

3. Auflage

Munsch • Wyssen • Biedert

# Das Leben verschlingen?

Hilfe für Betroffene mit  
Binge-Eating-Störung



Online-Material



**BELTZ**

Munsch • Wyssen • Biedert

**Das Leben verschlingen?**



Simone Munsch • Andrea Wyssen • Esther Biedert

# Das Leben verschlingen?

Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung

Mit Online-Material

3., vollständig überarbeitete Auflage

**BELTZ**

*Anschrift der Autorinnen*

Prof. Dr. Simone Munsch  
Departement für Psychologie  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie  
Universität Fribourg  
Rue de Faucigny 2  
CH-1700 Fribourg  
E-Mail: [simone.munsch@unifr.ch](mailto:simone.munsch@unifr.ch)

Dr. phil. Andrea Wyssen  
Departement für Psychologie  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie  
Universität Fribourg  
Rue de Faucigny 2  
CH-1700 Fribourg  
E-Mail: [andrea.wyssen@unifr.ch](mailto:andrea.wyssen@unifr.ch)

Dr. phil. Esther Biedert  
Departement für Psychologie  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie  
Universität Fribourg  
Rue de Faucigny 2  
CH-1700 Fribourg  
E-Mail: [esther.biedert@unifr.ch](mailto:esther.biedert@unifr.ch)

*sowie*  
Praxis für Psychotherapie am  
Blumenrain  
Blumenrain 14  
CH-4051 Basel  
E-Mail: [esther.biedert@bluewin.ch](mailto:esther.biedert@bluewin.ch)  
[www.praxisamblumenrain.ch](http://www.praxisamblumenrain.ch)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28325-0 Print  
ISBN 978-3-621-28615-2 E-Book (EPUB)

3. Auflage 2018

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte für diese Ausgabe vorbehalten

Illustration: Boris Braun

Lektorat: Anne-Marie Grätz

Bildnachweis: istock © davidpalau

Herstellung: Victoria Larson

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort	11
<b>1</b> Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten	13
<b>2</b> Essen und Genießen – Überessen oder Essanfälle?	25
<b>3</b> Wie eine BES entsteht und warum sie andauert	42
<b>4</b> Hilfe bei Essanfällen: Einige Grundlagen	55
<b>5</b> Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen	72
<b>6</b> Wie Gedanken die Gefühle und das Verhalten beeinflussen	130
<b>7</b> Wie lassen sich Essanfälle langfristig verhindern?	140
<b>8</b> Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln	152
Alles Gute!	151
<b>Anhang</b>	161
Wo findet man Hilfe?	162
Glossar	166
Hinweise zum Online-Material	171
Literatur	172
Sachwortverzeichnis	174



# Inhalt

Vorwort	11
<b>1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten</b>	13
1.1 Wie kann ein Buch Betroffene unterstützen?	13
1.2 Wie kann das Buch Angehörige unterstützen?	19
1.3 Wie kann das Buch Therapeuten unterstützen?	21
1.4 Über die Autorinnen	22
<b>2 Essen und Genießen – Überessen oder Essanfälle?</b>	25
2.1 Essen und Genießen	25
2.2 Überessen	26
2.3 Essanfälle	27
2.4 Die Binge-Eating-Störung (BES, Essanfallsstörung)	33
2.5 Wie zeigt sich die BES bei Männern?	39
2.6 Unterscheidung der Binge-Eating-Störung (BES) von anderen Essstörungen und krankhaftem Übergewicht (Adipositas)	40
<b>3 Wie eine BES entsteht und warum sie andauert</b>	42
3.1 Welche Einflüsse begünstigen das Auftreten der BES?	43
3.2 Welche Einflüsse lösen eine BES aus und lassen sie andauern?	44
3.3 Wie eine BES-Erkrankung verläuft	51
<b>4 Hilfe bei Essanfällen: Einige Grundlagen</b>	55
4.1 Wirksame Behandlungsmethoden: Psychotherapie	55

4.2	Wann ist die Zeit reif für den Beginn der Selbsthilfe zur Behandlung von Essanfällen?	59
4.3	Die Rahmenbedingungen der Behandlung	63
4.4	Wie häufig findet eine Behandlung statt und wie lange dauert sie?	67
4.5	Welche Rolle spielen Medikamente bei der Behandlung regelmäßiger Essanfälle?	68
4.6	Übergewicht: Was nun?	69
<b>5</b>	<b>Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen</b>	<b>72</b>
5.1	Allgemeines Vorgehen mithilfe verhaltenstherapeutischer Strategien	72
5.2	Selbstbeobachtung des Essverhaltens	77
5.3	Ziele setzen	84
5.4	Gesundes Ess- und Ernährungsverhalten	92
5.5	Das ABC-Modell	100
5.6	Notfallkärtchen	107
<b>6</b>	<b>Wie Gedanken die Gefühle und das Verhalten beeinflussen</b>	<b>130</b>
6.1	Die Kraft der Gedanken	131
6.2	Der Umgang mit dem eigenen Körper	134
<b>7</b>	<b>Wie lassen sich Essanfälle langfristig verhindern?</b>	<b>140</b>
7.1	Etappen auf dem Weg	141
7.2	Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Essanfälle bewältigt haben?	147
7.3	Wann Sie doch professionelle Unterstützung brauchen	150
<b>8</b>	<b>Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln</b>	<b>152</b>
8.1	Was gilt es zu beachten?	152
8.2	So können Sie langfristig Gewicht abnehmen	155

Alles Gute!	159
<b>Anhang</b>	161
Wo findet man Hilfe?	162
Glossar	166
Hinweise zum Online-Material	171
Literatur	172
Sachwortverzeichnis	174



# Vorwort

Die Herausforderung unserer Zeit besteht darin, sich in einer Vielfalt von Möglichkeiten zurechtzufinden. Dies betrifft den Lebensstil und die Lebensführung, inklusive die Bereiche der Berufswahl, der Partnerschaft sowie der Familien- und Wohnform. Vieles befindet sich in ständigem Wandel und Entwicklung. Eine Herausforderung stellt auch der Umgang mit Nahrung dar. Während früher der »Mangel« an Nahrung im Vordergrund stand, stellt heute die ständige Verfügbarkeit teilweise hochkalorischer Nahrungsmittel und die reduzierte körperliche Aktivität im Alltag bei gleichzeitigem Streben nach einem extremen Schlankheits- und/oder Muskelideal für viele Menschen eine ständige Belastung dar. Dabei wird häufig suggeriert, dass der bewusste Umgang mit Nahrung einfach zu erreichen ist, dass es sich um eine Frage des »Willens« handelt und dass das Erleben von Unkontrollierbarkeit mit »Schwäche« assoziiert ist.

Während früher vor allem die Essstörungen Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) bekannt waren, die häufiger bei jungen Frauen vorkommen, sind heute Frauen und Männer auch von der Essanfallsstörung bzw. der Binge-Eating-Störung (BES) betroffen. Die Essanfallsstörung gehört zu den häufigsten Essstörungen und kommt insbesondere bei übergewichtigen bzw. adipösen Menschen oft vor.

Im Vordergrund der Essanfallsstörung stehen als unkontrollierbar erlebte Essanfälle, bei denen mehr gegessen wird, als dies andere Menschen in ähnlichen Situationen tun würden. Betroffene berichten, nicht kontrollieren zu können, was oder wie viel sie essen. Treten diese Essanfälle wiederholt auf, so kommen Gefühle der Scham, Schuld und Hoffnungslosigkeit auf. So befürchten Betroffene häufig, sich aus dem Teufelskreis von Essanfällen und anschließender Verzweiflung nicht mehr lösen zu können.

Trotz der Belastung, die mit dem Erleben regelmäßiger Essanfälle verbunden ist, gibt es Grund zur Zuversicht: Die Behandlungsforschung im Bereich der Binge-Eating-Störung hat gezeigt, dass eine gut

geplante und auf der Grundlage überprüfter therapeutischer Vorgehensweise aufgebaute »Hilfe zur Selbsthilfe« äußerst wirksam sein kann. Es gibt allerdings Situationen – etwa wenn die Essanfälle sehr häufig vorkommen und sehr schwer ausfallen, oder wenn weitere psychische Probleme oder schwierige Lebensumstände dazu kommen – in denen Betroffene einen Psychotherapeuten aufsuchen sollten.

Wenn Sie unter Essanfällen leiden, gilt: Ihnen kann geholfen werden und Sie können sich selbst helfen. Also nicht verzweifeln: sich mit dem eigenen Problem auseinanderzusetzen ist der erste und einer der wichtigsten Schritte!

Auch wenn Sie als Angehöriger Rat suchen, ist es hilfreich, über das Störungsbild und über die Möglichkeiten, es zu behandeln, Bescheid zu wissen. Essanfälle sind kein Schicksal, dem man nicht entrinnen kann. Mit Ihrer andauernden Unterstützung geht es leichter!

Haben Sie den Mut und gehen Sie den nächsten Schritt auf dem Weg, den Sie gewählt haben. Wir wünschen Ihnen viel Glück dabei!

Fribourg und Basel,  
im Herbst 2017

*Simone Munsch, Andrea Wyssen  
und Esther Biedert*

# 1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten

## 1.1 Wie kann ein Buch Betroffene unterstützen?

Viele Menschen, Frauen und Männer, erleben Tage, an denen sie deutlich mehr essen, als sie wollen, ohne dass sie hungrig sind. Manche berichten, dass sie die Kontrolle über das Essen verlieren und nicht aufhören können. Bei den meisten kommt ein solches Verhalten jedoch nur sehr selten vor – das heißt, ihm liegt nichts zugrunde, was als Krankheit gelten könnte oder auf Dauer krank macht.

Bei bis zu einem Drittel der Menschen, die über regelmäßige Essanfälle berichten, lohnt es sich jedoch, genauer hinzuschauen. Neuere Forschungsarbeiten zeigen, dass diese betroffenen Männer und Frauen unter einer psychischen Störung leiden, die man Binge-Eating-Störung (BES) oder auch Essanfallsstörung nennt. Um diese Menschen wird es in diesem Buch gehen. Und obwohl es zunächst als unangenehm empfunden werden mag, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen: Es ist die Mühe wert. Denn den meisten Betroffenen kann dauerhaft geholfen werden.

**Mut zur Selbsthilfe.** Mit diesem Buch möchten wir Sie darüber informieren, was anfallsartiges Essen ist und wie Sie Essanfälle erkennen können. Weiter unterstützen wir Sie dabei, Essanfälle schrittweise zu bewältigen. Es gehört Mut dazu, sich mit eigenen Problemen auseinanderzusetzen. Wir gratulieren Ihnen zu der Entscheidung, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Es ist ein erster und wichtiger Schritt zur Selbsthilfe und damit in die richtige Richtung.

**Essanfälle und Übergewicht.** Viele Menschen mit Essanfällen leiden ebenfalls unter Übergewicht. Aufgrund unserer Erfahrungen ist es besser, zuerst den Umgang mit den Essanfällen zu trainieren,

bevor eine Gewichtsreduktion in einem zweiten Schritt dauerhaft erreicht werden kann. Folglich ist das Ziel dieses Buches, Sie bei der Bewältigung der Essanfälle zu unterstützen. Sollte es anschließend notwendig sein, dass Sie Ihr Gewicht reduzieren, so informiert das Buch Sie über überprüfte und geeignete Behandlungsarten.

**!** Falls Sie sowohl unter Essanfällen als auch unter Übergewicht leiden, empfehlen wir Ihnen, zuerst Ihre Essprobleme in Angriff zu nehmen. Danach können Sie, falls notwendig, die Reduktion Ihres Übergewichts anstreben.

Die Überwindung von Essanfällen gelingt am besten, wenn Betroffene und Angehörige einander unterstützen. Aus diesem Grund ist dieses Buch auch dazu gedacht, Sie, Ihre Angehörigen und allfällige Behandlungspersonen über die Art, das Auftreten und die Behandlung von Essanfällen zu informieren.

**Informationen sammeln.** Das Buch, das vor Ihnen liegt, liefert keine einfachen Rezepte zur Bewältigung von Essanfällen – diese gibt es nicht. Es möchte Sie dazu anregen, sich aktiv mit Ihren Essanfällen auseinanderzusetzen und Sie auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse über das Erscheinungsbild und die Behandlung von Essanfällen informieren. Dabei bemühen wir uns, dieses Wissen so zu vermitteln, dass Sie es direkt im Alltag anwenden können.

Wir stützen uns in diesem Buch auf unsere langjährige Erfahrung in der Psychotherapie mit Betroffenen und stellen Ihnen Anregungen zur Bewältigung der Essanfälle zur Verfügung, deren Wirksamkeit kurz- und langfristig überprüft ist und mit denen andere Betroffene bereits gute Erfahrungen gemacht haben.



Dieses Buch ist so aufgebaut, dass es Ihr ständiger Begleiter werden kann. Sie können einzelne Abschnitte lesen und sich später, wenn Sie über die ersten Erfahrungen verfügen, nochmals damit beschäftigen. Auch wenn die einzelnen Kapitel aufeinander aufbauen, ist es nicht zwingend nötig, das Buch in einem Durchgang von vorn nach hinten durchzulesen.

### **Die einzelnen Kapitel in der Übersicht**

**Kapitel 1** gibt Auskunft darüber, an *wen* sich das Selbsthilfebuch wendet. Sie werden erfahren, *was* Sie im Selbsthilfebuch erwartet und *wie* Sie damit arbeiten können.

**Kapitel 2** beschäftigt sich mit dem Erscheinungsbild von Essanfällen. In diesem Kapitel finden Sie Informationen darüber, was Essanfälle sind, bei wem sie vorkommen und wann man von einer Essanfallsstörung/Binge-Eating-Störung (BES) spricht. Diese Informationen helfen Ihnen, zu beurteilen, ob bei Ihnen Essanfälle vorliegen und ob diese zur Erkrankung einer BES gehören. Zudem werden in diesem Kapitel Hinweise über die Häufigkeit von Essanfällen und der BES gegeben sowie Auslöser von Essanfällen besprochen.

**Kapitel 3** erklärt die Hintergründe, die die Entstehung einer BES begünstigen können, und erläutert den Verlauf der Erkrankung.

**Kapitel 4** informiert über die Grundzüge einer wirksamen Behandlung sowie über deren Rahmenbedingungen.

**Kapitel 5** thematisiert die Selbsthilfe: Was können Sie selbst ganz konkret tun, um Ihre Essanfälle zu bewältigen? Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Auslöser solcher Essanfälle zu erkennen. Außerdem sollen Strategien hergeleitet werden, die für Sie ganz persönlich in Ihrer individuellen Situation geeignet sind.

**Kapitel 6** enthält Informationen über weitere Bereiche, die Betroffene mit Essanfällen oftmals beschäftigen. Es werden der Umgang mit dem eigenen Körper sowie der Einfluss der Gedanken auf die Gefühle und das Verhalten thematisiert.

**Kapitel 7** widmet sich dem Thema, wie Essanfälle langfristig verhindert werden können. Es hilft Ihnen auch bei der Entscheidung, ob und wann Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

**Kapitel 8** beinhaltet Informationen über ein geeignetes Vorgehen, falls Sie im Anschluss an die Bewältigung von Essanfällen Gewicht reduzieren möchten.

### **Essanfälle – ein Einzelfall?**

Falls Sie an Essanfällen leiden sind Sie kein Einzelfall. Essanfälle können bei jungen und älteren Frauen und Männern aus unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaftsschichten auftreten. Die Auftretenshäufigkeit bei Männern wird meist unterschätzt, da sich diese deutlich