

Bulimie: Geleitete Selbsthilfe im Internet ist erfolgversprechend

(Wien 27-03-2013) Rund 200.000 Österreicherinnen erkranken einmal im Leben an einer Essstörung, aber nur sechs Prozent begeben sich – wegen der großen Hemmschwelle – in die Betreuung einer psychiatrischen Einrichtung. Eine aktuelle Studie an der Kinder- und Jugendpsychiatrie der MedUni Wien zeigt, dass ein Therapie-Erfolg bei Bulimia nervosa auch über geleitete Selbsthilfeprogramme im Internet möglich ist.

„Die Bulimia nervosa gilt als eine schambesetzte Erkrankung, was viele Betroffene daran hindert, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen“, sagt MedUni Wien-Psychologin Gudrun Wagner. Zu Beginn der geleiteten Selbsthilfe via Internet oder Buch erfolgt eine psychiatrische Untersuchung und der Aufbau einer therapeutischen Beziehung mit der PsychologIn, die die PatientInnen bei der Bearbeitung des Selbsthilfeprogrammes unterstützt. Danach läuft alles auf elektronischem Weg.

Von der Diät zu krankhaftem Essverhalten

Am Beginn einer Bulimia nervosa (BN) steht oft eine Diät, aus der die überwiegend jungen Frauen in ein krankhaftes Essverhalten schlittern. Patientinnen mit Bulimia nervosa sind normalgewichtig, empfinden sich selbst aber als zu dick und versuchen daher, weniger zu essen. „Das Diäthalten kann zu Heißhungerattacken führen, die Mädchen erleiden einen Kontrollverlust und essen ungehemmt. Als kompensatorische Maßnahmen führen die jungen Frauen absichtlich Erbrechen herbei oder versuchen mit Hilfe von Abführmitteln der Gewichtszunahme entgegenzusteuern. Ein Teufelskreis“, so Wagner, die mit Andreas Karwautz die aktuelle Studie geleitet hat.

In der im British Journal of Psychiatry soeben erschienenen Studie, die gemeinsam mit der Parkland-Klinik in Bad Wildungen (Deutschland) durchgeführt wurde, wurde an 155 Patientinnen die Wirksamkeit der geleiteten Selbsthilfe über das Internet-Programm „Salut BN“ mit dem mehrfach evaluierten Selbsthilfebuch „Die Bulimie besiegen“ verglichen.

Das Resultat: Die Erfolgsquote ist gleich hoch. Unmittelbar nach der sieben Monate dauernden Selbsttherapie waren beim Internet 46 Prozent und beim Buch 48 Prozent der Patientinnen in Remission, das heißt, die Symptome hatten deutlich nachgelassen. Die Quote blieb auch bei der Follow-Up-Untersuchung 18 Monate später stabil. Wagner: „Bei einer Face-to-Face-Therapie ist die Erfolgsrate ähnlich.“

Die Selbsthilfeprogramme basieren auf Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie und enthalten Module zu Motivation, Monitoring des krankhaften Essverhaltens und dessen Veränderung, Vermittlung von Problemlösungsstrategien, kognitive Umstrukturierung, Selbstbehauptungstraining und Rückfallprävention.

Viele Patientinnen, die nach dem Selbsthilfeprogramm noch eine ausgeprägte Symptomatik zeigten, begaben sich im Anschluss aus eigener Motivation in zusätzliche Psychotherapie: 41 Prozent jener, die via Internet betreut wurden, und 27 Prozent der Patientinnen, die mit dem Buch gearbeitet haben, nahmen eine anschließende Face-to-Face Therapie in Anspruch.

Service: The British Journal of Psychiatry

“Internet-delivered cognitive-behavioural therapy v. conventional guided self-help for bulimia nervosa: long-term evaluation of a randomized controlled trial.” G. Wagner, E. Penelo, C. Wanner, P. Gwinner, M. Trofaiher, H. Imgart, K. Waldherr, C. Wöber-Bingöl, A. Karwautz. BJP, doi:10.1192/bjp.bp.111.098582.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.