

# Essstörungen

- Informationen über Ursachen, Symptome, Behandlung -



## Einleitung

Welches Gewicht und welche Figur als attraktiv gesehen wird, hängt stark vom jeweiligen sozialen und gesellschaftlichen Hintergrund ab. Während in früheren Zeiten Körperfülle als attraktives und erstrebenswertes Zeichen von Wohlstand bewertet wurde, gilt in den heutigen Zeiten des Nahrungsüberflusses in den industrialisierten Ländern ein extremes Schlankheitsideal. Parallel dazu nimmt durch das permanente Überangebot an Lebensmitteln die Häufigkeit von krankhaftem Übergewicht immer mehr zu.

Magersucht tritt bezogen auf die Gesamtbevölkerung relativ selten auf. Als „Risikogruppe“ für diese Krankheit gelten Mädchen und Frauen zwischen dem 15. bis zum 25. Lebensjahr. Nur etwa 5% der Erkrankten sind Männer, jedoch mit steigender Tendenz. Sogar Kinder können bereits betroffen sein. Essstörungen beginnen oft schon in der frühen Jugend, häufig kurz nach dem Einsetzen der ersten Menstruation. Neben diesem Erkrankungsgipfel um das 14. Lebensjahr, tritt die Störung auch etwa um das 18. Lebensjahr vermehrt auf.

## Ursachen

In unserer Gesellschaft hat sich das Schönheitsideal seit Anfang der 60er Jahre immer mehr in Richtung einer schlanken Figur verändert. Bei der Entstehung einer Essstörung spielen diese Aspekte mit Sicherheit eine Rolle, können aber nicht als alleiniger Auslöser angesehen werden.

Essstörungen können Lösungsversuche für tiefer liegende seelische Probleme, Ausweg, Flucht oder Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse sein, ebenso ein stummer Protest der Ablehnung. Sie signalisieren Verweigerung und stehen auch für Resignation und Anpassung. Das Gefühl sich über Essen bzw. über Hunger Befriedigung zu verschaffen, führt kurzfristig zur schnellen Erleichterung. Da es sich aber lediglich um eine kurzzeitige Befriedigung handelt, benötigen die Betroffenen Wiederholung. Dadurch bekommt die Essstörung eine Eigendynamik und verselbständigt sich. Betroffene Personen verlieren die Kontrolle über das wahllose „In sich hineinstopfen“ überaus großer Nahrungsmengen oder über die Verweigerung von Nahrungsmitteln.

Abbildung: [http://www.tagklinik-westend.de/upload/Fotolia\\_2018468\\_S.jpg](http://www.tagklinik-westend.de/upload/Fotolia_2018468_S.jpg) [Zugriff 24.01.2011]

Psychotherapeutische Praxis  
Dipl.-Psych. Armin Yusuf Zalitis  
Psychologischer Psychotherapeut  
Gothaer Straße 39, 28215 Bremen  
Fon: 0421-357227, Fax: 0421-3509330  
Email: [praxis@zalitis.de](mailto:praxis@zalitis.de)  
Homepage: [www.zalitis.de](http://www.zalitis.de)

## Formen

Folgende Hauptformen von Essstörungen werden unterschieden:

- Esssucht (Zwanghaftes Essen/ Binge-Eating)

Esssüchtige essen zwanghaft und denken dauernd an Essen und die Folge für ihren Körper. Sie essen entweder zu viel oder sie kontrollieren ihr Gewicht.

- Magersucht (Anorexia nervosa)

Sie ist gekennzeichnet durch einen absichtlich und selbst herbeigeführten Gewichtsverlust. Die Betroffenen versuchen durch Hungern und/oder Kalorienzählen dem Körper möglichst wenig Nahrung zuzuführen.

- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Sie ist charakterisiert durch wiederholte Anfälle von Heißhunger (Essattacken) und eine übertriebene Beschäftigung mit der Kontrolle des Körpergewichts. In der Regel sind die Betroffenen normalgewichtig, haben aber große Angst vor der Gewichtszunahme.

- Fressattacken (Binge-Eating)

Fressattacken treten im Zusammenhang mit suchtartigen Heißhungergefühlen auf, bei dem in kürzester Zeit ungewöhnlich große Mengen an Nahrungsmitteln aufgenommen werden.

## Symptome

Die einzelnen Störungen sind nicht eindeutig voneinander abzugrenzen. Oft entsteht ein Wechsel von einer Form zur anderen und die Merkmale gehen ineinander über und vermischen sich.

### Magersucht (Anorexia nervosa)

- extremer Gewichtsverlust
- körperliche Beschwerden aufgrund Mangelernährung
- Körperschemastörung (trotz hohem Gewichtsverlust, Überschätzen des Körperumfangs)
- Verändertes Essverhalten (strenge Diäten, langsames Essen, zusätzlich Abführmittel)
- körperliche Veränderungen
- psychische Veränderungen (Ängste, zum Teil depressive Symptome, stark reizbar)

### Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

- Betroffene sind meist normalgewichtig
- Aufnahme großer Nahrungsmengen
- ausgeprägte Angst vor Gewichtszunahme (Gewichtshysterie)
- Gegenmaßnahmen werden eingeleitet (Erbrechen, exzessiv Sport, Abführmittelgebrauch, Fasten)
- körperlicher Mangelzustand führt zu Essattacken

## Behandlung

Wird eine Essstörung frühzeitig erkannt und entsprechend psychotherapeutisch behandelt, zeigen sich oftmals günstige Verläufe.

Sofern kritisches Untergewicht im Falle einer Anorexie (Magersucht) auftritt und lebenserhaltende Maßnahmen erforderlich sind, geht einer ambulanten Therapiemaßnahme in den häufigsten Fällen eine stationäre Behandlung voraus. Um die Behandlung im ambulanten Setting möglichst effizient zu gestalten, ist eine gute Zusammenarbeit zwischen den Betroffenen und Psychotherapeuten erforderlich. Intrapsychische (innerhalb der Psyche ablaufende) Konflikte, die mit den Essstörungen in enger Verbindung stehen, werden in der psychodynamischen Therapie behandelt. Der Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung ist in der ersten Phase der Therapie zentral. Die emotionale, familiäre und psychosoziale Situation, in welcher die Essstörung begonnen hat, und die in den Augen der betroffenen Person auslösenden Faktoren werden besprochen und analysiert. Dabei kann es u.a. auch hilfreich sein, das engere familiäre Bezugssystem in die Behandlung einzubeziehen.