

Christopher G. Fairburn

Essattacken stoppen

Ein Selbsthilfeprogramm
gegen Binge Eating

4., unveränderte Auflage



Essattacken stoppen

Essattacken stoppen

Christopher G. Fairburn

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:
Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke,
Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid
Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Christopher G. Fairburn

Essattacken stoppen

Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating

Aus dem Englischen von Susanne Bonn

4., unveränderte Auflage



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.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Daniel Berger
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Umschlagabbildung: © Vincent Verscheuren; ronniechua, Getty Images
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Die vierte deutsche Auflage basiert auf der 2. Auflage von „Overcoming Binge Eating“, die 2013 bei The Guilford Press erschienen ist.

© 2013 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

© 2004/2006/2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

4., unveränderte Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96029-6)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76029-2)

ISBN 978-3-456-86029-9

<http://doi.org/10.1024/86029-000>

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.

Inhalt

Dank	9
Einleitung	11
Teil I	
Binge-Eating-Probleme: Die Fakten	13
1. Binge Eating	15
2. Essprobleme und Essstörungen	33
3. Wer bekommt Essattacken?	47
4. Psychologische und soziale Aspekte	55
5. Körperliche Aspekte	83
6. Wodurch werden Binge-Eating-Probleme ausgelöst?	103
7. Binge Eating und Sucht	121
8. Die Behandlung von Binge-Eating-Problemen	131
Teil II	
Ein verbessertes Selbsthilfeprogramm für Menschen mit Essattacken	143
Vorbereitung	145
Schritt 1. Ein guter Anfang	159
Schritt 2. Regelmäßig essen	175
Schritt 3. Alternativen zu Essanfällen	191
Schritt 4. Probleme lösen	201
Schritt 5. Bestandsaufnahme	211
Diätmodul	217
Körperbild-Modul	225
Ein gutes Ende	247

Anhang I. Professionelle Hilfe bei Essproblemen erhalten . .	253
Anhang II. Den Body-Mass-Index berechnen	255
Anhang III. Wenn Sie Übergewicht haben	259
Anhang IV. «Andere Probleme» angehen	261
Anhang V. Hinweise für Verwandte und Freunde	265
Anhang VI. Hinweise für Therapeuten	269
Literaturempfehlungen	271
Der Autor	277

Für Kristin und George, Guy und Sara
und meine Eltern

Ich möchte den Menschen danken,
die mich am meisten gefördert haben:
Michael Gelder, Robert Kendell,
Zafra Cooper und Terry Wilson

Meinen heutigen und früheren Kollegen am
Centre for Research on Eating Disorders
at Oxford (CREDO)

Dem Wellcome Trust

Dank

Essattacken stoppen ist ein Buch für Menschen mit Binge-Eating-Problemen und wurde mit ihrer Hilfe geschrieben. Deshalb möchte ich zuerst den Patienten und Freiwilligen danken, welche die ersten Versionen dieses Buches kommentierten und das Selbsthilfeprogramm ausprobierten. Ihr Beitrag war unschätzbar wertvoll. Ebenso möchte ich den Freunden und Kollegen danken, die mir halfen, den Vorläufer dieses Buches zu schreiben. Insbesondere stehe ich in der Schuld von Kelly Brownell, Jacqui Carter, Zafrá Cooper, Phillipa Hay, Laura Hill, Marsha Marcus, Marianne O'Connor und Terry Wilson.

Zu dieser neuen Version von *Essattacken stoppen* haben Emma Clifton, Sarah Squire und Suzanne Straebler beigetragen. Ich bin ihnen allen zutiefst dankbar. Ebenso dankbar bin ich Natalie Barnes und Mara Catling für ihre sorgfältigen Korrekturen.

Zum Schluss möchte ich noch dem Wellcome Trust danken. Diese großartige Stiftung unterstützt meine Forschungsarbeit seit 1984. Ohne sie hätte ich dieses Selbsthilfeprogramm und die Therapie, auf der es beruht, niemals entwickeln können.

Einleitung

Über dieses Buch und die Arbeit damit

Wenn Sie Probleme haben, Ihr Essverhalten zu kontrollieren, ist dieses Buch für Sie bestimmt, ganz gleich, wie alt Sie sind, welches Geschlecht Sie haben oder wie viel Sie wiegen. *Essattacken stoppen* bietet Ihnen leicht lesbare, umfassende Informationen über Binge-Eating-Probleme und wie sie zu lösen sind. Teil I stellt die aktuellen Fakten vor, Teil II enthält ein Selbsthilfeprogramm auf der Grundlage der neuesten Version der zurzeit effektivsten Behandlungsmethode. Dieses «verbesserte» Programm kann von allen angewendet werden, die ein Binge-Eating-Problem haben, solange sie nicht deutlich untergewichtig sind (siehe S. 38).

Die erste englischsprachige Version von *Essattacken stoppen* erschien 1995. Seitdem hat sich Teil I als wichtige Informationsquelle über Binge-Eating-Probleme etabliert. Das Behandlungsprogramm in Teil II wurde in verschiedenen klinischen Tests untersucht, sodass es nun möglicherweise das am gründlichsten erforschte Selbsthilfeprogramm überhaupt ist. Immer wieder wurde es als Grundlage wesentlicher Hilfe bestätigt, ob es nun allein angewendet wurde oder mit Unterstützung von außen (angeleitete Selbsthilfe). Das führte dazu, dass das Programm als führende Behandlungsmethode bei Binge-Eating-Problemen anerkannt wurde. Dafür erhielt *Overcoming Binge Eating* ein Qualitätssiegel von der U. S. Association for Behavioral and Cognitive Therapies, und in Großbritannien können Kassenärzte das Buch als eine Art Arzneimittel verschreiben.

Aber die Zeiten ändern sich, neues Wissen wird verfügbar, und mit dem neuen Wissen kommen Fortschritte in Behandlungsmethoden. Deshalb ist diese Version von *Essattacken stoppen* praktisch ein neues Buch. Ich habe Teil I gründlich überarbeitet, damit er auch heute noch eine umfassende und aktuelle Darstellung dessen enthält, was wir über Binge-Eating-Probleme wissen. Er umfasst jetzt alle Arten von Binge-Eating-Problemen, auch solche, die bei Anorexia nervosa beobachtet werden. Außerdem bietet er viel mehr Informationen über Diäten, Körpergewicht und Körperbild.

Ich habe auch Teil II wesentlich verändert im Hinblick auf Fortschritte in der Behandlungsmethode und insbesondere auf die Entwicklung einer neuen, «verbesserten» Version der führenden evidenzbasierten Therapie, CBT-E. CBT-E umfasst eine neue Art, Essprobleme zu konzeptualisieren, verbesserte Möglichkeiten, das Essverhalten wieder unter Kontrolle zu bringen, eine detailliertere Herangehensweise an Fragen zu Figur und Gewicht und einen stärkeren Schwerpunkt auf Rückfallprävention. Diese neuen Entwicklungen wurden in das Selbsthilfeprogramm eingearbeitet. In dieser Version von *Essattacken stoppen* handelt es sich dabei im Wesentlichen um eine Selbsthilfeversion von CBT-E.

Wenn Sie ein Binge-Eating-Problem haben, sind Sie vielleicht versucht, sofort Teil II des Buches aufzuschlagen. Das wäre allerdings ein Fehler. Sie sollten zuerst Teil I lesen (zumindest die Kapitel 1, 4 und 5), denn das wird Ihnen helfen zu verstehen, wie Ihr Problem entstanden ist und warum es sich selbst am Laufen hält. Dieses Verständnis ist wichtig, wenn Sie vom Selbsthilfeprogramm profitieren wollen. Andererseits sind Sie vielleicht gar nicht sicher, ob Sie ein Binge-Eating-Problem haben. Wenn das der Fall ist, empfehle ich Ihnen, dieselben Schlüsselkapitel in Teil I (Kapitel 1, 4 und 5) zu lesen, um zu sehen, ob Sie sich mit den dort beschriebenen Problemen identifizieren können. Wenn ja, gehen Sie weiter zum Beginn von Teil II (S. 145), wo ich die Vor- und Nachteile einer möglichen Veränderung bespreche.

Teil I

Binge-Eating-Probleme: Die Fakten

1 Binge Eating

Es fängt damit an, dass ich an das Essen denke, das ich mir vorenthalte, wenn ich auf Diät bin. Daraus wird schnell ein starkes Verlangen nach Essen. Anfangs ist es erleichternd und tröstlich zu essen, ich fühle mich richtig high. Aber dann kann ich nicht mehr aufhören und fresse regelrecht. Ich esse und esse wie verzweifelt, bis ich ganz und gar vollgestopft bin. Danach fühle ich mich schuldig und ärgere mich über mich selbst.

Dieses Buch wurde für all jene geschrieben, die Schwierigkeiten haben, ihr Essverhalten zu kontrollieren, egal, wie alt sie sind, welches Geschlecht sie haben oder wie viel sie wiegen. Es geht um unkontrolliertes Essen. Es geht um Essanfälle.

Früher verstand man unter *binge* meistens, im Übermaß zu trinken. Heute wird es öfter in dem Sinn gebraucht, im Übermaß zu essen. Für viele Menschen ist ein Essanfall etwas völlig Harmloses – ein kleiner Fehltritt in der Diät, ein bisschen zu viel Genuss. Für andere dagegen bedeutet es, die Kontrolle beim Essen teilweise oder ganz zu verlieren. Das ist für viele Menschen ein großes Problem, und zwar nicht nur im Westen.

Aber obwohl Binge Eating zweifellos weitverbreitet ist, wissen die meisten Menschen wenig über das Problem. Sind Essanfälle immer riesig? Folgt danach immer eine Entleerung? Ist Binge Eating ein lebenslanges Problem, oder kann man es loswerden? Ist es ein Zeichen dafür, dass etwas anderes nicht stimmt? Welche Art von Personen neigt zu Essattacken und warum? Was unterscheidet – bei uns oder bei uns nahestehenden Menschen – einen echten