern auch die Körperunzufriedenheit reduziert werden kann.

- Die in diesem Themenheft zusammengestellten Arbeiten sollen beispielhaft dokumentieren, in welchen Bereichen die Therapieforschung bei Essstörungen seit der
- 15 Publikation der S3-Leitlinie im deutschen Sprachraum neues Behandlungswissen generiert. Wie die einzelnen Arbeiten aufzeigen, besteht nicht nur im Bereich des Wirksamkeitsnachweises und des Prozesses weiterer Forschungsbedarf. Davon ausgehend, erscheint für eine qualitativ hochwertige Behandlung von Patienten mit Essstörungen in der Praxis auch hinsichtlich der Dissemination weitere Forschung dringend notwendig.

LITERATUR

- American Psychiatric Association (2013). *DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften [AWMF]. (2010). *Diagnostik und Therapie der Essstörungen – Leitlinien-Report*. Zugriff am 08. Jun. 2012 unter http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051026m_S3_Diagnostik_Therapie_Essstoerungen.pdf
- Aardoorn, J. J., Dingemans, A. E., Spinhoven, P. & Van Furth, E. F. (2013). Treating eating disorders over the internet: A systematic review and future research directions. *International Journal of Eating Disorders*. May 15. doi: 10.1002/eat.22135. [Epub ahead of print]
- Brauhardt, A., de Zwaan, M. & Hilbert, A. (2014). Der psychotherapeutische Prozess in der Behandlung von Essanfällen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*.
- Fichter, M. M., Quadflieg, N., Nisslmüller, K., Lindner, S., Osen, B., Huber, T. & Wunsch-Leiteritz, W. (2012). Does internet-based prevention reduce the risk of relapse for anorexia nervosa? *Behaviour Research and Therapy*, 50, 180-190.
- Fichter, M. M., Quadflieg, N., Lindner, S. & Nisslmüller, K. (2014). Rückfallprophylaxe auf Internetbasis bei Anorexia nervosa - Längerfristiger Verlauf in einer „Intent-To-Treat“-Stichprobe. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*.
- Groß, G., Giel, K. E., Wild, B., Teufel, M., Friederich, H.-C., de Zwaan, M., Herzog, W., Zipfel, S. & die ANTOP-Study group (2014). Patientensicht einer ambulanten manualisierten kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexia nervosa am Beispiel der ANTOP-Studie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*.
- Treasure, J., Claudino, A. M. & Zucker, N. (2010). Eating disorders. *Lancet*, 375, 583-593.

- Safer, D. L., Robinson, A. H. & Jo, B. (2010). Outcome from a randomized controlled trial of group therapy for binge eating disorder: comparing dialectical behavior therapy adapted for binge eating to an active comparison group therapy. *Behaviour Research and Therapy*, *41*, 106-120.
- Hay, P. (2013). A systematic review of evidence for psychological treatments in eating disorders: 2005-2012. *International Journal of Eating Disorders*, *46*, 462-469.
- Svaldi, J., Trentowska, M., Bender, C., Naumann, E. & Tuschen-Caffier, B. (2014). Effektivität eines Emotionsregulationstrainings in der Gruppe bei Frauen mit Binge-Eating-Störung: Ergebnisse einer Pilotstudie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*.
- Vocks, S., Tuschen-Caffier, B., Pietrowsky, R., Rustenbach, S. J., Kersting, A., & Herpertz, S. (2010). Meta-analysis of the effectiveness of psychological and pharmacological treatments for binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, *43*, 205-217.