



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Institut und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Das Körperbild bei Essstörungen und die Wirkung von Yoga

Dr. Dipl.-Psych. Angelika Weigel

Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Leitung Behandlungspfade Essstörungen in der Psychosomatik am UKE

Keine Interessenskonflikte



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Merkmale von Essstörungen

Anorexia nervosa

Selbst herbeigeführte
Gewichtsabnahme
BMI < 17.5kg/m²
Körperschemastörung
Hormonelle Störungen

Bulimia nervosa

Heißhunger/Essanfälle
Gegenregulatorische
Maßnahmen
Angst vor
Gewichtszunahme

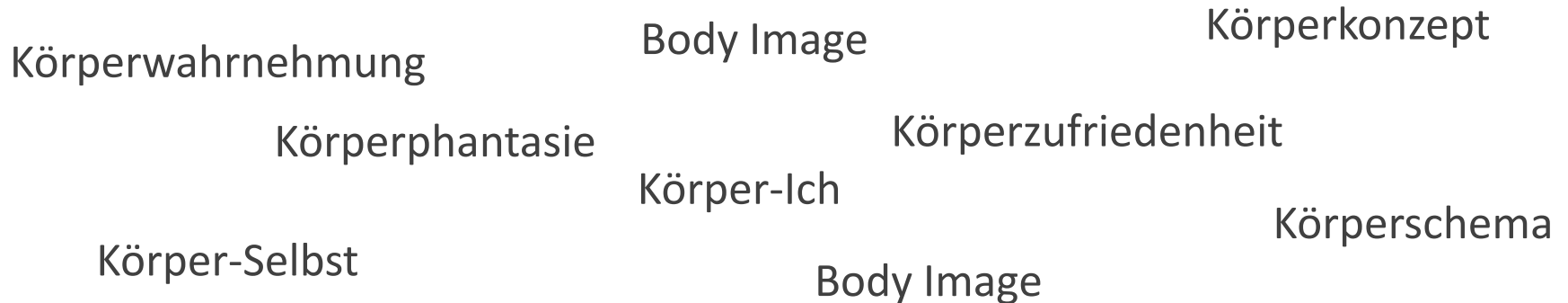
Binge Eating Störung

Essanfälle od. „Grazing“
Heimliches Essen ohne
Hunger
Gewichtszunahme

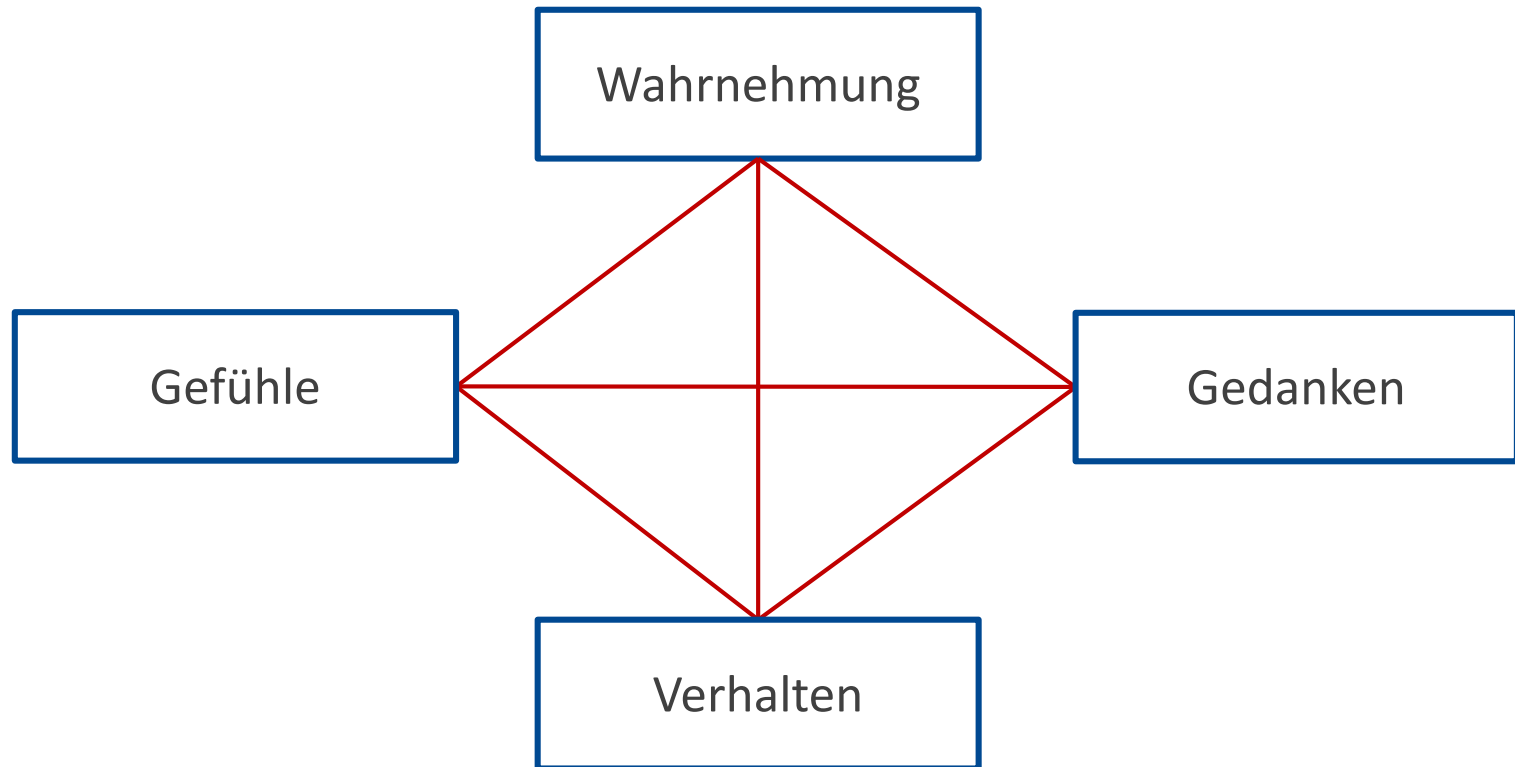
Symptome, die Betroffene außerdem berichten

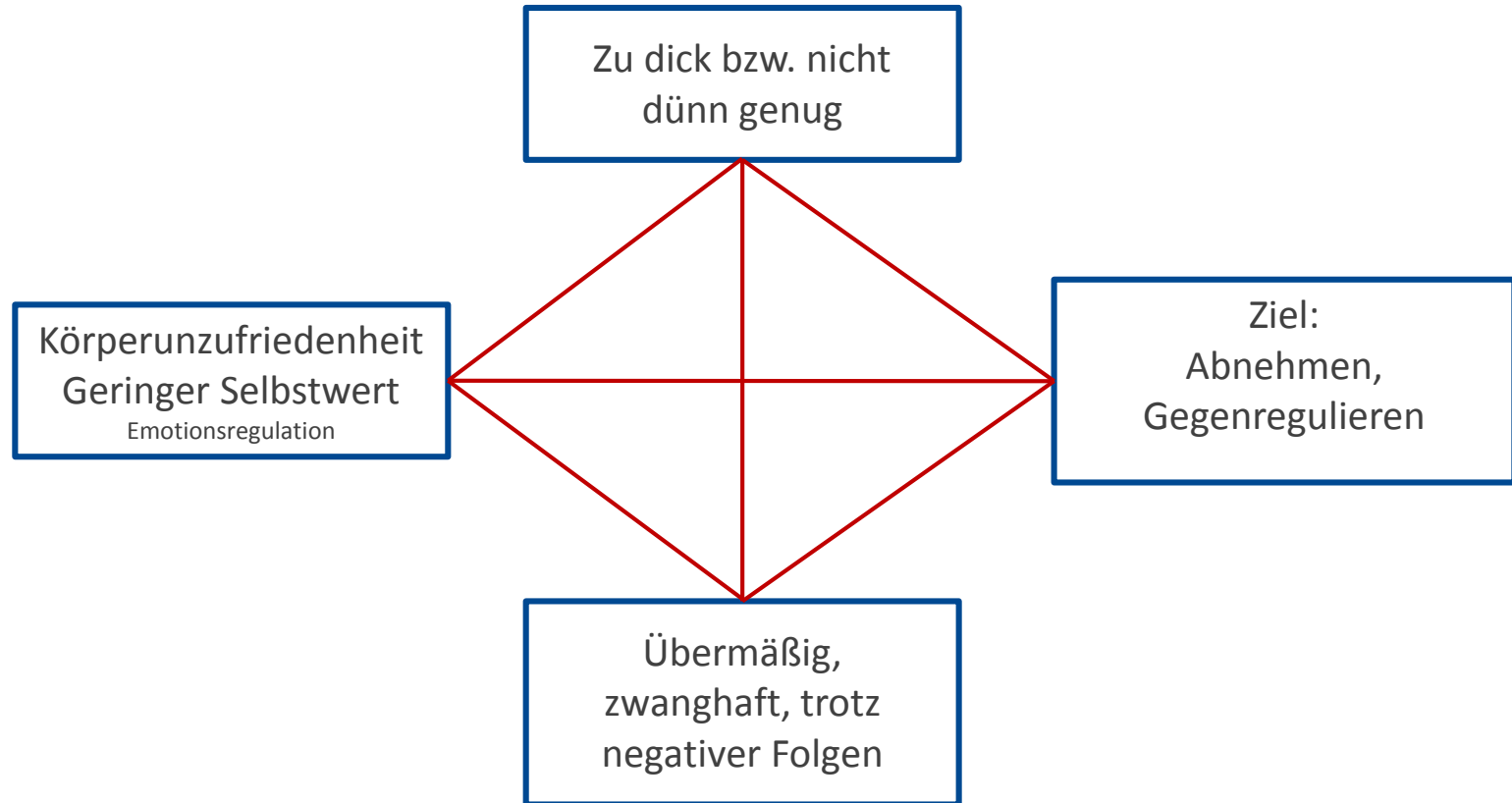
- Gedanken an Essen/Kalorien etc.
- Ritualisiertes Wiegen und/oder zerkleinern von Nahrung
- Ritualisiertes Einkaufen vor Essanfällen
- Körperkontrollen durch Abmessen, Abtasten oder Anziehen
- Körpervermeidung z.B. durch weite Kleidung, Spiegel abhängen
- Körperliche Unruhe, nicht still sitzen können, Stundenlange Spaziergänge/ Gymnastik
- Doppelte Buchführung: Andere Menschen in Bezug auf das Essen anlügen
- Usw.

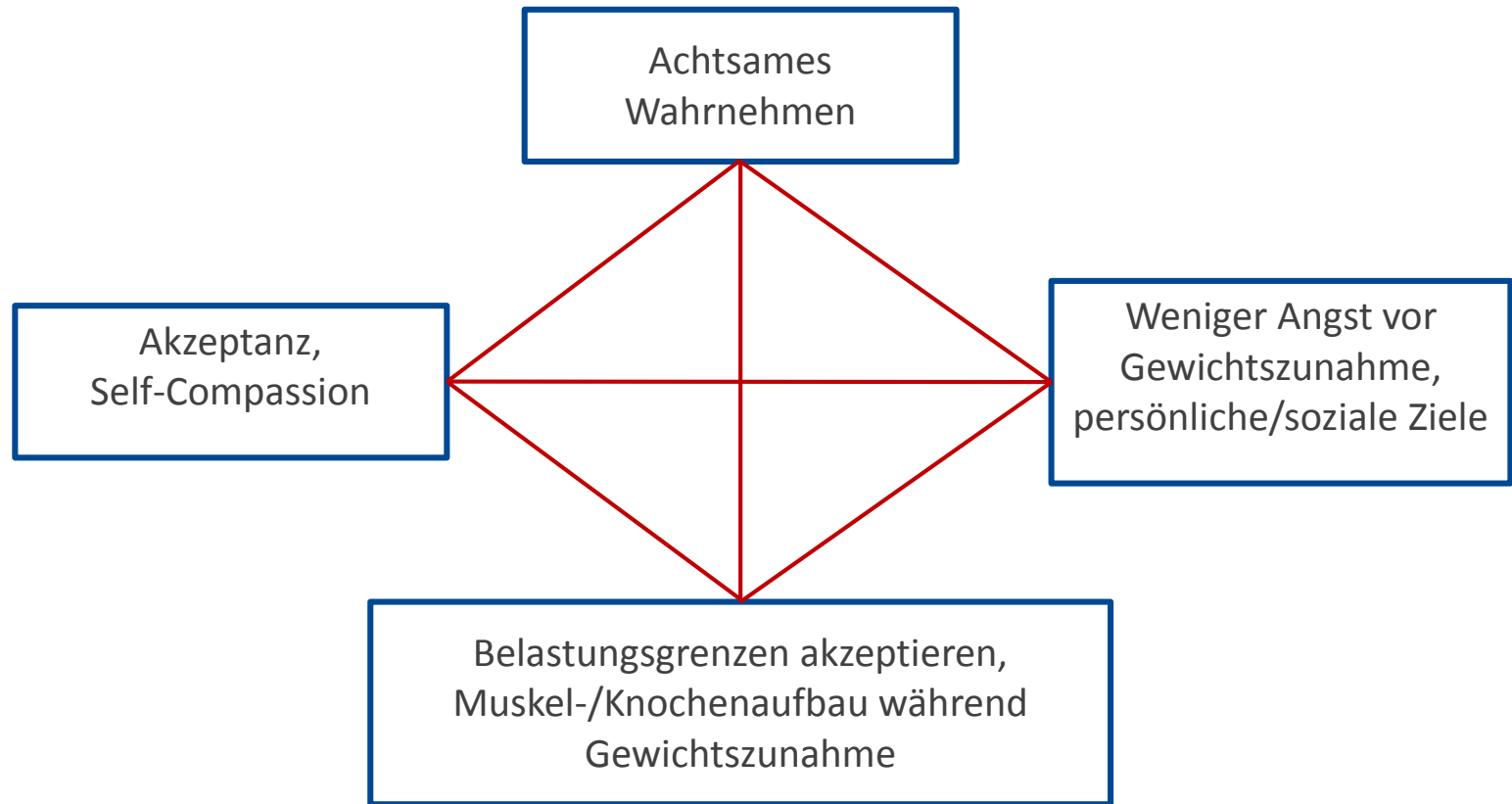
Körperbild



„the picture we have in our minds of the size, shape and form of our bodies; and to our feelings concerning the size, shape and form of our bodies and its constituent parts (Slade, 1988)







Prävention

- Bei 5. Klässlerinnen (Cook-Cottone et al., 2017)
 - 14x 90min/Woche
 - 45min Yoga + 30min Gruppenarbeit + 15min Entspannung
- Ergebnisse:
 - signifikant reduziertes Schlankheitsstreben und Körperunzufriedenheit
 - **aber**: keine signifikante Reduktion von Essstörungssymptomen

Therapie

- Ambulante Kinder- und Jugendliche mit Essstörungen
 - 8 Wochen Regelversorgung vs. Regelversorgung + Yoga im Einzelsetting (Carei et al., 2010)
- Ambulante Behandlung von jungen Frauen mit Essstörungen
 - Bis zu 12 Sitzungen Yoga in der Gruppe + Regelversorgung (Hall et al., 2016)
- Stationäre Behandlung von Patientinnen mit Essstörungen
 - Täglich 1h Yoga vor den Mahlzeiten über 5 Tage (Pacanowskiet al., 2017)
- Systematische Übersichtsarbeit im Bereich Reha-Behandlung (Vancampfort al., 2013)
 - Yoga könnte Essstörungspathologie bei Anorexie und Bulimie reduzieren
 - Yoga könnte die psychischer und körperliche Lebensqualität Betroffener verbessern

Welche Erkenntnisse haben wir gewonnen?

- Ein „schlechtes Körperbild“ ist ein Risikofaktor für Essstörungen und depressive Störungen
- Körperbild bei Essstörungen bedeutet mehr, als dünn sein zu wollen
- Körperbildaspekte tragen zur Aufrechterhaltung von Essstörungen bei
- Yoga scheint einen positiven Effekt auf Körperunzufriedenheit und in geringerem Umfang auf Essstörungspathologie zu haben.
 ➔ Mehr Studien, mit besser Qualität sind nötig, um die Frage besser beantworten zu können!



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Institut und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Herzlichen Dank für Ihr Interesse

Kontakt: a.weigel@uke.de



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf