



Studie

Das Freiburger Sporttherapie-Programm für Patienten mit Essstörungen

Viele Menschen mit einer Essstörung (Magersucht, Bulimie, unspezifische Essstörungen) treiben in einer „ungesunden“ Art und Weise Sport – entweder zu intensiv, in einer zwanghaften Art und Weise oder nur mit dem Ziel der Gewichtsabnahme. Die gesunden Wirkungen, die sportliche Aktivität haben kann, wie zum Beispiel ein positives Erleben des eigenen Körpers, Spaß mit Anderen oder positive Wirkungen auf die Stimmung, gehen dabei weitgehend verloren. Ungesundes Sporttreiben kann dazu beitragen, dass eine Essstörung aufrechterhalten bleibt bzw. eine Heilung erschwert ist.

An der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie wurde in den letzten Jahren ein Sporttherapieprogramm entwickelt, welches zum Ziel hat, Betroffenen wieder ein gesundes Sporttreiben zu ermöglichen. In einer Erprobungsphase hat es positive Wirkungen gezeigt. Nun soll es in einer größeren Studie auf seine Wirksamkeit hin geprüft werden. Zusätzlich werden Zusammenhänge zwischen Sporttreiben, Essverhalten und der Stimmung untersucht.

Das Programm umfasst 13 Einheiten von 120 Minuten über einen Zeitraum von 3 Monaten. Teilnehmen können Menschen mit einer Anorexia nervosa, Bulimia nervosa oder nicht näher bezeichneten Essstörung mit einem BMI zwischen 16 und 25 kg/m², wenn Sie bestimmte weitere Kriterien erfüllen (zum Beispiel können Leistungssportler oder Menschen mit gravierenden körperlichen Erkrankungen nicht in die Studie aufgenommen werden).

Die sporttherapeutische Gruppe ist als ein ergänzendes Angebot zu einer ambulanten Psychotherapie gedacht, welche zur Behandlung einer Essstörung erforderlich ist.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Sabine Schlegel

Tel.: 0761/270-68808

E-Mail: sabine.schlegel@uniklinik-freiburg.de

Prof. Dr. med. Almut Zeeck
Projektleitung

Sabine Schlegel
Sporttherapeutin & wiss. Mitarbeiterin

Förderung: Schweizerische Anorexia nervosa Stiftung