100/2025 2.10.2025

**Bulimie-Therapie aus Sicht der Betroffenen  
Universität Osnabrück sucht genesene Personen, um die Wirksamkeit von Therapiebausteinen zu bewerten**

„Die Bulimie war meine beste und einzige Freundin“: Solche oder ähnliche Aussagen kommen häufig von Betroffenen einer Essstörung und zeigen wie wichtig die Verbesserung von sozialen Beziehungen als ein Baustein in der Therapie ist. Die Uni Osnabrück untersucht, welche Therapiebausteine von Betroffenen als besonders hilfreich empfunden werden.

Gesucht werden hierfür Personen die sich mit dem weiblichen Geschlecht identifizieren, bei denen in der Vergangenheit eine Bulimie diagnostiziert wurde, welche sie psychotherapeutisch behandelt haben, und derzeit genesen sind bzw. eine deutliche Verbesserung der Symptome aufweisen.

Eine Bulimie ist eine psychische Erkrankung, die mit großem Leid verbunden sein kann. Sie äußert sich in wiederkehrenden, als unkontrollierbar erlebten Essanfällen. Aus Angst vor einer Gewichtszunahme versuchen Betroffene dann, die Kalorien auf verschiedene Weise auszugleichen, beispielsweise durch Erbrechen, Fasten, die Einnahme von Abführmitteln oder intensives Sporttreiben. Entsprechend fokussiert sich ein Therapiebaustein in der Behandlung darauf, das Essverhalten zu normalisieren, kompensatorische Verhaltensweisen abzubauen und den Umgang mit Heißhunger zu verändern.

Essstörungen zählen zu den psychischen Erkrankungen mit den gravierendsten körperlichen und psychosozialen Folgen. Die Betroffenen leiden unter einer Vielzahl an organischen Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, Zyklusstörungen oder Störungen der Nierenfunktion. Außerdem berichten Betroffene von einer Reihe an Konsequenzen in sozialen, schulischen und beruflichen Bereichen. Dies zeigt sich beispielsweise in einer massiven Verschlechterung der Qualität und Anzahl von sozialen Kontakten.

„Diese potenziell lebensbedrohlichen Folgen zeigen auf, wie wichtig eine effektive Behandlung ist“, erklärt Friederike Flechsig von der Uni Osnabrück. Obwohl Psychotherapie als zentraler Bestandteil der Behandlung gilt, bestehen weiterhin Herausforderungen hinsichtlich der langfristigen Behandlungserfolge. In der Essstörungstherapie wird daran gearbeitet, ein regelmäßiges Essverhalten auf- sowie Diätverhalten und Essanfälle abzubauen. Parallel steht eine Verbesserung des Körperbildes der Betroffenen im Fokus der Therapie. Ergänzend dazu werden neue Strategien zum Umgang mit Emotionen erarbeitet. Auch eine Verbesserung im Umgang mit Problemen im interpersonellen Bereich ist ein häufiger Bestandteil der Psychotherapie.

„Aus wissenschaftlicher Sicht ist bereits viel über verschiedene Therapieverfahren und deren Wirksamkeit bekannt“, fügt Tabea Vogel, ebenfalls an der Uni tätig, hinzu. Dabei wird jedoch häufig auf Behandlungserfolge insgesamt geschaut und nicht zwischen einzelnen Bausteinen innerhalb der Therapie differenziert. Die Bewertung der einzelnen Therapiebausteine durch die Betroffenen wird dabei bisher ebenfalls vernachlässigt, weshalb sich die Universität Osnabrück in einem aktuellen Forschungsprojekt unter Leitung von Prof. Dr. Silja Vocks nun für genau diese Perspektive interessiert. Die aktuelle Studie könnte langfristig zum Ausbau von als besonders hilfreich erlebten Therapiebausteinen beitragen.

Die Studie wird online durchgeführt und dauert ca. 30 bis 45 min. Bei vollständiger Teilnahme kann an einer Verlosung von Wunschgutscheinen zwischen 15 Euro und 50 Euro teilgenommen werden. Interessierte können sich bei der Studienleiterin Friederike Flechsig per E-Mail melden [kpp-study@uni-osnabrueck.de](mailto:kpp-study@uni-osnabrueck.de)

**Weitere Informationen für die Medien:**  
Friederike Flechsig, M. Sc. Psych. Universität Osnabrück  
Tabea Vogel, M. Sc. Psych. Universität Osnabrück  
Prof. Dr. Silja Vocks, Universität Osnabrück  
Institut für Psychologie, Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie  
E-Mail: [kpp-study@uni-osnabrueck.de](mailto:kpp-study@uni-osnabrueck.de)  
Instagram Klinische Psychologie Osnabrück: koerperbildforschung