

# Körperdysmorphie Störung

## Kognitive Verhaltenstherapie hilft (noch) besser als Angstmanagement



Nicht immer gefällt uns, was wir im Spiegel sehen. Bei der körperdysmorphen Störung ist die Beschäftigung mit vermeintlichen optischen Makeln extrem ausgeprägt und quälend für die Betroffenen.

Die körperdysmorphie Störung (Body Dysmorphic Disorder, BDD) ist gekennzeichnet durch die Beschäftigung mit wahrgenommenen körperlichen Defekten oder Makeln, die für andere gar nicht oder nur minimal wahrnehmbar sind. Die erste randomisierte, kontrollierte Vergleichsstudie für psychotherapeutische Behandlung der BDD zeigt gute Ergebnisse für die kognitive Verhaltenstherapie.

Mit einer Prävalenz von 2% ist die BDD häufiger als früher angenommen. Studien zur Behandlung deuten auf die Wirksamkeit einer pharmakologischen Behandlung mit selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern sowie auf ein Ansprechen auf kognitive Verhaltenstherapie hin. Letztere war auch Gegenstand einer randomisierten, kontrollierten Studie aus London mit 64 BDD-Patienten. Sie verglich BDD-spezifische kognitive Verhaltenstherapie (KVT) mit einer Angstmanagement-Therapie, die sich speziell Angstsymptomen in Zusammenhang mit der körperlichen Erscheinung widmete.

Nach 12 Wochen zeigten BDD-YBOCS (Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale for BDD), BABS (Brown Assessment of Beliefs Scale), AAI (Appearance Anxiety Inventory) und BIQLI (Body Image Quality of Life Inventory) allesamt deutlich bessere Ergebnisse für die KVT-Patienten – obwohl auch die andere Gruppe deutlich besser abschnitt als zu Studienbeginn. Dabei profitierten Patienten mit Wahnvorstellungen oder Depression genauso wie solche ohne diese zusätzlichen Anteile. Die KVT-Patienten erhielten weitere 4 Wochen Therapie – und konnten ihr Befinden nochmals deutlich verbessern.

### Stetige Verbesserung während der Therapie

Wie genau die Therapie wirkt, lässt sich anhand der Studienergebnisse nicht belegen – wohl aber, dass die Fortschritte kontinuierlich stattfinden. Der AAI wurde nämlich wöchentlich angewendet, um Veränderungen in der Häufigkeit kognitiver Prozesse und nach Sicherheit suchender Verhaltensweisen (die als Indikatoren für die Beschäftigung mit der äußeren Erscheinung, Stress und Handicap angesehen werden) zu dokumentieren. Sie nahmen in beiden Gruppen stetig ab (in der KVT-Gruppe noch deutlicher als in der Angstmanagement-Gruppe) und gingen mit einer Abnahme der BDD-Symptome einher.

#### Fazit

Die erste Vergleichsstudie für kognitive Verhaltenstherapie versus Angstmanagement bei körperdysmorpher Störung zeigt erfreuliche Effekte für beide Therapiearten – mit deutlichem Vorsprung für die verhaltenstherapeutische Intervention, auch für Patienten mit Wahnvorstellungen und depressiven Symptomen. Die optimale Therapiedauer scheint bei mindestens 16 Wochen zu liegen, manche Patienten profitieren möglicherweise von einer noch längeren Therapie.

Dr. Nina Drexelius, Hamburg

#### Literatur

Veale D et al. Efficacy of cognitive behaviour therapy versus anxiety management for body dysmorphic disorder: A randomised controlled trial. *Psychother Psychosom* 2014; 83: 341–353

Beitrag online zu finden unter <http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-100386>