

Die Sucht zu hungern, die Sucht zu essen

Bilder von Topmodels prägen unser Schönheits-Ideal. Diäten sollen helfen, dieses Ideal zu erreichen. Was aber, wenn das Streben nach dem idealen Gewicht außer Kontrolle gerät? Ohne professionelle Hilfe riskieren Essgestörte ihre Gesundheit oder sogar ihr Leben.

Ursachen von Essstörungen

Schlank zu sein, gilt als Beweis für Disziplin und Erfolg. Junge Frauen haben es zudem oft schwer, ihre Rolle in der Beziehung und der Gesellschaft zu finden. Ein geringes Selbstwertgefühl fördert Essstörungen, die in vielen Familien bereits vorgelebt werden. Manche Menschen haben zudem eine genetische Veranlagung hierzu.

Formen von Essstörungen



Magersucht

Magersucht (Anorexia nervosa) entsteht, wenn Abnehmen zum Selbstzweck wird. Die Betroffenen fasten, erbrechen sich nach dem Essen, nehmen Abführmittel und treiben übermäßig Sport. Sie entwickeln ein starkes Untergewicht, das nicht selten lebensgefährlich ist. Trotzdem bleibt das Gefühl, zu dick zu sein. Die eigene Körperwahrnehmung wird immer verzerrter. Die Krankheits-Einsicht fehlt oft. Besonders Mädchen ab etwa 14 Jahren und junge Frauen sind betroffen.

Bulimie

Bulimikerinnen haben eine unwiderstehliche Gier nach Nahrungsmitteln. Gleichzeitig haben sie krankhafte Angst davor, dick zu werden, auch bei Untergewicht. Um nicht zuzunehmen, erbrechen sie sich heimlich, nehmen Abführmittel, Appetitzügler oder Schilddrüsenpräparate, hungern periodisch oder treiben extrem Sport. Bulimie folgt häufig auf abgebrochene Diäten. Die Betroffenen sind zumeist Mädchen ab 16 Jahren und junge Frauen, die nach außen perfekt erscheinen wollen.

Binge Eating – Essstörung mit „Fressanfällen“

„Binge Eater“ verlieren regelmäßig die Kontrolle über ihr Essverhalten. Sie verschlingen bei ihren „Fressanfällen“ heimlich in kurzer Zeit große Mengen Essen. Anschließend schämen sie sich. Sie versuchen jedoch nicht, mit Fasten, Erbrechen, Sport oder Abführmitteln gegen die Gewichtszunahme vorzugehen. Die Störung kommt in allen Altersgruppen vor. Zwei von drei Betroffenen sind Frauen.

Gesundheitliche Folgen

Magersucht und Bulimie

Magersüchtige und Bulimikerinnen haben oft Stoffwechsel-Störungen, Kreislauf- und Herzprobleme. Die Knochen werden brüchig (Osteoporose), die Haare fallen aus und die Haut wird matt. Erbrechen schadet den Zähnen und der Speiseröhre. Frauen werden oft unfruchtbar. Etwa 16 von 100 Magersüchtigen sterben innerhalb von 20 Jahren nach Krankheitsbeginn.

Binge Eater

Binge Eater sind oft übergewichtig. Deshalb leiden viele unter der Zuckerkrankheit (Diabetes), Herz-Kreislaufkrankungen und Gelenkschäden. Alle Essstörungen erhöhen das Krebsrisiko. Dazu entwickeln sich häufig Depressionen, Ängste oder Persönlichkeitsstörungen. Soziale Isolierung bis zur Vereinsamung, Arbeitslosigkeit und Frührente können die Folgen sein.



Behandlung: Psychotherapie

Psychotherapeuten können helfen, Essstörungen zu bessern oder zu heilen. Je früher behandelt wird, desto größer sind die Chancen. Im Vordergrund stehen immer die seelischen Probleme. Die Angehörigen werden mit einbezogen. Zusätzlich müssen Ärzte die körperliche Verfassung beobachten. In einer Klinik dauert die Therapie drei bis sechs Monate. Danach ist oft eine ambulante Weiterbehandlung notwendig. Wird ausschließlich ambulant behandelt, dauert dies zwischen ein und vier Jahren. Psycho-

analytisch orientierte und verhaltenstherapeutische Verfahren werden von den Krankenkassen bezahlt.

Literatur-Tipps:

Psychotherapie der Essstörungen.

Reich G., Cierpka M. (2001), Thieme Verlag, Stuttgart

Essstörungen: Magersucht, Bulimie, Binge Eating.

Reich G., Götz-Kühne C., Killius U. (2004), Trias Verlag, Stuttgart

Essstörung. Gesunde Ernährung wiederentdecken.

Reich G., Kröger S. (2007): Trias Verlag, Stuttgart

Kontakt:

Telefon: 0551/39-5501 oder -5498

E-Mail: essstoerung@gwdg.de

Autor: Prof. Dr. Günter Reich, Diplompsychologe, Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ambulanz für Familientherapie und für Essstörungen, Humboldtallee 38, 37073 Göttingen, Universitätsmedizin Göttingen, Georg-August-Universität