

## Formen von Essstörungen

Einige Menschen kontrollieren ihr Essverhalten so "gut", dass sie **magersüchtig** werden. Diese Essstörung wird auch **Anorexie** genannt. Sie äußert sich in absolutem Schlankeitswahn, verbunden mit einer panischen Angst vor Gewichtszunahme. Magersüchtige können sich bis zu lebensbedrohlichem Untergewicht hungern. Manchmal wird die Gewichtsabnahme zusätzlich auch durch extreme körperliche Aktivitäten oder Erbrechen und Abführen herbeigeführt. Ein weiteres Kennzeichen von **Anorexie** ist das gestörte Körperschema; die Betroffenen verlieren die realistische Sicht auf sich selbst und empfinden sich auch bei vorhandenem Untergewicht als zu dick. Diese Angst besteht als eine tief verwurzelte, überwertige Idee.

Es besteht eine so genannte endokrine Störung, die insbesondere die Hormonproduktion betrifft: Diese ist verringert und führt bei Frauen zu einem Aussetzen der Regelblutung (Amenorrhö), bei Männern zu einem Verlust von sexuellem Verlangen und Potenz. Beginnt die Erkrankung vor der Pubertät, sind die entsprechenden Entwicklungsschritte verzögert oder gehemmt. Dies zeigt sich z.B. in einem Wachstumsstopp, fehlender Brustentwicklung, Ausbleiben der Regelblutung bis hin zu lebenslanger Unfruchtbarkeit. **Im schlimmsten Fall endet die Krankheit tödlich.** Doch es ist in jedem Stadium möglich, sich Hilfe zu holen und dem Verlauf entgegen zu wirken!

Bei **Bulimie (Ess-Brech-Sucht)** besteht eine andauernde Beschäftigung mit dem Essen und eine unwiderstehliche Gier nach Nahrungsmitteln. Es kommt zu Essattacken, bei denen große Mengen an Nahrung in kurzer Zeit gegessen werden. Zusätzlich wird versucht, die Nahrungsaufnahme mit Hilfe von Maßnahmen wie Erbrechen, zeitweiligen Hungerperioden oder durch die Einnahme von Medikamenten ungeschehen zu machen. Es besteht ebenfalls eine krankhafte Furcht, dick zu werden.

Diese Störung kann ebenfalls gravierende gesundheitliche Folgen haben. **Bulimie** ist in der Regel eine schambesetzte und heimliche Essstörung, die Betroffenen ekeln sich vor sich selbst. Vom Erscheinungsbild sind bulimische Menschen häufig eher normalgewichtig, und nach außen hin ist ihr Essverhalten in der Regel kontrolliert.

Bestehen Essattacken ohne danach zu erbrechen, wird diese Form der Essstörung auch **Binge-Eating-Störung** oder **Ess-Sucht** genannt. Es kommt zu wiederholten Episoden von „Fressanfällen“. Hier wird eine bestimmte Nahrungsmenge in einem abgegrenzten Zeitraum (z.B. zwei Stunden) gegessen. Diese Menge ist definitiv größer als die, die die meisten Menschen in ähnlichem Zeitraum unter ähnlichen Umständen essen würden. Während dieser Zeit besteht ein Gefühl des Kontrollverlustes über das Essen. Die Episoden von „Fressanfällen“ treten gemeinsam mit mindestens drei der folgenden Symptome auf:

- Es wird wesentlich schneller gegessen als normal
- Es werden große Nahrungsmengen ohne körperliches Hungergefühl gegessen
- Aufgrund von Schamgefühlen wegen der Menge wird allein gegessen
- Im Nachhinein treten Gefühle von Selbstekel, Depressivität oder starker Schuld auf

Wegen der „Fressanfälle“ besteht ein deutliches Leidensgefühl. Die Essattacken treten über sechs Monate an mindestens 2 Tagen in der Woche auf. Sie treten nicht in Kombination mit regelmäßigem kompensatorischen Verhalten (z.B. Erbrechen, Fasten) oder ausschließlich im Verlauf einer Anorexia oder Bulimia nervosa auf.

---

Mit Adipositas bezeichnet man einen Zustand mit starkem Übergewicht. Dieser muss nicht unbedingt auf eine Essstörung zurückgeführt werden, sondern kann auch organische Ursachen haben. Zudem gibt es auch übergewichtige Menschen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen und diesen so akzeptieren, wie er ist. Menschen mit **Ess-Sucht** hingegen leiden unter ihrem unkontrolliertem Essverhalten und ihrem starken Übergewicht.

**Atypische Essstörungen:**

Darunter fallen **Essstörungen**, auf die nicht alle Merkmale eines Krankheitsbilds zutreffen oder bei denen die Merkmale mehrerer Krankheitsbilder gemeinsam auftreten. Für Betroffene ist der Hinweis wichtig, dass es sich auch in diesem Fall um behandlungsbedürftige **Essstörungen** handeln kann. Zu den atypischen Essstörungen werden auch die Pica-Störung sowie der psychogene Appetitverlust gerechnet.

Was all diese Essstörungen gemeinsam haben ist, dass das Essen und Hungern zum Ersatz für nicht ausgelebte Gefühle wie Wut und Trauer wird und meist einen verborgenen Kummer überdeckt. Essstörungen entstehen nicht allein aufgrund von falschen Schönheitsidealen, sondern sind eine tiefgreifende Störung der Identität eines Menschen.

Ob es um Betroffene oder Angehörige geht: Für die Inanspruchnahme von professioneller Beratung oder Therapie ist es nie zu spät!

Quelle: BFE