

Essstörungen

Magersucht? Bulimie? Fressattacken?



Die Magersucht (oder auch Anorexia nervosa genannt) ist durch einen Gewichtsverlust gekennzeichnet, der absichtlich herbeigeführt wird. Die Betroffenen hungern, um dem Körper möglichst wenig Nahrung zuzuführen. Genauestens achten sie darauf, wieviel Kalorien sie zu sich nehmen. Es handelt sich bei dieser Störung um eine sogenannte Körperschemastörung, d.h. betroffene Personen (meist Mädchen und junge Frauen) empfinden sich als zu dick, selbst, wenn extremes Untergewicht vorhanden ist. Dieses Gefühl muss man in einer Therapie sehr ernst nehmen, denn rationale Argumente helfen uns und den Betroffenen hier nicht weiter. Es geht um das Gefühl, was die Betroffenen empfinden.

Auch wenn die Betroffenen keinen oder nur einen geringen Leidensdruck empfinden, sind die möglichen Folgen sehr bedrohlich:

Folgen der Magersucht sind Unterernährung, Muskelschwund und Mangelernährung. Langzeitfolgen sind beispielsweise Osteoporose und Unfruchtbarkeit. 5 bis 15 % der Betroffenen sterben meist nicht durch Verhungern, sondern durch Infektionen des geschwächten Körpers oder durch Selbstmord.

Bei der Ess-Brech-Sucht (auch Bulimia nervosa genannt) sind die Betroffenen meist normalgewichtig, haben aber große Angst vor der Gewichtszunahme, dem „Dickwerden“; man kann das als „Gewichtsphobie“ umschreiben. Sie ergreifen deshalb ungesunde Gegenmaßnahmen wie Erbrechen, exzessiven Sport, Abführmittelgebrauch, Fasten oder Einläufe. Dadurch kommt der Körper in einen Mangelzustand und es kommt zu so genannten Ess-Attacken, wobei große Mengen Nahrung auf einmal verzehrt werden. Neben diesen Heißhunger-bedingten Fressattacken kommt es noch zu stressbedingten Fressattacken. Das Überessen und Erbrechen wird häufig als „entspannend“ erlebt.

Die Ess-Brech-Sucht kann zu Störungen des Elektrolyt-Stoffwechsels, zu Entzündungen der Speiseröhre, zu

Zahnschäden sowie zu Mangelerscheinungen führen. Da durch einen gestörten Elektrolythaushalt das Herz angegriffen werden kann, kann es zu Herzversagen und somit zum Tod kommen, insbesondere wenn die Ess-Brech-Sucht noch mit Untergewicht einher geht.

Eine weitere Essstörung ist im Vormarsch: Orthorexia nervosa. Orthorexia nervosa bedeutet krankhaftes Gesund-Essen. Betroffene verbringen mehrere Stunden täglich damit, zwanghaft Vitamingehalt und Nährwerte zu berechnen und Lebensmittel auszuwählen, wobei sich die Auswahl der „erlaubten“ Lebensmittel immer mehr verringert. Folgen sind Unterernährung, Mangelernährung und soziale Isolation. Die Betroffenen zeigen teilweise Angst vor Lebensmitteln, die sie für ungesund halten. Die Orthorexie zeigt durch den Missionierungsdrang und die kognitiv nicht zugängliche Symptomatik.