

Wenn die Seele beim Essen stört

Seelisch bedingte Ess-Störungen als Zivilisationskrankheit?

Spindeldürr, gertenschlank, kugelrund oder ganz normal: Menschen mit Ess-Störungen gibt es in unserer Gesellschaft zuhauf. Schleichend und heimlich beginnt Magersucht, Ess-Brechsucht oder starkes Übergewicht häufig in der Pubertät. Unerkannt oder unbehandelt können Ess-Störungen dramatische Folgen für die Gesundheit haben.

Rund 100.000 Menschen leiden in Deutschland an Magersucht; 600.000 an Ess-Brech-Sucht und am so genannten „Binge Eating“ leiden in der Bundesrepublik etwa 1,6 Millionen Menschen. Weltweit leben rund eine Milliarde Menschen mit starkem Übergewicht. Die Weltgesundheitsorganisation spricht bereits von einer globalen Epidemie. Zahlen, die zunächst alarmieren und aufmerksam machen und gleichzeitig mit Vorsicht zu genießen sind, denn: Ess-Störungen werden häufig nicht erkannt.

Magersucht, Ess-Brechsucht, Übergewicht, Binge-eating-disorder

Bereits im vierten Jahrhundert vor Christus wurde ein „unerträglicher Heißhunger“ als Bulimie bezeichnet. Jahrhunderte später kam die „Bleichsucht“ hinzu, die dem heutigen Krankheitsbild der Magersucht gleichkommt.

Supermodels mit hervorstehenden Knochen – die Magersucht (Anorexia nervosa) stand vergangenes Jahr für kurze Zeit im Fokus der Medien, als der Sender Pro7 für seine Show *Germany's next Topmodel* „Mädchen“ suchte, die bestimmten Körpermaßen entsprechen mussten: Sehr groß und sehr schlank, und: die sich genau in der Lebensphase befinden, in der die Magersucht meistens entsteht: der Pubertät.

Die Pubertät bringt zahlreiche Veränderungen mit sich. Körpermaße und -proportionen verändern sich, das Selbstwertgefühl ist leicht zu erschüttern. Wenn bei jungen Menschen eine Neigung zu Perfektionismus, Regeltreue oder zwanghaftem

Verhalten dazu kommt oder auch eine Angst vor Gefühlsnähe vorhanden ist, kann die Gefahr bestehen, an Magersucht zu erkranken. Die Krankheitsmerkmale sind vielfältig: Ein schneller Gewichtsverlust, strikte Nahrungsbegrenzung oder auch – verweigerung, gelegentliche Heißhungerattacken und schließlich ein Körpergewicht, das mindestens 15 Prozent unter dem Idealgewicht liegt, sind deutliche Zeichen einer Magersucht.

Anders als bei der Anorexia nervosa, zeigt sich die Ess-Brechsucht (Bulimie) in eher diffusen Symptomen. Die Betroffenen, auch hier sind es häufig Mädchen, schwanken zwischen regelmäßigen Abmagerungskuren und Heißhungerattacken. Dabei werden innerhalb kürzester Zeit suchartig große Mengen an Lebensmitteln verschlungen – vorwiegend „Dickmacher“. Aus Angst lästige Pfunde zuzunehmen, wird das Gegessene häufig anschließend wieder erbrochen - meist gefolgt von einem tiefen Schamgefühl. Abführ- und Entwässerungsmittel sollen dabei helfen, abzunehmen. Ein gestörtes Selbstwertgefühl, die Trennung von einer Bezugsperson und die Motivation, dem gängigen Schlankheitsideal entsprechen zu wollen, können Auslöser für diese Ess-Störung sein.

Ich bin rund – na und?!

Die Adipositas oder Fettsucht ist eine weitere Ess-Störung, unter der immer mehr Menschen leiden. Übergewicht, Wohlfühl- oder Idealgewicht – Werbebotschaften suggerieren Körpermaße und Wissenschaftler erdenken Formeln für das ideale und gesunde Körpergewicht. Wann ist jemand wirklich „zu dick“? Das Körpergewicht von adipösen Menschen liegt um 20% über dem „Sollgewicht“. Als Beispiel: Bei einer 1,64 Meter großen Frau würde bei 82 kg die so genannte Fettleibigkeit beginnen. Somit unterscheidet sich die Adipositas von der Mager- und Ess-Brechsucht, denn: Vielen Betroffenen fehlt eine Kontrolle ihres Essdranges. Essen dient als Trost; Kummerspeck wird beschönigt und das gestörte Essverhalten verleugnet. Erbliche Veranlagungen, hormonelle Einflüsse, Bewegungsarmut und psychologische Faktoren sind als Ursachen „auszumachen“.

Neuestes Krankheitsbild im Katalog der Ess-Störungen ist das „Binge-eating-disorder“. To binge heißt auf deutsch „ein Fressgelage abhalten“. Die Betroffenen leiden suchartig unter regelrechten und regelmäßigen Fressattacken, die Teil des Tagesablaufes sind. Anders als bei der Bulimie, wird jedoch nichts unternommen, der damit unweigerlich verbundenen Gewichtszunahme entgegenzuwirken.

Was tun, wenn die Seele beim Essen stört?

Ess-Störungen haben viele Symptome. Ebenso vielfältig sind auch die Gründe für ihr Entstehen. Neben der Vermutung, dass auch genetische Faktoren daran beteiligt sind, spielen psychische Störungen eine große Rolle. Bei allen oben beschriebenen Krankheitsbildern ist eine professionelle Hilfe durch Psychologen oder/und Ernährungsberater anzuraten und eine stationäre Behandlung unabdingbar, wenn beispielsweise bei magersüchtigen oder bulimischen Patienten ein wirklicher Behandlungserfolg überlebenswichtig ist. In Kliniken und Beratungsstellen für Essgestörte sind besonders geschulte Ärzte, Therapeuten und Berater tätig, die auf dem Weg aus der Krise behilflich sind.

Essen will gelernt sein

Was eines unserer lebenswichtigsten Bedürfnisse ist und eigentlich so einfach scheint, kann sich offensichtlich zu einer hoch komplizierten und lebensbedrohlichen Angelegenheit entwickeln: Das Essen.

Therapien bei Magersucht und Bulimie sind vielfältig. Bei stark magersüchtigen Menschen sind unter Umständen intensivmedizinische Maßnahmen erforderlich und die „Auffütterung“ bis zu einem stabilen Körpergewicht. Bulimische und Magersüchtige erlernen mit Hilfe von Therapeuten ein normales Essverhalten mit einer vernünftigen Einstellung gegenüber Nahrungsmitteln. Ziel ist dabei immer das Erreichen eines normalen Körpergewichtes. Unerlässlich ist außerdem eine

psychologische Begleitung, da die Lösung innerfamiliäre Probleme oder tiefe Persönlichkeitsstörungen zum Heilungserfolg beitragen können.

Bei einer Therapie bei starkem Übergewicht geht es zunächst um die Reduzierung der Energie und insbesondere der Fettzufuhr. In Gruppen und/oder Einzelsitzungen wird ein anderes, gesünderes Essverhalten erlernt. Menschen, die an Adipositas leiden, sollten außerdem ihre körperliche Aktivität steigern. In einzelnen Fällen wird die Gewichtsabnahme durch Medikamente oder durch einen chirurgischen Eingriff unterstützt.

Gesundheit – für ein gutes Leben!

Ess-Störungen sind (Sucht-)Krankheiten mit komplexen Symptomen. Essen lernen ist für viele Menschen eine schwierige und überlebenswichtige Aufgabe. Das Wissen über eine gesunde Ernährung und die Therapie psychischer Probleme sind Bausteine auf dem Weg aus einer Ess-Störung. Zu einer nachhaltig gesunden Lebensweise gehören jedoch noch weitere Faktoren: sportliche Betätigung, Entspannung und Stressmanagement.

Gut sein, zu Körper, Geist und Seele, kann langfristig zu einem gesunden Leben führen – jenseits von Schönheitsidealen, Maßbändern und Körperfettwaagen.

Wörter: 843

Zeichen: 5897

Kontakt:

Jutta Haas

Haas. Kommunikation und Gestaltung

Mozartstr. 3, 67454 Haßloch

Tel.: 06324-9219373

E-Mail: haas@haaskomm.de