



Jennifer Svaldi
Brunna Tuschen-Caffier

Ratgeber Bulimie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Bulimie

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 46

Ratgeber Bulimie

Prof. Dr. Jennifer Svaldi, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Jennifer Svaldi
Brunna Tuschen-Caffier

Ratgeber Bulimie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Prof. Dr. Jennifer Svaldi, seit 2014 Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Tübingen und zudem Leiterin der an den Lehrstuhl angegliederten psychotherapeutischen Hochschulambulanz für psychische Störungen des Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalters.

Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier, seit 2007 Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg und zudem Leiterin der an den Lehrstuhl angegliederten psychotherapeutischen Hochschulambulanz für psychische Störungen des Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalters.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. 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.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/Vadym Petrochenko

Satz: Michael Kleine, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-1907-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-1907-8)

ISBN 978-3-8017-1907-4

<https://doi.org/10.1026/01907-000>

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. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

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 Download-Materialien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 Bulimia nervosa – Was ist das? | 8 |
| 1.1 Die drei Kernsymptome der Bulimia nervosa | 8 |
| 1.2 Wie erkennt man eine Bulimia nervosa? | 13 |
| 1.3 Die Diagnosekriterien | 15 |
| 1.4 Der Verlauf der Bulimia nervosa | 19 |
| 1.5 Körperliche Folgen | 19 |
| 1.6 Psychische Begleiterscheinungen | 22 |
| 1.7 Wie verbreitet ist die Bulimia nervosa? | 23 |
| 2 Wie entsteht eine Bulimia nervosa und warum geht sie nicht von alleine weg? | 25 |
| 2.1 Risikofaktoren | 25 |
| 2.2 Was löst Ess-Brechanfälle aus und warum treten sie immer wieder auf? | 34 |
| 2.3 Warum? – Erforschung von Ursachen, Auslösern und Aufrechterhaltung der Bulimia nervosa | 43 |
| 3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? | 45 |
| 3.1 Psychotherapien | 46 |
| 3.2 Medikamentöse Behandlung | 53 |
| 4 Schritte erfolgreicher Selbsthilfe | 55 |
| 4.1 Führen Sie ein Ernährungstagebuch | 57 |
| 4.2 Essen Sie regelmäßig | 61 |
| 4.3 Erweitern Sie Ihr Nahrungsmittelspektrum | 65 |
| 4.4 Wiegen Sie sich, aber nur wöchentlich! | 68 |
| 4.5 Beenden Sie Purging-Verhalten und exzessive Bewegung | 70 |
| 4.6 Finden Sie Alternativen zum Umgang mit stressbedingten Ess-Brechanfällen | 73 |
| 4.7 Entwickeln Sie eine wohlwollende und akzeptierende Haltung gegenüber dem eigenen Körper | 78 |

| | | |
|-----|---------------------------------|-----------|
| 4.8 | Was Angehörige tun können | 80 |
| 4.9 | Wo bekommt man Hilfe? | 81 |
| | Anhang | 84 |
| | Zitierte Literatur | 84 |
| | Weiterführende Literatur | 85 |
| | Arbeitsblätter | 87 |
| | Abbildungsnachweis | 91 |

Vorwort

Die Bulimia nervosa – alltagssprachlich oft auch Bulimie genannt – ist eine eher seltene Erkrankung, die jedoch mit schwerwiegenden psychischen und körperlichen Problemen verbunden ist. Sie beginnt meist im späten Jugendalter oder im frühen Erwachsenenalter. Mädchen und Frauen sind deutlich häufiger davon betroffen als Jungen und Männer.

Wird eine Bulimie nicht behandelt, dauert die Erkrankung meist mehrere Jahre. In vielen Fällen bleibt sie bis ins hohe Erwachsenenalter bestehen. Die Folgen daraus sind neben einer verkürzten Lebenserwartung ein hoher Leidensdruck, depressive Verstimmungen und ein deutlicher Verlust der Lebensqualität.

Dieser Ratgeber klärt Betroffene und Angehörige über das Krankheitsbild der Bulimie, deren Verlauf und Ursachen und deren Behandlungsmöglichkeiten auf. Er stellt erste Selbsthilfemöglichkeiten zur Mitbehandlung dar und informiert, wo Betroffene Hilfe bekommen.

Tübingen und Freiburg, Januar 2022

*Jennifer Svaldi und
Brunna Tuschen-Caffier*