



Spieglein, Spieglein an der Wand...

Übergewichtig und körperunzufrieden?
Von Essanfällen überrollt?

Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät
Fachbereich Psychologie



Binge-Eating und Übergewicht

Menschen mit **Binge-Eating-Störung** leiden unter regelmäßigen Essanfällen, denen sie sich ausgeliefert fühlen.



Während eines Essanfalls nehmen Menschen mit einer **Binge-Eating-Störung** innerhalb von kurzer Zeit eine sehr große Menge an Nahrung auf. Die Essanfälle können nicht kontrolliert werden und gehen mit einem starken Leidensdruck einher.

Anders als bei der Bulimia nervosa ergreifen Menschen mit Binge-Eating-Störung keine Maßnahmen zur Eindämmung der Gewichtszunahme. Daher leiden sie meist unter starkem Übergewicht.

Häufig sind die Betroffenen sehr unzufrieden mit dem eigenen Körper, fühlen sich schuldig und ekeln sich vor sich selbst. Diese starken negativen Gefühle gegenüber dem eigenen Körper lösen in vielen Fällen neue Essanfälle aus.

Auch **übergewichtige Menschen ohne Binge-Eating-Störung** sind oftmals unzufrieden mit ihrem Körper, was wiederum mit vermehrtem Essen in Verbindung gebracht wurde. Daher kann es im Hinblick auf eine Gewichtsreduktion auch für körperunzufriedene Personen mit Übergewicht sinnvoll sein, die Körperzufriedenheit zu verbessern.

Was wir anbieten...

Das Körperbild und die Gefühle gegenüber dem eigenen Körper spielen bei der Aufrechterhaltung der Binge-Eating-Störung und des Übergewichts eine große Rolle, weswegen eine Verbesserung der Körperzufriedenheit sinnvoll und notwendig ist. Deshalb soll im Rahmen einer Studie die Wirksamkeit eines Trainings zur Verbesserung der Körperzufriedenheit untersucht werden.

Körperbildtraining

Im Rahmen des Körperbildtrainings werden die Teilnehmerinnen wiederholt mit dem eigenen Körper im Spiegel konfrontiert. Durch eine gezielte therapeutische Anleitung lernen sie ihren Körper ausgewogen und ganzheitlich zu betrachten. Dadurch sollen Ängste abgebaut und Körperzufriedenheit aufgebaut werden.



Das gesamte Training umfasst vier Sitzungen zu je 90 Minuten, die im Einzelsetting stattfinden.



Das Training ist eingebettet in eine ausführliche psychologische Diagnostik anhand von verschiedenen Methoden.

Da das Training im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie stattfindet, ist die Teilnahme für Sie **kostenlos**.

Diagnostische Methoden

Zur Überprüfung der Wirksamkeit des Körperbildtrainings werden unterschiedliche Methoden angewandt.

Dazu zählen **Interviews und Fragebögen**, mit deren Hilfe wir uns einen Eindruck von der Ess- und Körperbildproblematik machen wollen.

Darüber hinaus kommen die Methode des **Lauten Denkens** und unterschiedliche **Aufgaben am Computer mit Messung der Pupillenveränderung** zum Einsatz.

Alle angewandten Methoden sind völlig schmerzfrei und nicht mit der Einnahme von Medikamenten verbunden.

Die diagnostischen Untersuchungen finden zunächst vor dem Körperbildtraining und dann noch einmal im Anschluss daran statt.

Die Teilnahme an diesen Untersuchungen wird vergütet.



Studienablauf

Wer kann teilnehmen?

Wir suchen Teilnehmerinnen,

... die an einer Binge-Eating-Störung leiden

... die übergewichtig sind (BMI > 25)

Voraussetzungen für eine Teilnahme:

- Weibliches Geschlecht
- Alter zwischen 18 und 69 Jahre
- Keine schwerwiegenden Augenerkrankungen

Überblick über den Ablauf:

- Ausführliche Diagnostik
- Laboruntersuchungen
- **Körperbildtraining (4 Sitzungen)**
- Ausführliche Diagnostik
- Laboruntersuchungen

Die ausschließliche Teilnahme an den Laboruntersuchungen wird vergütet.

Kontakt

Bei Interesse an einer Teilnahme an unserer Studie und für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren.

Kerstin Krohmer (M.Sc.)

Telefon:

07071-2975025

E-Mail:

koerperbild@psycho.uni-tuebingen.de

Homepage:

<http://www.uni-tuebingen.de/de/56168>

Universität Tübingen
Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät
Fachbereich Psychologie
Schleichstraße 4 · 72076 Tübingen
Telefon +49 7071 29-75025 · Telefax +49 7071 29-5219
<http://www.uni-tuebingen.de/de/56168>