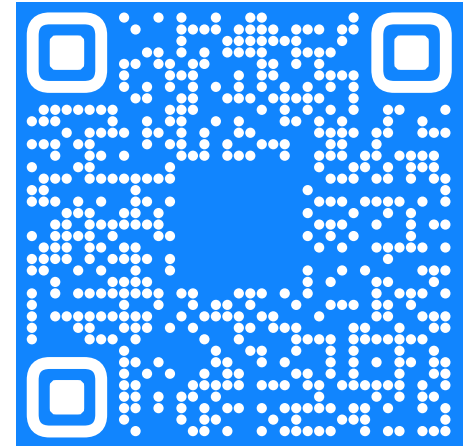


# Die vielen Gesichter des Emotions-Essens: Variabilität verstehen und behandeln

Univ.-Prof. Dr. Jens Blechert  
Universität Salzburg  
<https://essforschung.at/>  
<https://ccns.plus.ac.at/labs/eat/research/>

Psychosomatik Basel 24.03.2026



Bluesky Eating Behavior  
Laboratory Salzburg

## Fahrplan

- Einführung modernes Essverhalten & Definition Emotionales Essen
- 4 Fälle & 4 Mechanismen
- 4 Fälle & 4 Behandlungsstrategien
- Was Emotionsessen NICHT ist

# Klinische Relevanz Emotionsessen

## *Primärsymptomatik*

- Essstörungen
- Adipositas

## *Komorbid*

- Diabetes
- Borderline PS
- Depression

## *Prävention, Lifestyle, Selbstregulation*

- Stoffgebundene Süchte (Alkohol, Nikotin)
- Bewegungsmangel, ungesunder Lebensstil
- Herz-Kreislauf, Krebs, Demenzen
- Reha

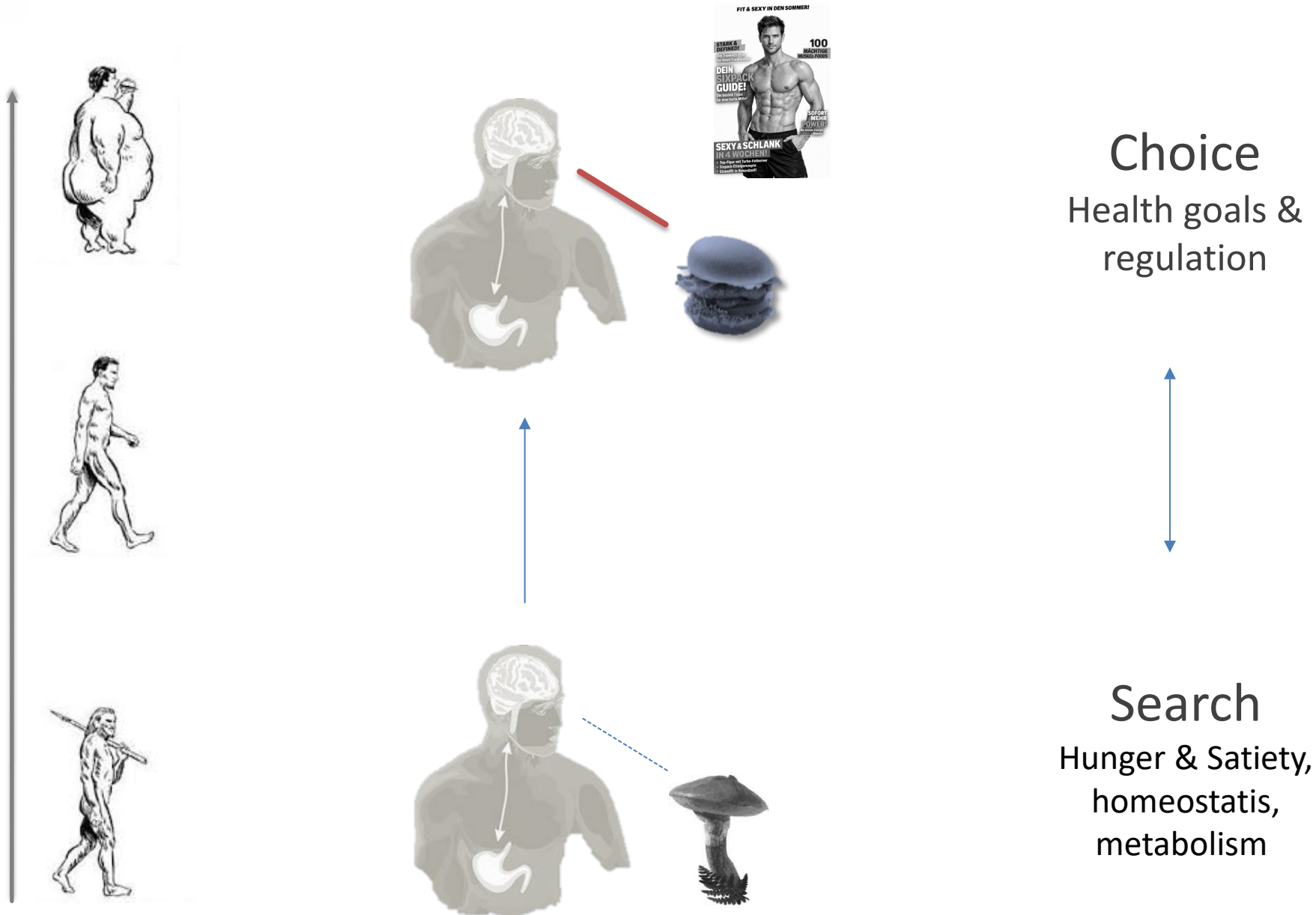
Chat-task: wo begegnet  
Ihnen Emotionsessen  
noch?

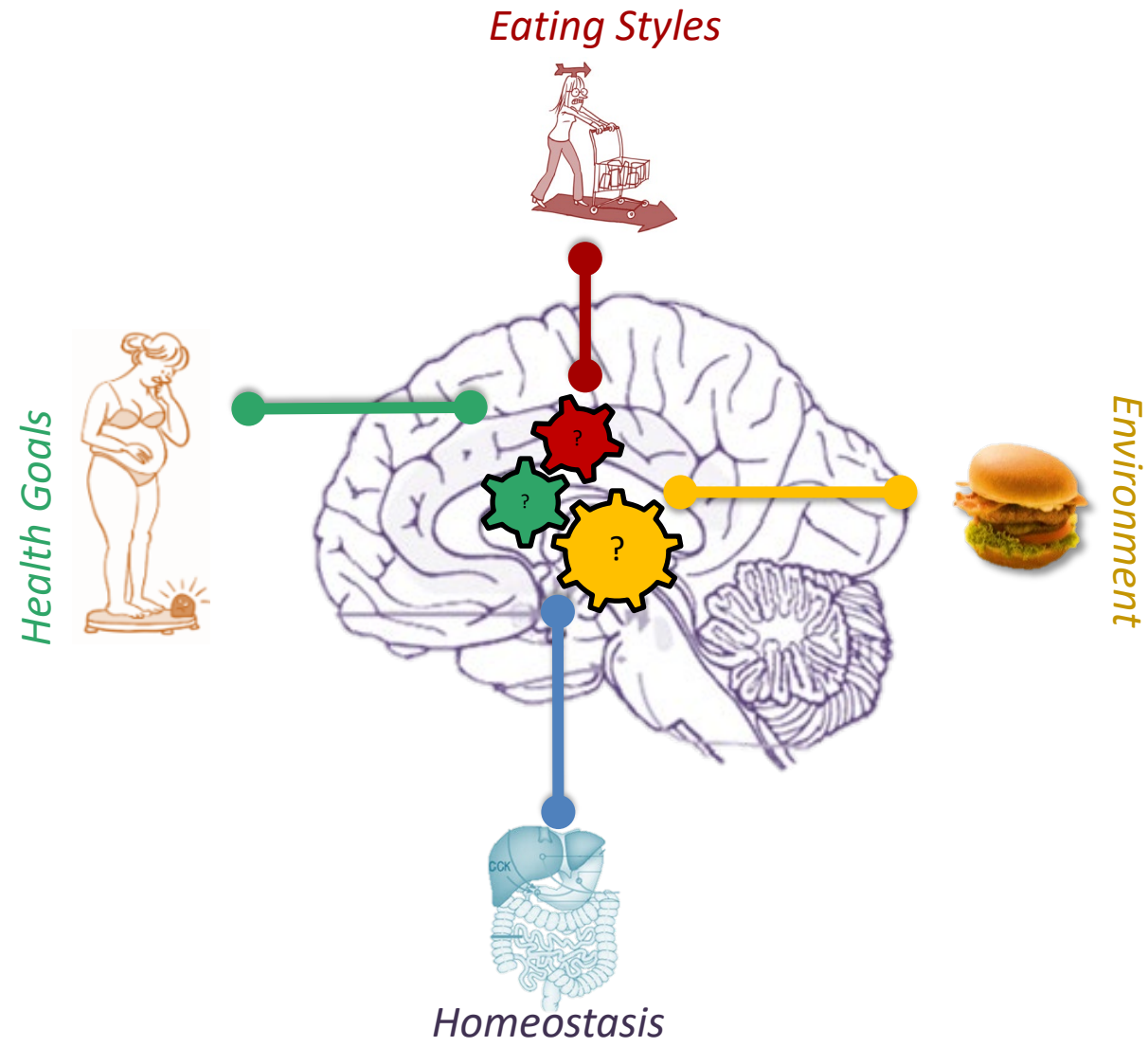
# Übung: DEBQ ausfüllen

- Achtung: Copyrights beachten, hier nur für Lehrzwecke verfügbar gemacht
- Link auf chat
- <https://surveys6.emotion-salzburg.org/index.php/482715?lang=>



# Human Evolution: From Search to Choice

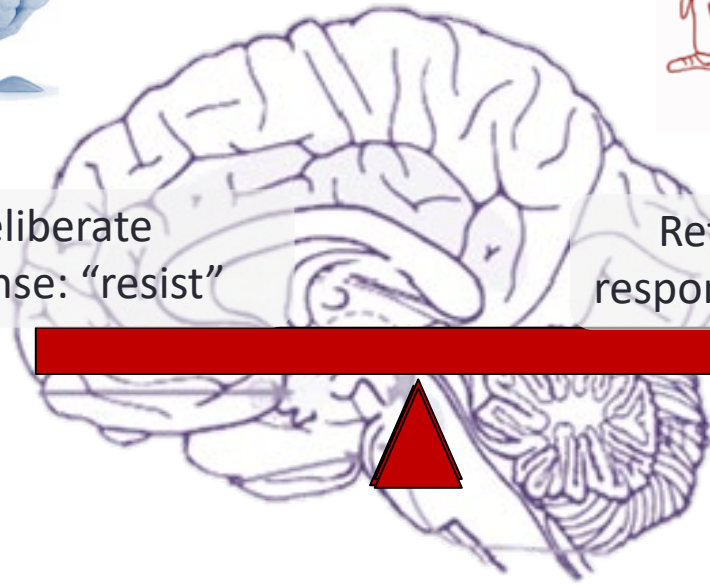






Deliberate  
response: "resist"

Reflexive  
response: "eat"



## Mit Summenwerten in der Tabelle geschlechtsspezifische Prozentränge ermitteln

**Table S1. Gender-specific norm values for the German version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (N = 2513)**

Females (N = 1394)				Males (N = 1119)			
Percentile Rank	Restraint	Emotional Eating	External Eating	Percentile Rank	Restraint	Emotional Eating	External Eating
5	-	-	1.32	5	-	-	1.39
10	1.20	-	1.60	10	-	-	1.60
15	1.30	-	1.80	15	1.10	-	1.80
20	1.50	-	1.90	20	1.20	-	1.90
25	1.70	1.10	2.00	25	1.30	-	2.00
30	1.90	1.20	2.19	30	1.40	1.10	2.20
35	2.10	1.20	2.30	35	1.50	1.10	2.30
40	2.20	1.30	2.40	40	1.60	1.20	2.31
45	2.30	1.40	2.40	45	1.80	1.20	2.45
50	2.45	1.50	2.50	50	1.90	1.30	2.60
55	2.60	1.70	2.60	55	2.00	1.40	2.70
60	2.70	1.90	2.70	60	2.10	1.50	2.80
65	2.80	2.00	2.80	65	2.30	1.70	2.90
70	2.90	2.10	2.90	70	2.50	1.90	3.00
75	3.00	2.30	3.00	75	2.60	2.00	3.10
80	3.20	2.50	3.20	80	2.70	2.20	3.20
85	3.30	2.70	3.40	85	2.90	2.40	3.30
90	3.50	3.00	3.50	90	3.10	2.60	3.50
95	3.90	3.30	3.80	95	3.40	2.90	3.90
99	4.60	4.21	4.40	99	4.00	3.58	4.38

Nagl, M., Hilbert, A., de Zwaan, M., Braehler, E., & Kersting, A. (2016). The German version of the Dutch eating behavior questionnaire: psychometric properties, measurement invariance, and population-based norms. *PloS one*, 11(9), e0162510.

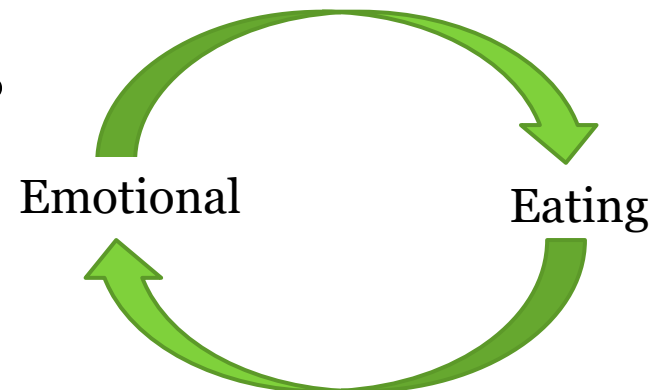
# Emotionen Stress und Essen

**S t r e s s e d** spelled backwards is...



Coincidence?

Direction of causality?



# History: Emotionales Essverhalten

## ROLE OF THE EMOTIONS IN HUNGER AND APPETITE

*By Hilde Bruch*

*Department of Psychiatry, College of Physicians and Surgeons, Columbia University,  
New York, N. Y.*

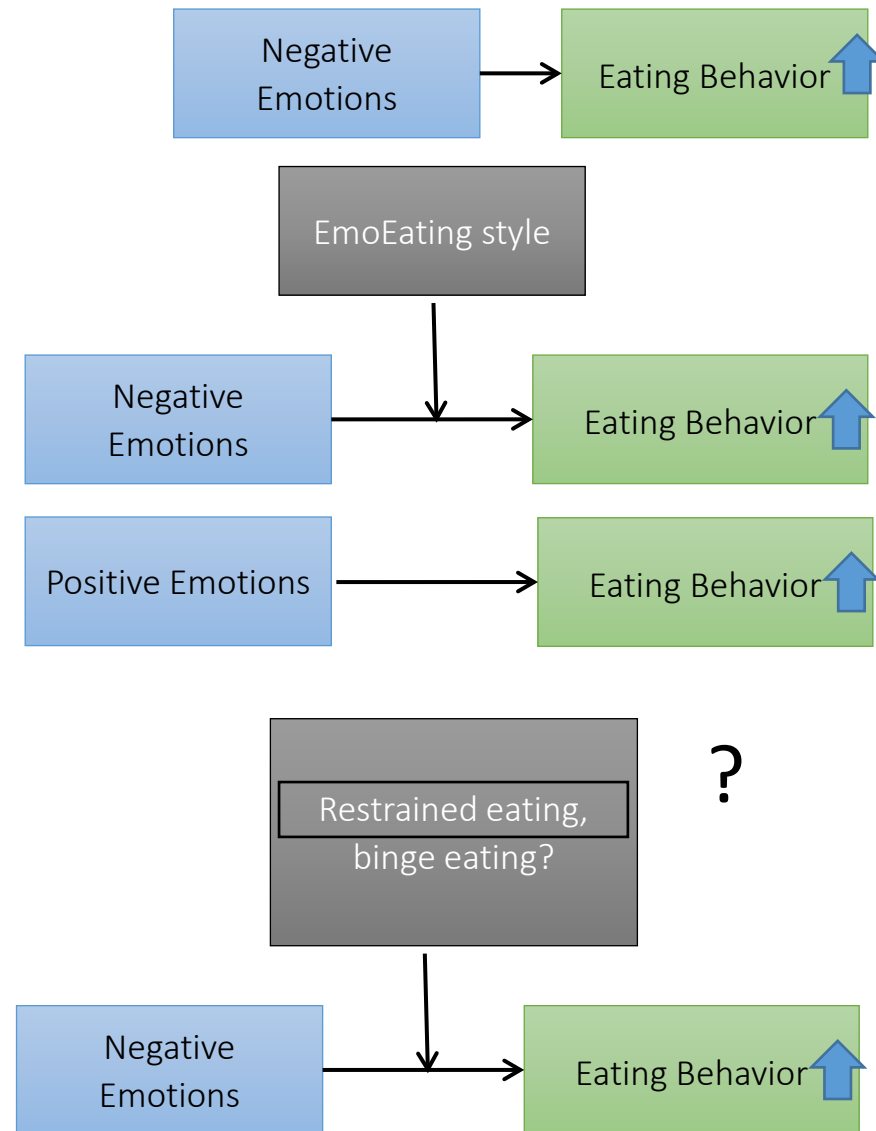
## THE PSYCHOSOMATIC CONCEPT OF OBESITY<sup>1</sup>

HAROLD I. KAPLAN, M.D.<sup>2</sup> AND HELEN SINGER KAPLAN, PH.D.<sup>3</sup>

Bruch, 1955, *Ann New York Acad Sci*; Kaplan & Kaplan, 1957, *J Nerv Ment Dis*; Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being*. New York: Springer.

# Emotional eating: does it exist?

- Early works by Hilde Bruch say yes: overeating in negative emotions
- Works by VanStrien say yes, at least in individuals with high scores on the Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ
- Several experimental studies by Evers (2009, 2010, 2011) and others showed negative results, questioning validity of the concept and the DEBQ. But evidence for positive overeating.
- Cardi et al. metaanalysis (33 lab studies): more food intake in induced negative emotions, stronger in restrained eaters and binge eaters.
- Bongers & Jansen (2016) found no consistent evidence for emotional eating in EMA (6 studies) and lab (19 studies) data
- Evers et al., 2018 metaanalysis (56 lab studies): negative overeating only in restrained eaters



# Definition(nen)

Emotional Eating: Eating behaviors that are *precipitated* by emotion(s).

Qualifiers: Emotional eating can be ...

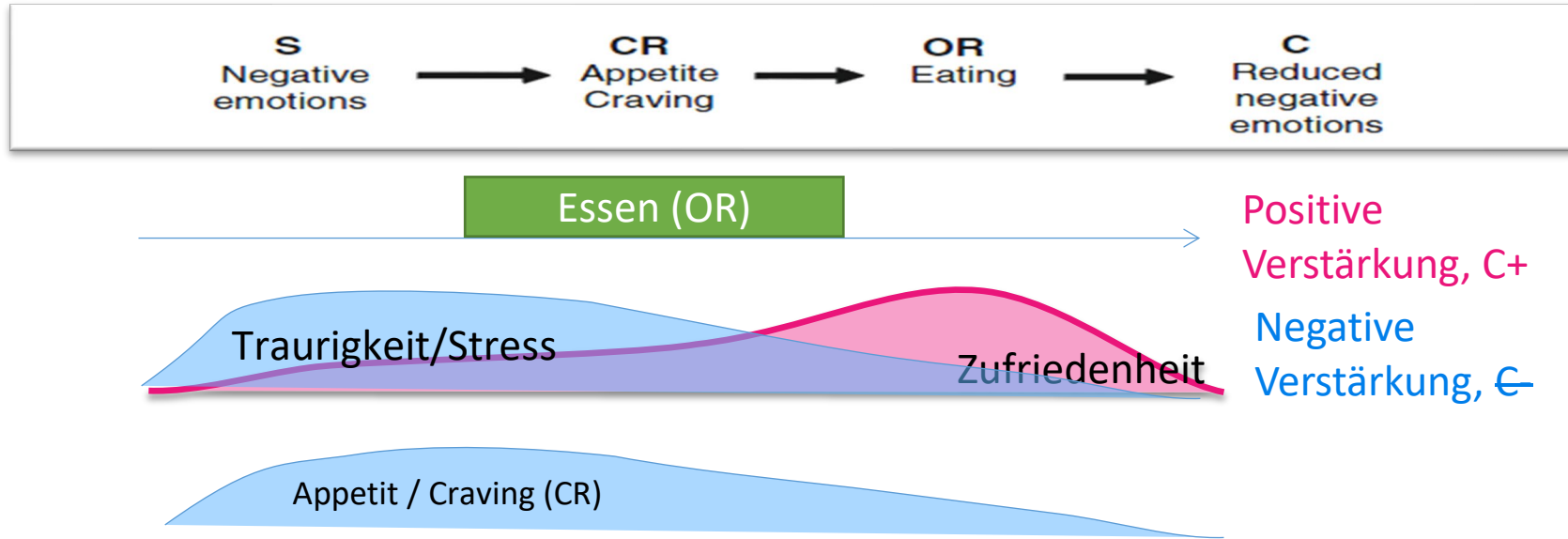
- increasing or decreasing food intake
- in response to any emotional valence (positive / negative) and arousal level (high / low)
- state- / trait-like
- intentional / unintentional
- independent of hunger / satiety
- adaptive / maladaptive

# 4 Fälle

- **Harald** gönnt sich nach einem anstrengenden Tag beim Kunden ein leckeres Abendessen, obwohl er schon zu viel gegessen hat
- **Gerti** achtet auf ihr Gewicht. An stressigen Tagen ‚sündigt‘ sie
- **Veronika** hat Angst vor dem Examen und den Appetit verloren
- Wolfgang erklärt (sich) sein Überessen mit seinem Stress
- (Frank greift auf Feiern kräftig zu am Buffett ) ??

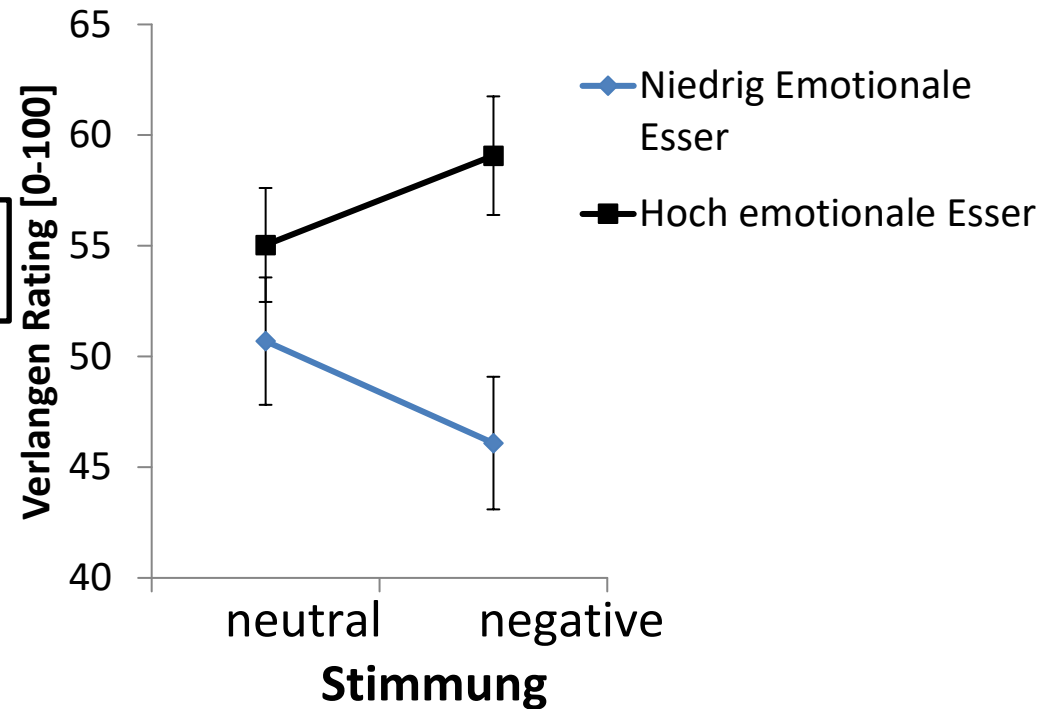
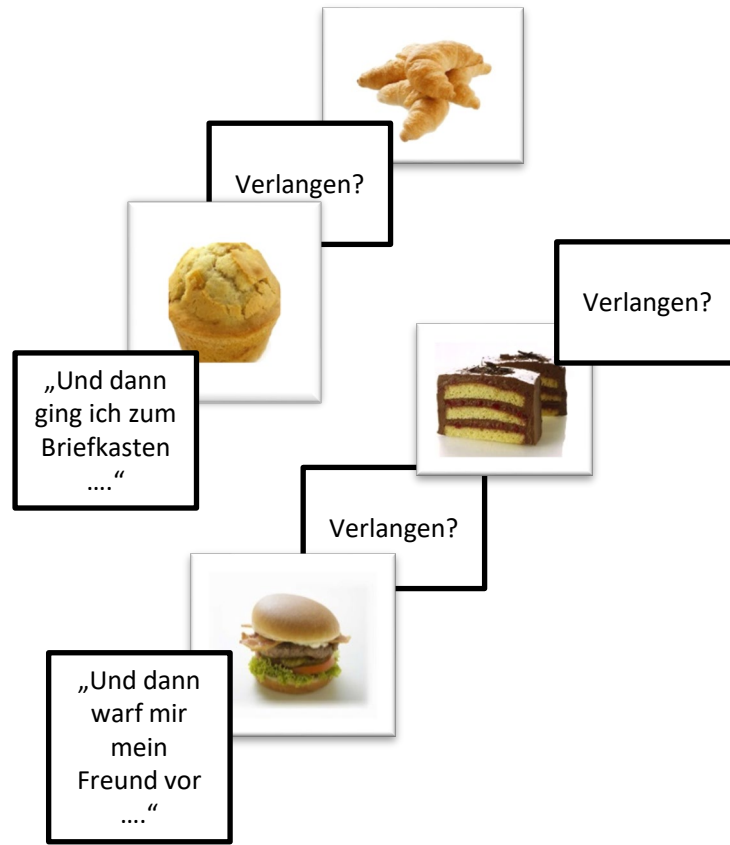


# Mechanismus 1: Emotionsregulation



Harald gönnt sich nach einem anstrengenden Tag...

# Laborstudie zu Emotionalem Essen

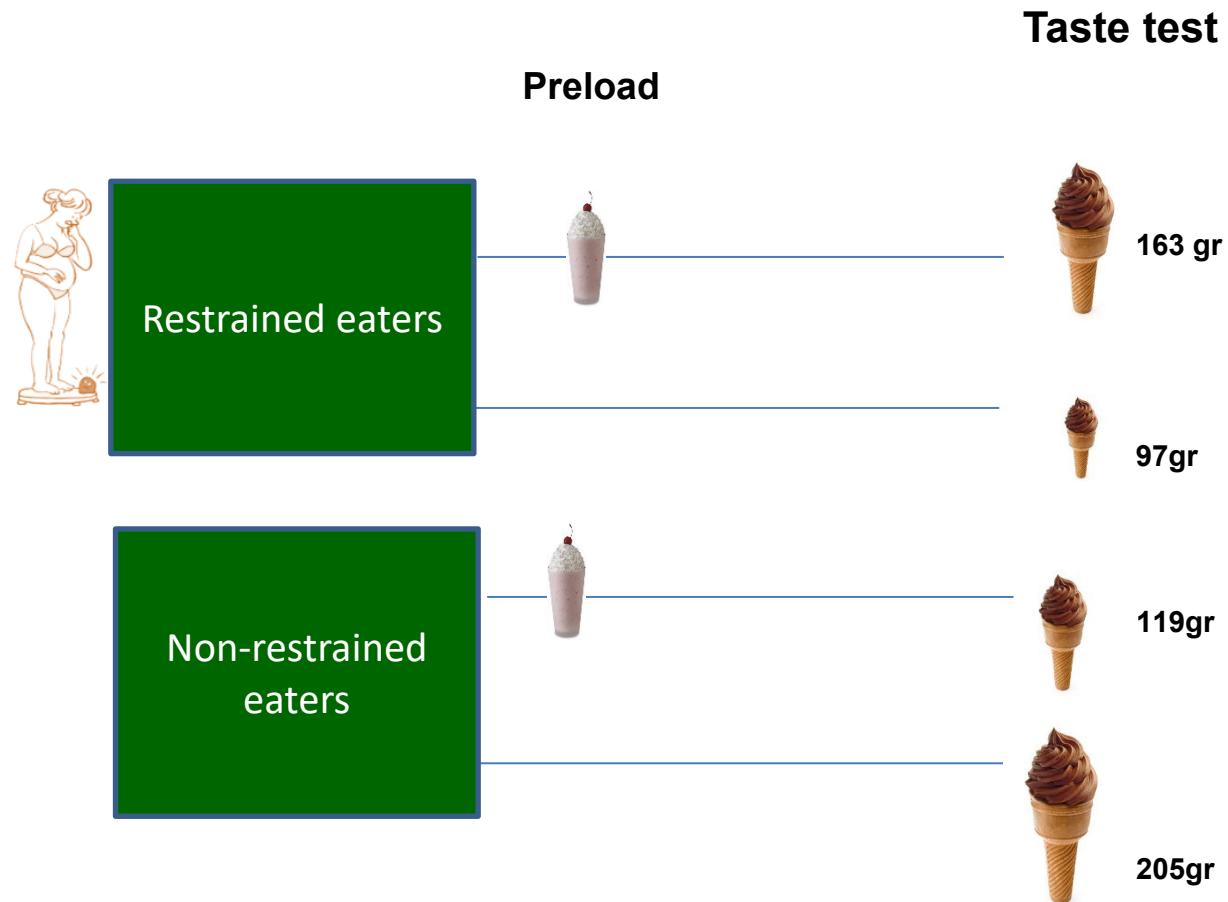


## 4 Fälle

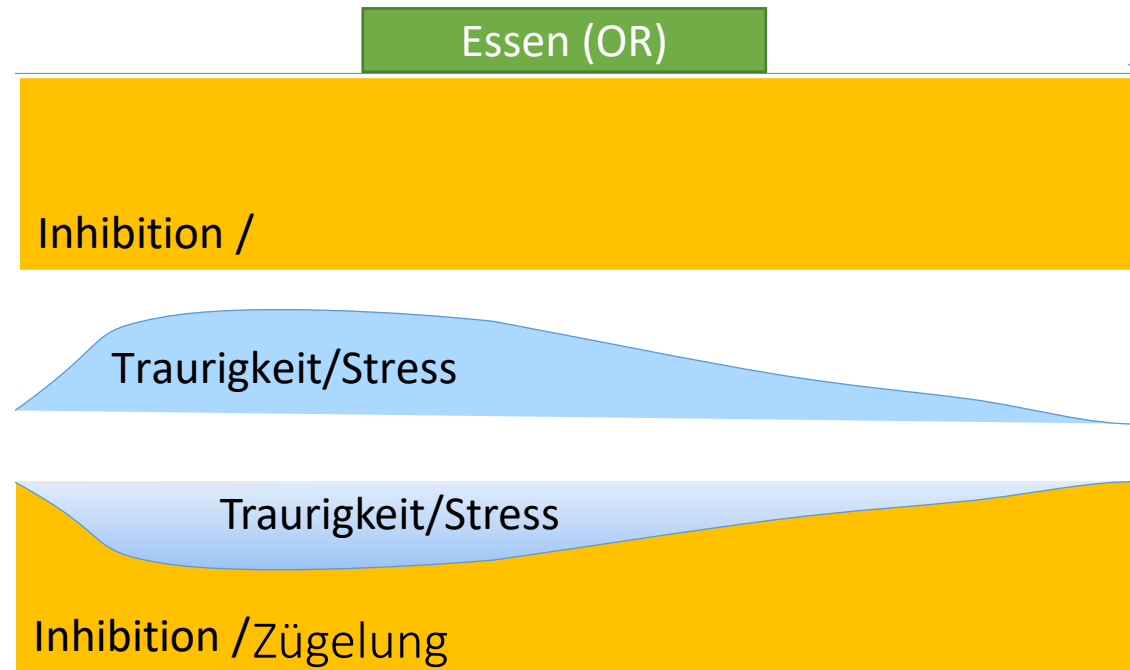
- **Harald** gönnt sich nach einem anstrengenden Tag beim Kunden ein leckeres Abendessen, obwohl er schon zu viel gegessen hat
- **Gerti** achtet auf ihr Gewicht. An stressigen Tagen ‚sündigt‘ sie
- **Veronika** hat Angst vor dem Examen und den Appetit verloren
- **Wolfgang** erklärt (sich) sein Überessen mit seinem Stress



# Mechanismen 2: Gezügeltes Essen



# Essen <-> Stimmung/Emotion



- Relevant bei binge eating (Essstörungen)
- Emo-Eat & gezügeltem Essen interagieren (disinhibition of restraint)

Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being*. New York: Springer.

Mathc, M., How emotions affect eating: A five-way model, *Appetite*, 2008



## 4 Fälle

- **Harald** gönnt sich nach einem anstrengenden Tag beim Kunden ein leckeres Abendessen, obwohl er schon zu viel gegessen hat
- **Gerti** achtet auf ihr Gewicht. An stressigen Tagen ‚sündigt‘ sie
- **Veronika** hat Angst vor dem Examen und den Appetit verloren
- **Wolfgang** erklärt (sich) sein Überessen mit seinem Stress



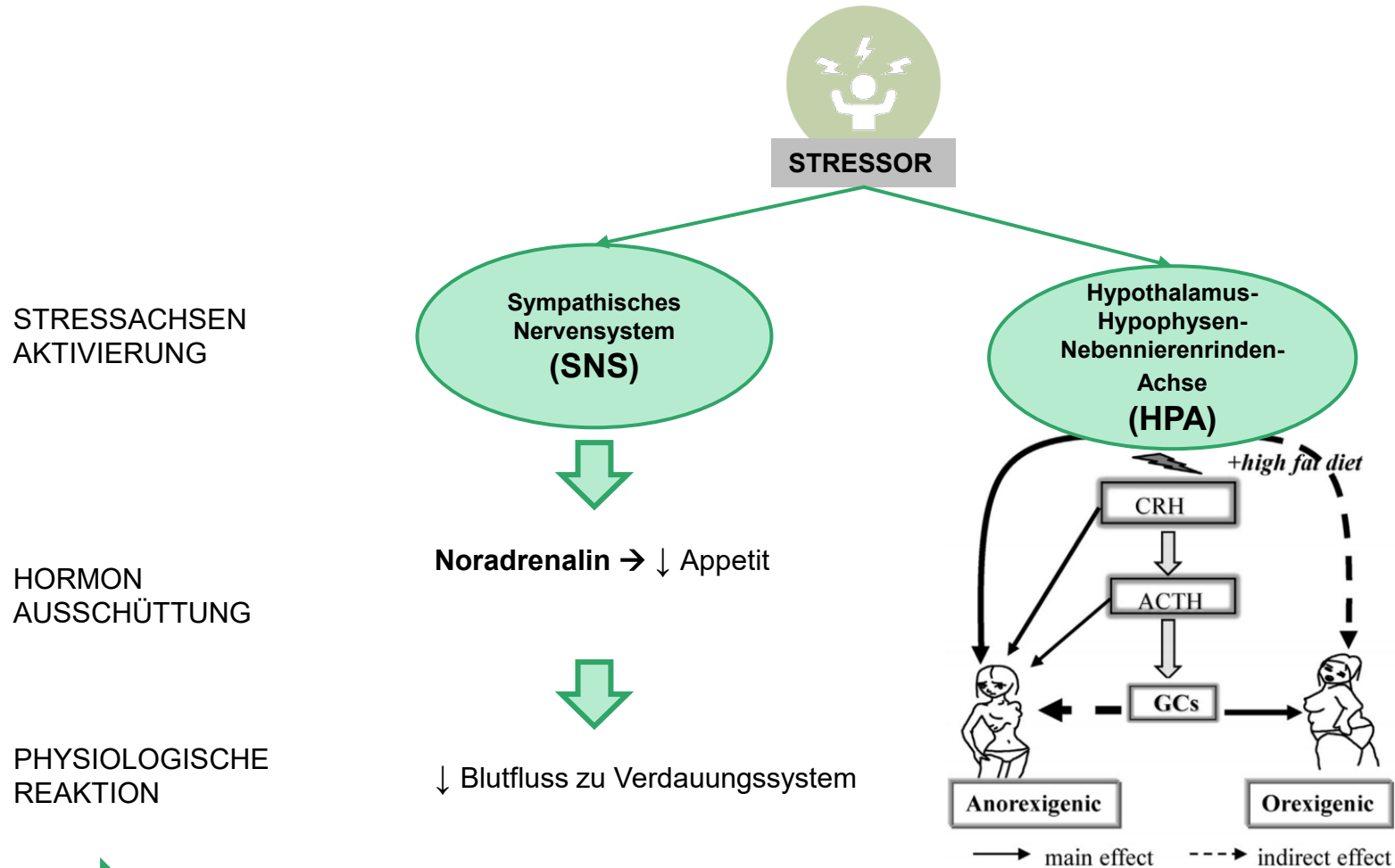
# Mechanismen 3: Physiologische Stressreaktion

B

energy regul.



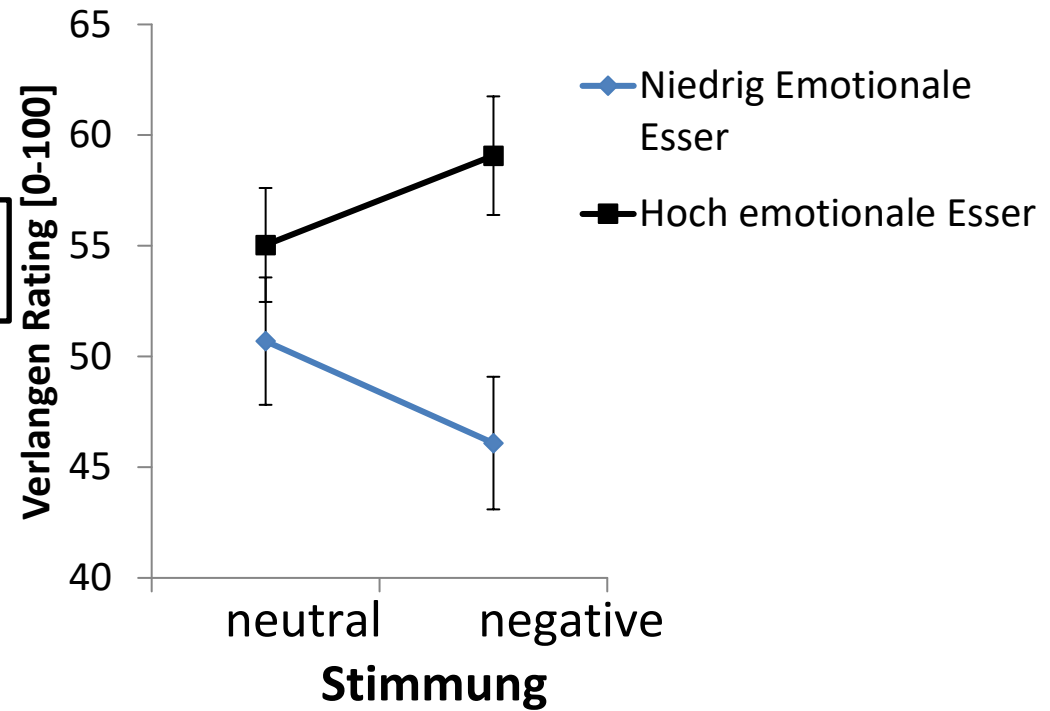
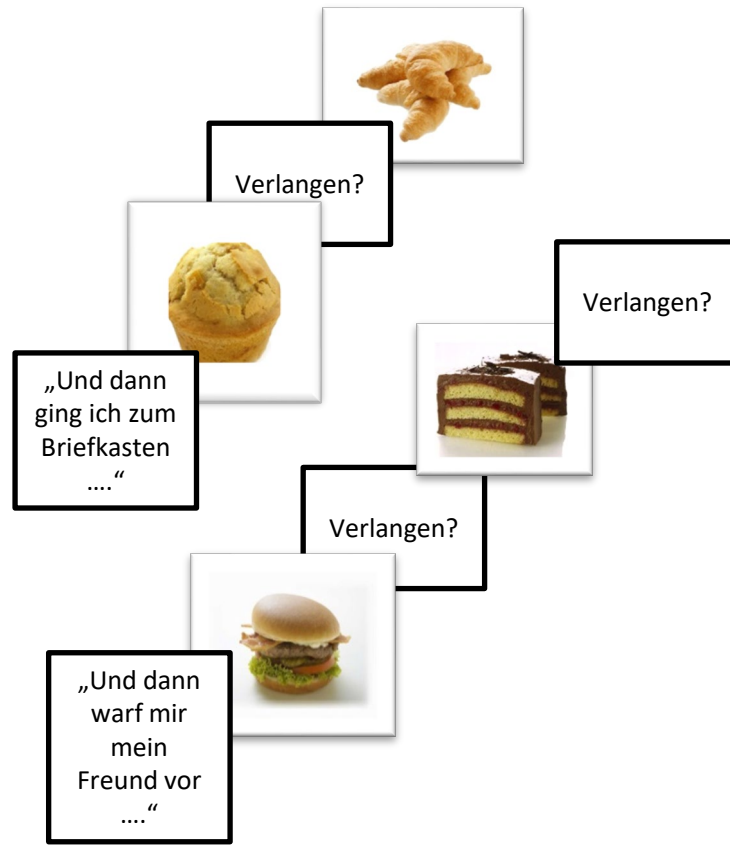
Veronika hat Angst vor dem Examen



Bazhan & Zelena, 2013

**Unklarere Prädiktion von Stress-Snacking Zusammenhang**  
**Zeitstress-> mehr Snacks**

# Laborstudie zu Emotionalem Essen





## Dutch Eating Behavior Questionnaire: Subskala *Emotional Eating*

1. Ich würde am liebsten  etwas essen, wenn die Dinge sich gegen mich entwickeln oder wenn sie falsch gelaufen sind.
2. Wenn ich irritiert bin, habe ich Lust zu essen.
3. Ich habe Lust  etwas zu essen, wenn ich verärgert oder entmutigt bin.
4. Ich möchte immer dann etwas essen, wenn ich nichts zu tun habe.
5. Ich habe den Wunsch zu essen, wenn ich keine Freude weile oder nichts zu tun habe.
6. Ich habe den Wunsch zu essen, wenn ein bestimmtes Ereignis auf mich zukommt.
7. Wenn ich beunruhigt, besorgt oder nervös bin, möchte ich etwas essen.
8. Ich möchte am liebsten  etwas essen, wenn ich mich einsam fühle.
9. Wenn ich mich einsam fühle, würde ich gerne mit jemandem essen.
10. Ich würde am liebsten  etwas essen, wenn ich mich einsam fühle.

CAVE! Copyrights

# Emotionales Essen: eine neue Skala

- Große Unterschiede zwischen Personen in Reaktion auf negative Emotionen/Stress: Appetit kann steigen, gleichbleiben oder sinken
- Bisherige Skalen messen überwiegend nur Appetitanstieg unter negativen Emotionen, positive Emotionen und generelle Erregung nicht berücksichtigt
- Zwei neue Skalen
  - Salzburg Stress Eating Scale (SSES)
  - Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)

		esse ich <b>viel weniger</b> als sonst	esse ich <b>weniger</b> als sonst	esse ich <b>genauso viel</b> wie sonst	esse ich <b>mehr</b> als sonst	esse ich <b>viel mehr</b> als sonst
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	Wenn ich <b>optimistisch</b> bin, ...	0	0	0	0	0
<b>2.</b>	Wenn ich <b>glücklich</b> bin, ...	0	0	0	0	0

# SEES

- Zur freien Verfügung
- (Noch) keine Normen

<https://www.eat.sbg.ac.at/resources/questionnaires>

	esse ich viel weniger als sonst	esse ich weniger als sonst	esse ich genauso viel wie sonst	esse ich mehr als sonst	esse ich viel mehr als sonst
	1	2	3	4	5
1. Wenn ich <b>optimistisch</b> bin, ...	0	0	0	0	0
2. Wenn ich <b>glücklich</b> bin, ...	0	0	0	0	0
3. Wenn ich <b>fröhlich</b> bin, ...	0	0	0	0	0
4. Wenn ich <b>stolz</b> bin, ...	0	0	0	0	0
5. Wenn ich <b>zuversichtlich</b> bin, ...	0	0	0	0	0
6. Wenn ich mich <b>einsam</b> fühle, ...	0	0	0	0	0
7. Wenn ich <b>deprimiert</b> bin, ...	0	0	0	0	0
8. Wenn ich <b>traurig</b> bin, ...	0	0	0	0	0
9. Wenn ich mich <b>langweile</b> , ...	0	0	0	0	0
10. Wenn ich <b>frustriert</b> bin, ...	0	0	0	0	0
11. Wenn ich <b>wütend</b> bin, ...	0	0	0	0	0
12. Wenn ich <b>verärgert</b> bin, ...	0	0	0	0	0
13. Wenn ich <b>gereizt</b> bin, ...	0	0	0	0	0
14. Wenn ich <b>aufgebracht</b> bin, ...	0	0	0	0	0
15. Wenn ich <b>eifersüchtig</b> bin, ...	0	0	0	0	0
16. Wenn ich <b>angespannt</b> bin, ...	0	0	0	0	0
17. Wenn ich <b>ängstlich</b> bin, ...	0	0	0	0	0
18. Wenn ich <b>besorgt</b> bin, ...	0	0	0	0	0
19. Wenn ich <b>aufgeregt</b> bin, ...	0	0	0	0	0
20. Wenn ich <b>unsicher</b> bin, ...	0	0	0	0	0

# Unterschiede nach Grundemotion



- $N = 340$  mostly female
- mostly students



# Stressbezogenes Essen (SSES)

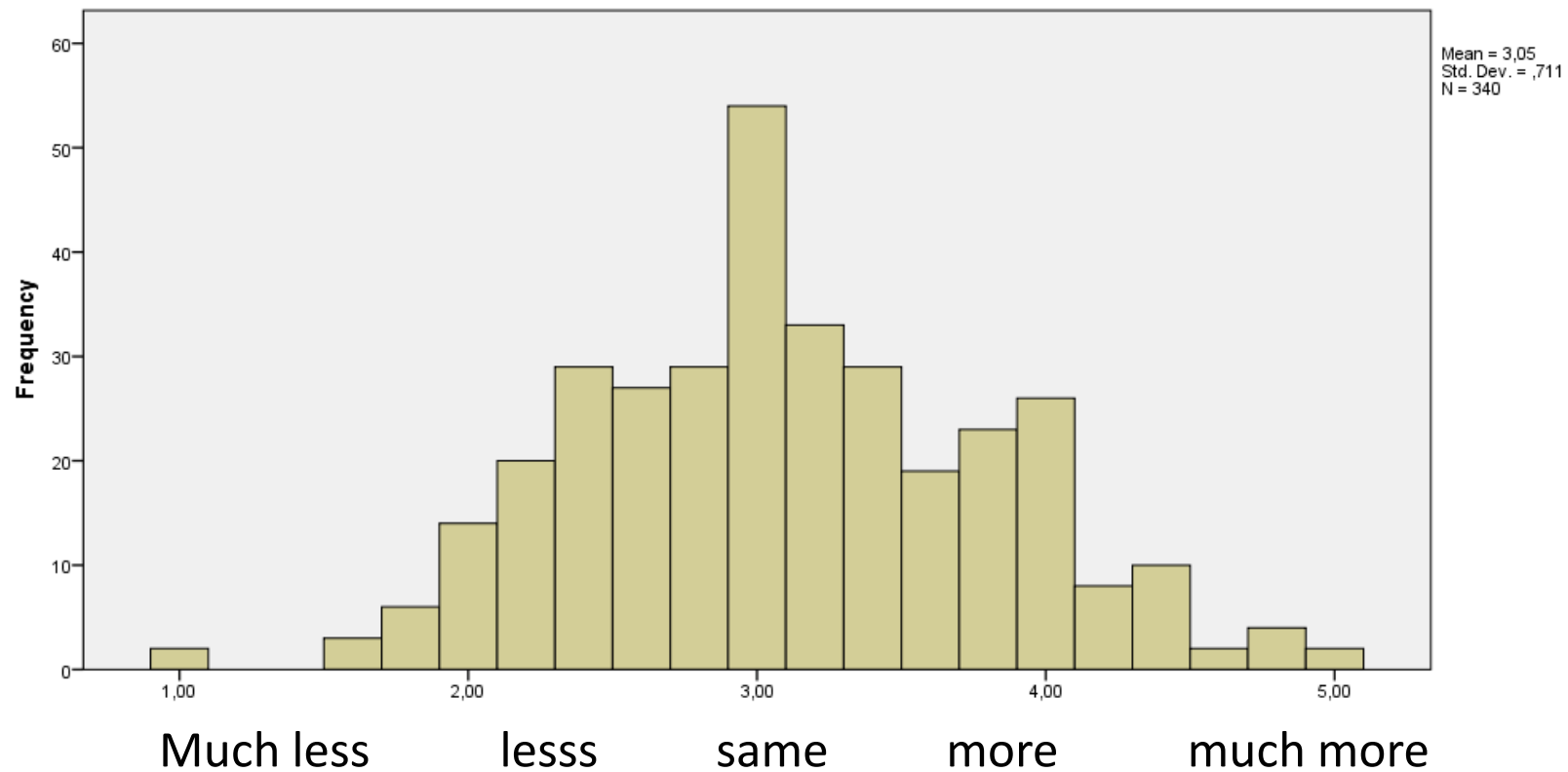
- Zur freien Verfügung
- Keine Normen

Salzburg Stress Eating Scale (SSES)					
	esse ich viel weniger als sonst	esse ich weniger als sonst	esse ich genauso viel wie sonst	esse ich mehr als sonst	esse ich viel mehr als sonst
	1	2	3	4	5
1. Wenn mich die Dinge, die ich erledigen muss zu erdrücken drohen, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. In sehr stressbelasteten Zeiten ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wenn ich das Gefühl habe, dass mir die Dinge über den Kopf wachsen, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. An Tagen, an denen alles schiefzugehen scheint, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wenn ich mich auf eine anstrengende Aufgabe vorbereite, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Wenn ich unter Druck stehe, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Wenn ich mich nervös und gestresst fühle, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Wenn ich das Gefühl habe, wichtige Dinge in meinem Leben nicht beeinflussen zu können, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Wenn ich das Gefühl habe, nichts mehr wirklich im Griff zu haben, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Wenn ich das Gefühl habe, dass sich die Probleme so aufgestaut haben, dass ich sie nicht mehr bewältigen kann, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meule, Reichenberger, & Blechert, 2018

# Salzburg Stress Eating Scale: Werteverteilung

Starke Varianz bzw. mehr/gleich/weniger

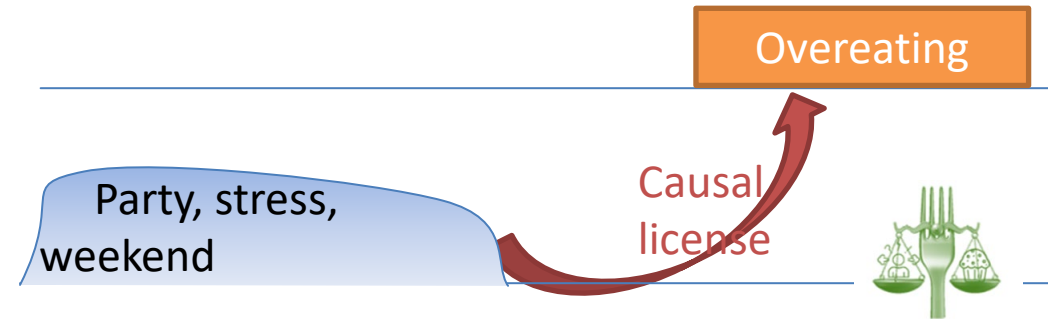
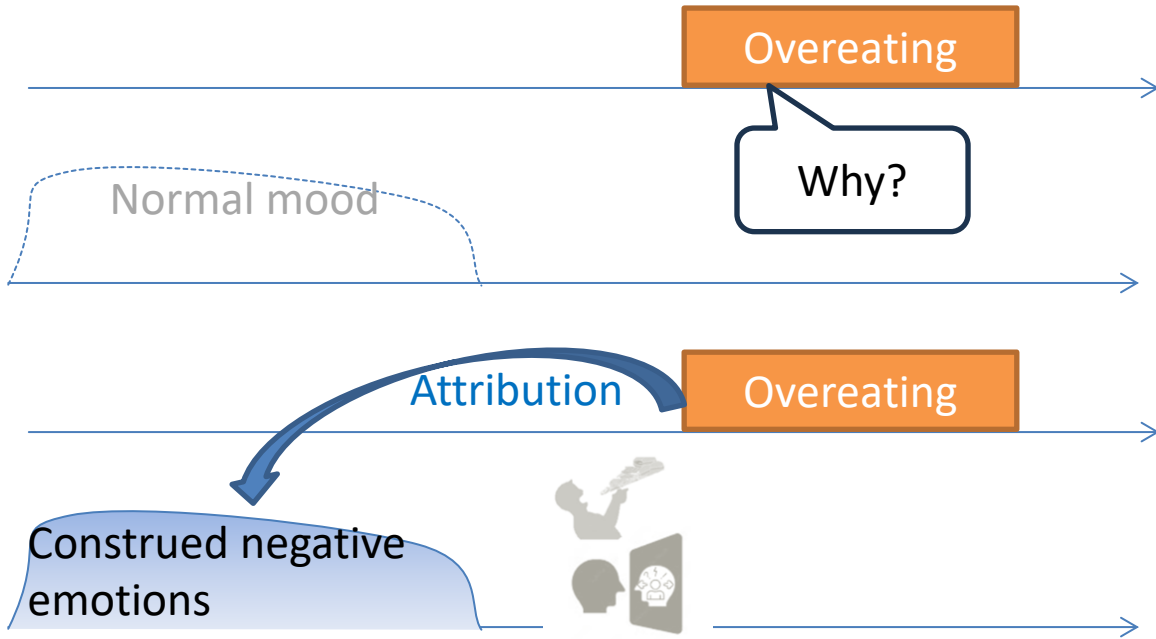


## 4 Fälle

- **Harald** gönnt sich nach einem anstrengenden Tag beim Kunden ein leckeres Abendessen, obwohl er schon zu viel gegessen hat
- **Gerti** achtet auf ihr Gewicht. An stressigen Tagen ‚sündigt‘ sie
- **Veronika** hat Angst vor dem Examen und den Appetit verloren
- **Wolfgang** erklärt sein Überessen mit seinem Stress

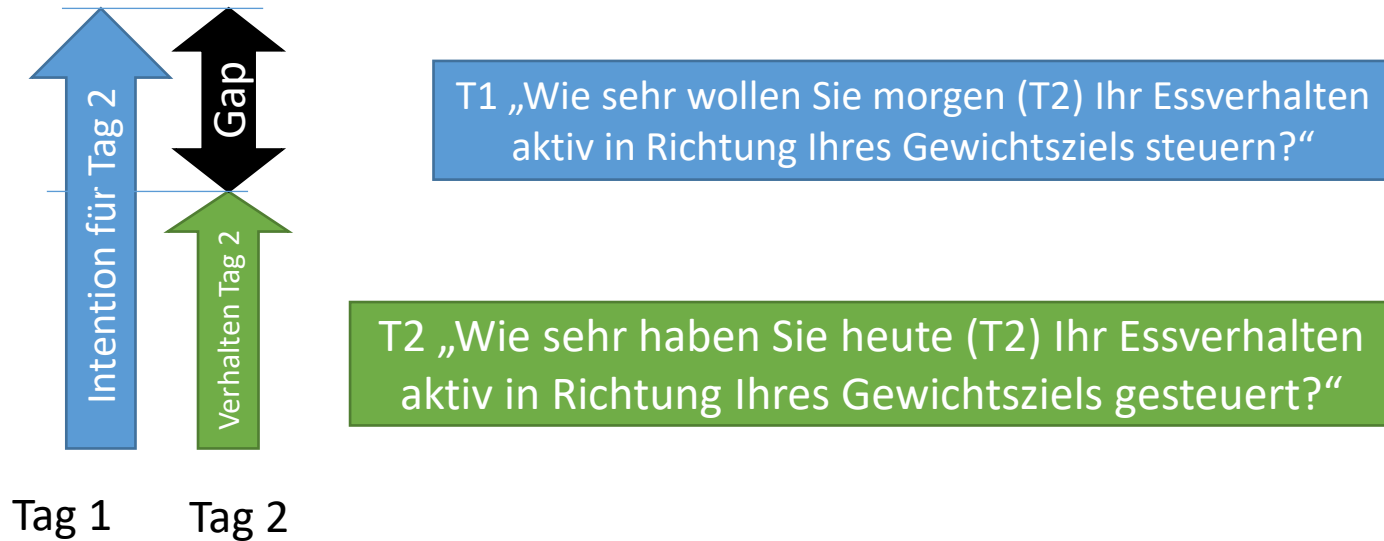


# Mechanismen 4: Emotional eating as attribution style / license



- Overeating is attributed to negative emotions & stress that is *construed* to justify it, >no actual causal link (Bongers & Jansen, 2016, Adriaanse et al., 2016) >No prospective relationship!
- Negative emotions, among others, might be used as licenses or as permissions to overeat (see EmoReg Account, prosp. relationship)
- Concerned about eating, general overeating

# Emotional eating blocking behavior change



State- und Trait Prädiktoren von großen Gaps?

	Study 1		Study 2		Study 3
	$\beta_{01}$	<i>p</i>	$\beta_{01}$	<i>p</i>	
<b>Intention-Behavior gap</b>					
<i>Food Craving</i>	.613	<b>.001</b>	.651	<b>&lt;.001</b>	✓
External Eating	3.22	.423	5.31	.162	
<i>Emotional Eating</i>	6.92	<b>.023</b>	9.22	<b>.004</b>	✓
<i>Stress Eating</i>	13.3	<b>&lt;.001</b>	6.63	<b>.014</b>	
BMI	.978	<b>.022</b>	-.120	.815	
<i>Gender</i>	9.00	<b>.028</b>	-13.6	<b>&lt;.001</b>	

Intention für Tag 2

Verhalten

Gap

Tag 1 Tag 2

# Interventions: Tailoring, personalisierte Interventionen

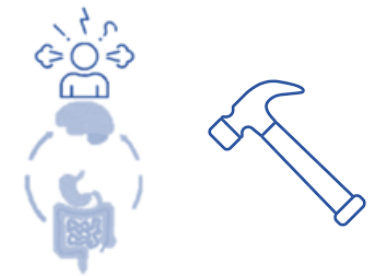
Harald gönnt sich nach einem anstrengenden Tag beim Kunden ein leckeres Abendessen, obwohl er schon zu viel gegessen hat



Gerti achtet auf ihr Gewicht. An stressigen Tagen sündigt sie mit Schokolade



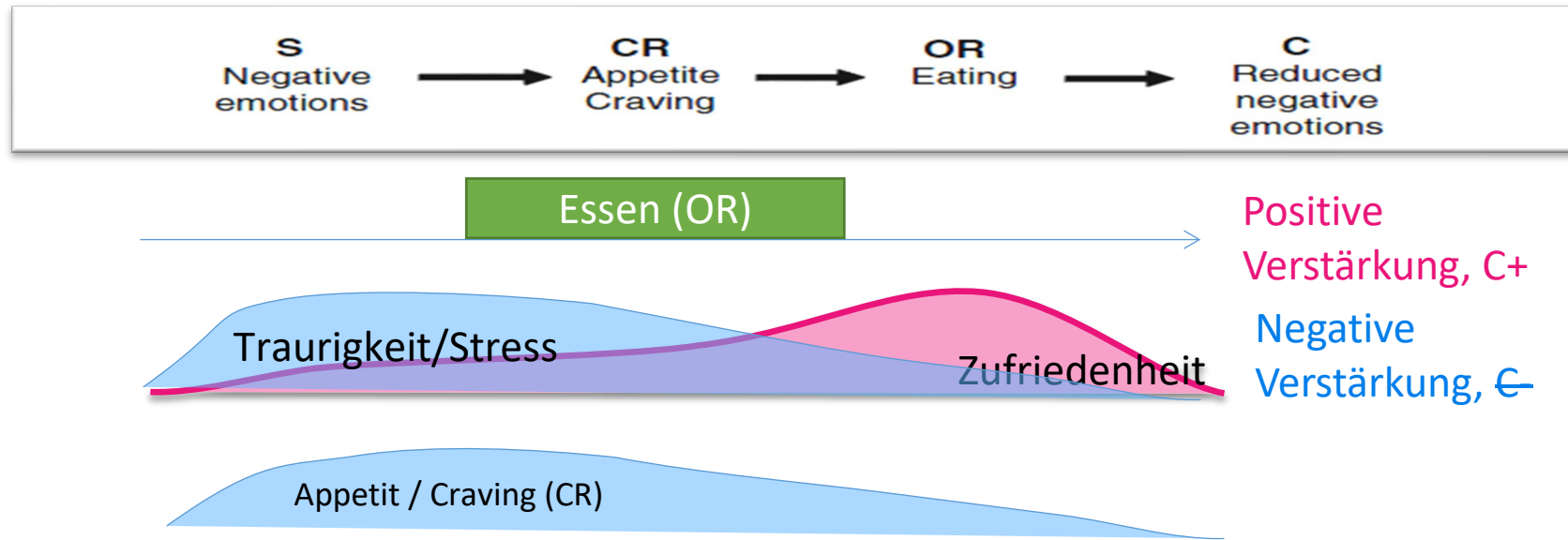
Veronika hat Angst vor dem Examen und keinen Appetit mehr



Wolfgang erklärt sein Überessen mit seinem Stress

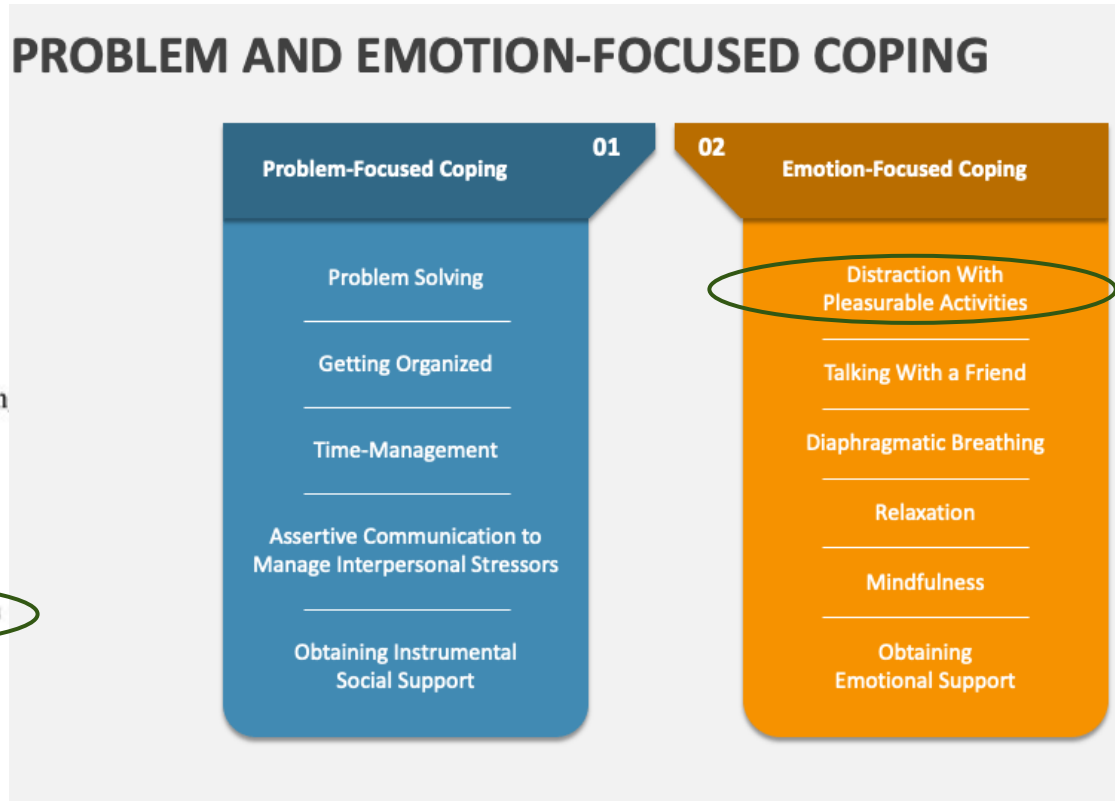
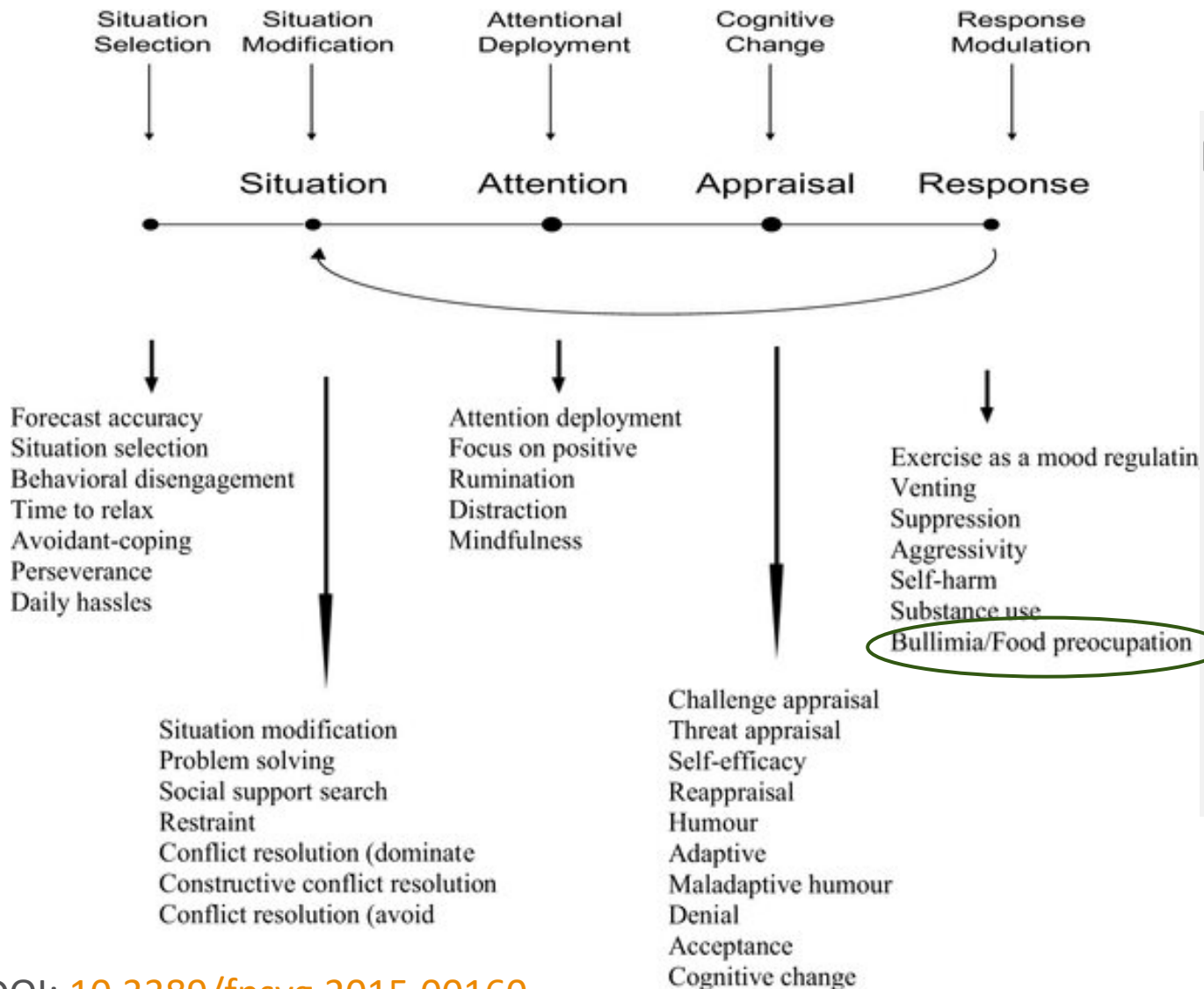


# Intervention: Essen <-> Stimmung/Emotion

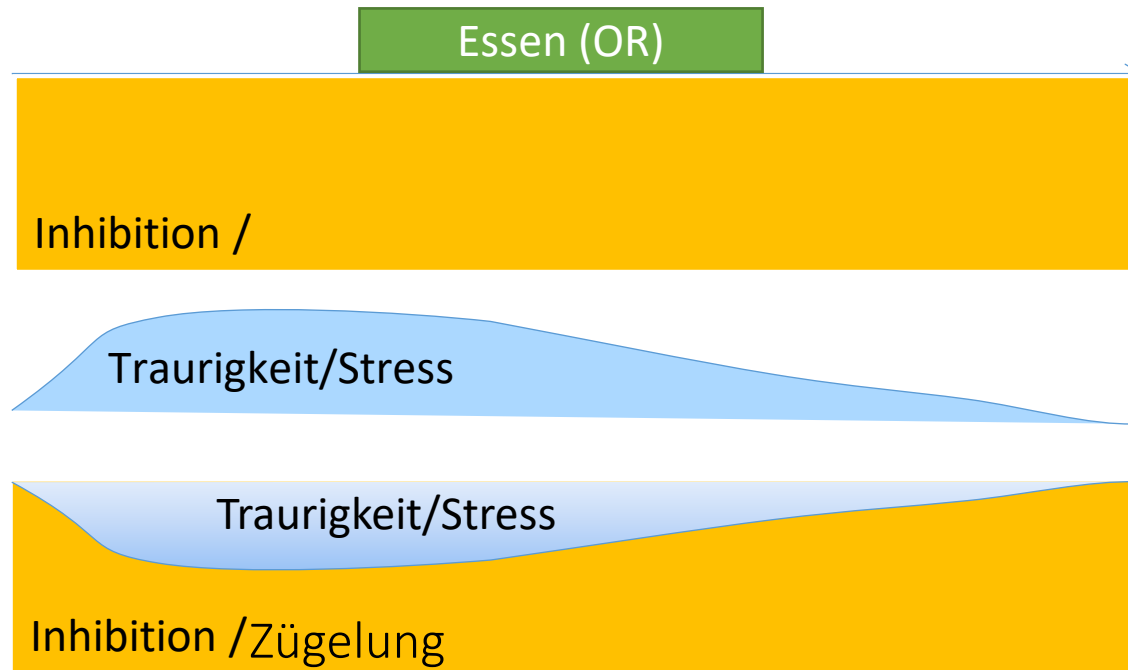


- Emotionsregulation, Coping (Problemorientiert vs. Palliativ)
- Stimulus-Kontrolle: Umgebungsveränderung, Wenn-Dann Sätze
- Response-Kontrolle: Impulsivitätstrainings, *Habit-substitution - Snack-Swaps*

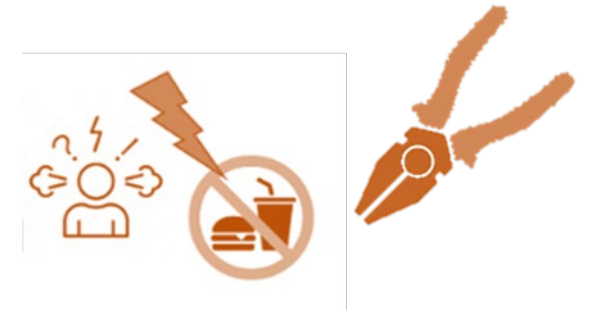
# Von emotion-focussed/response-modulation zu funktionalerer Regulation



# Intervention: Essen <-> Stimmung/Emotion



- Rigide Kontrolle > Flexible Kontrolle (Pudel & Westenhöfer, 1998)
- Rückfallprofilaxe
- Kognitive Techniken gegen dichotomes Denken



- Überessen bei gezügelten Essern v.a. wg. starren und rigide Diätregeln, die zusammenbrechen wenn Verstoß vorliegt. Alles-oder-Nichts Regeln, verbotene Nahrungsmittel
- Flexible Kontrolle: Ausrutscher, Ausnahmen erlaubt, genussorientiertes Naschen, Verhaltensspielräume mit der Möglichkeit zur Kompensation, Breites Nahrungsspektrum möglich

# Intervention: Physiologische Stressreaktion

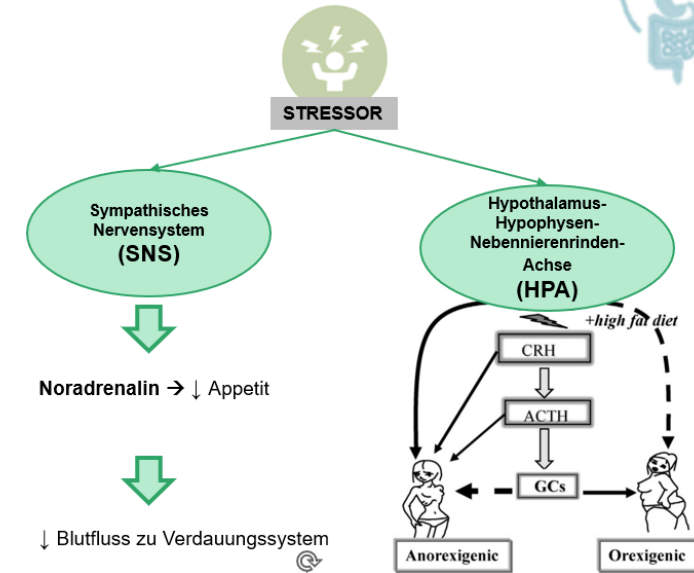


- Entspannung / Schlaf
- Sport/Bewegung
- Stressmanagement
- ??

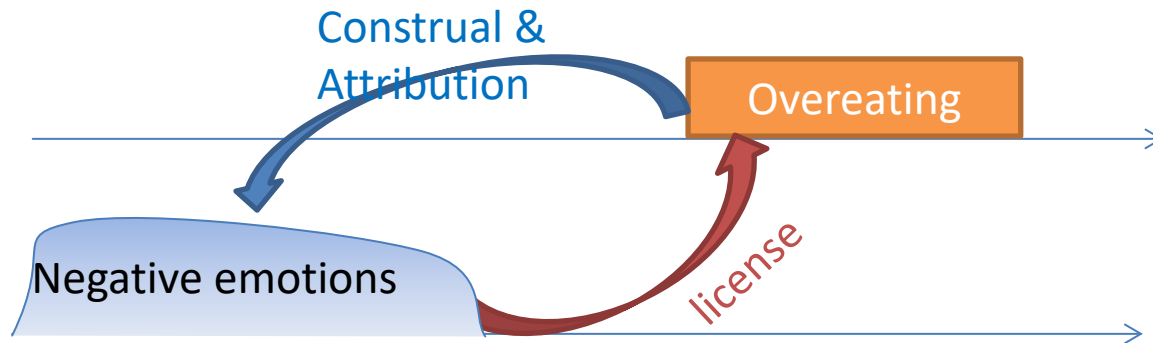
STRESSACHSEN  
AKTIVIERUNG

HORMON  
AUSSCHÜTTUNG

PHYSIOLOGISCHE  
REAKTION



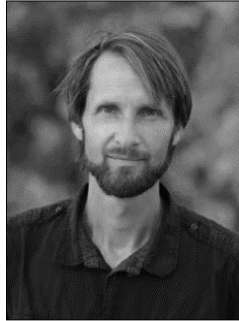
# Intervention: Emotional eating as attribution / license



- Zielsetzung
- Self-monitoring
- Intentions-Verhaltenslücke tracken
- Selbstwirksamkeitstraining, Selbst-Empathie, Akzeptanz



# Big thanks 2 the team!



Prof. Dr. Jens Blechert



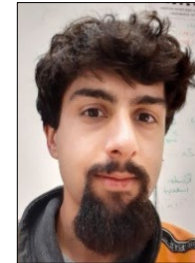
Dr. Julia  
Reichenberger



Dr. Ann-Kathrin  
Arend



Dr. Matthias Aulbach



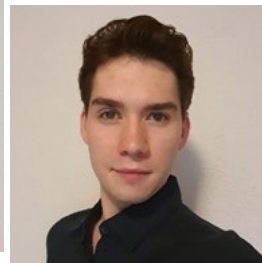
Dr. Sercan  
Kahveci



Dr. Christoph Bamberg



Michaela Bühler



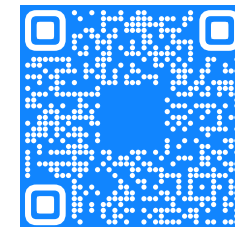
Nicolas Fröse



Mareike Röttger



Maxine Nawartschi



Bluesky Eating  
Behavior Laboratory  
Salzburg

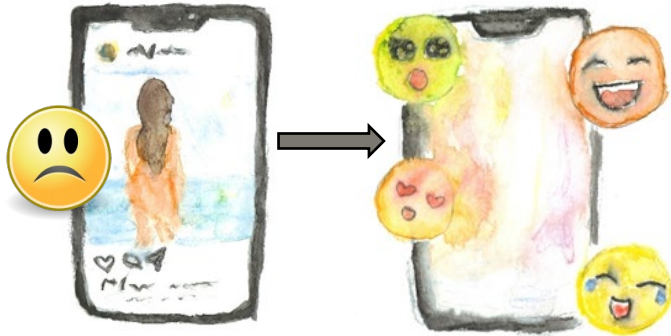
- Laufende/kommende Studien

- <https://essforschung.at/>

# Upcoming Study: **Körperzufriedenheit verbessern mit dem SoSelf Training!**



## App Training aus 3 Teilen:



### Social Media Bereinigung

6 Übungen

Adaptiert von de Valle & Wade



### Selbstmitgefühl

5 Übungen

Adaptiert von Neff



### Tägliche Reflexionsfragen

5min täglich

(17 – 22Uhr)



**13 Übungen auf 30 Tage verteilt, einzelne Übungen werden 2-3 Tage wiederholt**



**Zeitaufwand: 5-20 Minuten täglich + 3x30min Fragebögen ausfüllen  
(vor dem Training, nach dem Training und**


# Upcoming Study: **Körperzufriedenheit verbessern mit dem SoSelf Training!**



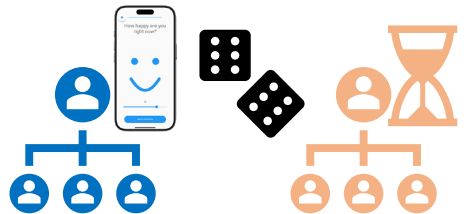
OSF Preprint

Training bereits mit 26 Teilnehmerinnen pilotiert,  
nun folgt ein Randomized Controlled Trial. Dafür Suchen wir:



 **Mädchen und Frauen, Alter 14-21**, gute Deutschkenntnisse, nutzen aktiv Social Media

 Studienstart geplant **Dezember 2025** oder **Januar 2026**



Teilnehmende starten entweder direkt mit dem Training, oder warten und starten nach wenigen Monaten mit dem Training

**LimeSurvey Mailingliste**

 **Kennen Sie Personen**, für die das **Training interessant** sein könnte oder **möchten Sie zum Studienstart informiert** werden?

mail an: [gesundheitspsychologie12@plus.ac.at](mailto:gesundheitspsychologie12@plus.ac.at) oder [LimeSurvey Mailingliste](#)



# Upcoming Study: **SmartEater2** – Personalisierte Smartphone-Intervention zur Vorhersage und Reduktion von Essanfällen

## Hintergrund & Interventionsidee:

- Personalisierte mHealth und eHealth Ansätze (z.B. Just-In-Time Adaptive Interventions; JITAIs) haben sich als wirksam zur Unterstützung bei Diäten und der Essstörungstherapie erwiesen (Forman et al., 2019; Juarascio et al., 2018)
- Personalisierung von Erhebung und Intervention zur effektiven Vorhersage und Reduktion von Essanfällen



## Studie

- Pilotierung: **nur Interventionsgruppe**
- Bestandteile: Selbstbeobachtung durch Smartphone-Befragungen + Rückmeldung individueller Risikofaktoren für Essanfälle + Intervention (JITAI; bei hohem Essanfall-Risiko; passend zu den individuellen Risikofaktoren)



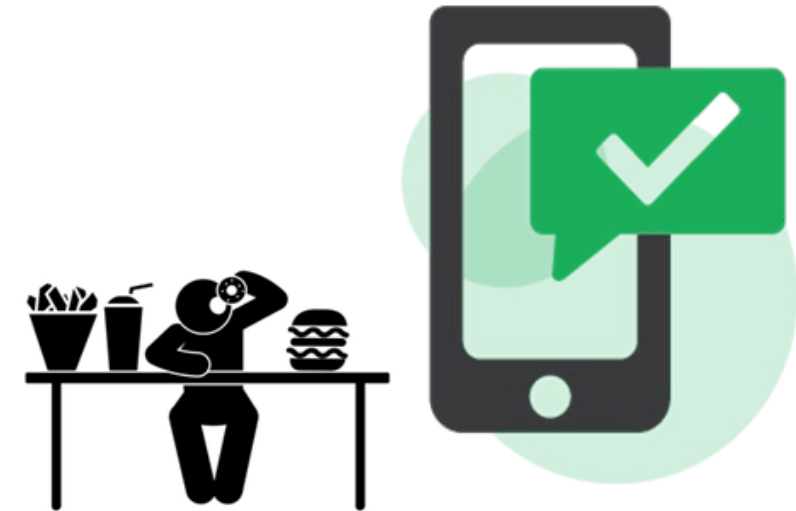
**Dauer: ca. 2 Monate**

3 Wochen Selbstbeobachtung, 1x Rückmeldung und Besprechung individueller Risikofaktoren, 4 Wochen Intervention



**Zeitaufwand:**

Selbstbeobachtung max. 4x täglich (jeweils 2 Minuten); Rückmeldungsgespräch 1x 30-60 Minuten; Interventionen (individuelle, je nach Bedarf und Kapazität)



Bei Interesse Mail an  
**SmartEat@plus.ac.at**