

Achtsame Lebensweise könnte gegen Binge-Eating-Störung helfen

Datum: 17.11.2022

Original Titel:

Less Binge Eating and Loss of Control over Eating Are Associated with Greater Levels of Mindfulness: Identifying Patterns in Postmenopausal Women with Obesity

MedWiss - Wissenschaftler interessierten sich dafür, ob eine achtsame Lebensweise bei der Behandlung von stark übergewichtigen Frauen mit Binge-Eating-Störung helfen kann. Sie zeigten, dass dies durchaus der Fall war. Achtsame Frauen waren seltener von Binge-Eating-Attacken betroffen und litten unter einem weniger stark ausgeprägten Kontrollverlust beim Essen.

Wenn Personen die Kontrolle über die eigene Nahrungsaufnahme verlieren und nicht mit dem Essen aufhören können, muss an eine sogenannte Binge-Eating-Störung gedacht werden. Bei einer Binge-Eating-Störung leiden Menschen unter wiederkehrenden Essanfällen, in denen sie in kurzer Zeit viel Nahrung zu sich nehmen. Kompensierende Maßnahme nach dem Essanfall wie beispielsweise Hungern, Erbrechen oder Sport sind nicht üblich.

Achtsamkeit heißt wahrnehmen, ohne zu urteilen

Achtsamkeit bzw. eine achtsame Weise zu essen, könnten möglicherweise helfen, um eine Binge-Eating-Störung zu behandeln. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben. Eine Person, die achtsam ist, hat eine offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem, was sie wahrnimmt, gegenüber Gefühlen und Gedanken. Die Achtsamkeit lässt sich auch auf das Essen übertragen. Lebensmittel und ihre Wirkung auf den Körper werden intensiv wahrgenommen. Die Gefühle Hunger und Sättigung treten in den Vordergrund und beeinflussen anstelle von Frust, Stress, Gelüsten oder z. B. äußeren Reizen die Nahrungsaufnahme.

Kann Achtsamkeit helfen, um die Binge-Eating-Störung zu behandeln?

Wissenschaftler aus Sydney in Australien untersuchten nun, inwiefern die Achtsamkeit zur Behandlung von der Binge-Eating-Störung bei stark übergewichtigen Frauen beitragen kann. Alle 101 in die Studie eingeschlossenen Frauen hatten die Wechseljahre bereits erreicht. Mithilfe von Fragebögen erfassten die Wissenschaftler, in welchem Ausmaß die Frauen an Kontrollverlust beim Essen litten und ob sie an Essstörungen erkrankt waren. Mit zwei weiteren Fragebögen erfassten die Wissenschaftler, inwiefern die Frauen Achtsamkeit praktizierten.

Achtsam zu sein, minderte das Auftreten der Binge-Eating-Störung

Die Ergebnisse zeigten, dass höhere Werte bei der Achtsamkeit (bei den beiden Fragebögen) mit einer geringeren Häufigkeit von Binge-Eating-Attacken und einer schwächeren Ausprägung des Kontrollverlustes über das Essen im Zusammenhang standen. Zudem waren die Personen, die in den letzten 28 Tagen von weniger Episoden der Binge-Eating-Störung berichteten, den Analysen der

Wissenschaftler gemäß deutlich achtsamer als Personen, die häufiger von der Binge-Eating-Störung betroffen waren.

Die Wissenschaftler resümierten anhand von diesen Ergebnissen, dass das Konzept der Achtsamkeit einen Nutzen bei der Behandlung von stark übergewichtigen Frauen mit Binge-Eating-Störung haben könnte.

Referenzen: