

ESSSTÖRUNGEN

Erkennen
Vermeiden
Helfen



ESSSTÖRUNGEN

Was ist eine Essstörung?

Eine **Essstörung** ist eine schwere psychische Erkrankung, die ernst genommen werden muss und deren Bewältigung in der Regel nicht ohne fachliche Hilfe gelingt. Es werden folgende Formen unterschieden:

- ✔ Magersucht (Anorexia nervosa)
- ✔ Ess-Brech-Sucht (Bulimie)
- ✔ Esssucht (Adipositas, Binge Eating)

Wer ist betroffen?

Schätzungen zufolge sind rund 200.000 Österreicher zumindest einmal in ihrem Leben mit einer Essstörung konfrontiert.

Meist leiden Frauen und Mädchen an Magersucht. Bulimie und Esssucht und an deren schwerwiegenden Folgen. Auch junge Männer sind immer häufiger davon betroffen.

Warnsignale

- ✔ ✔ intensive Beschäftigung mit Gewichtsreduktion und Diäten
- ✔ ein bestimmtes Essverhalten und die intensive Beschäftigung mit dem Essen können nicht willentlich beeinflusst werden
- ✔ starke Empfindlichkeit, wenn das eigene Aussehen – der eigene Körper – Aufmerksamkeit durch andere bekommt
- ✔ Vermeidung gemeinsamer Mahlzeiten aus Scham- oder Schuldgefühlen
- ✔ Rückzug, Vermeidung sozialer Kontakte
- ✔ starke Niedergeschlagenheit, depressive Symptome

Magersucht (Anorexia nervosa)

Merkmale

- ✔ selbst herbeigeführte, starke Gewichtsabnahme, deren gesundheitsschädliche Folgen ignoriert werden
- ✔ verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers (trotz Untergewicht werden der eigene Körper oder einzelne Körperteile als zu dick empfunden)
- ✔ strenge Kontrolle des Körpergewichtes
- ✔ „dickmachende“ Speisen werden vermieden
- ✔ Angst, dick zu werden
- ✔ exzessives Sportbetreiben mit dem alleinigen Zweck der Gewichtsabnahme
- ✔ bei Frauen: Ausbleiben der Regelblutung
- ✔ in oder vor der Pubertät: Verzögerung der körperlichen Entwicklung

Folgeschäden

- ✔ Müdigkeit, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen
- ✔ Absinken von Puls, Blutdruck und Körpertemperatur
- ✔ brüchige Haare, Zahnschäden
- ✔ Stimmungsschwankungen, Veränderung der Persönlichkeit
- ✔ in schweren Fällen kann Magersucht sogar zum Tod führen

Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Merkmale

- ✔ häufige unkontrollierbare Essanfälle
- ✔ Maßnahmen zur Vermeidung einer Gewichtszunahme, wie willentliches Erbrechen oder Hungern, Einnahme von Abführmitteln
- ✔ krankhafte Angst, dick zu werden
- ✔ Gedanken kreisen um die Themen Essen, Gewicht und Figur
- ✔ Symptome werden meist erfolgreich versteckt
- ✔ Betroffene sind oft nach außen hin selbstbewusste, beliebte Mädchen/Frauen/Männer, die sich innerlich verzweifelt und leer fühlen

Folgeschäden

- ❖ geschwollene Speicheldrüsen („Hamsterbäckchen“), Zahnschmelzschäden, Herzrhythmusstörungen
- ❖ sozialer Rückzug, Depressionen, Selbstabwertung

Esssucht (Adipositas, Binge Eating)

Adipositas (Fettsucht) ist eine Erkrankung, die durch ein stark erhöhtes Körpergewicht gekennzeichnet ist. Die Notwendigkeit einer Behandlung ergibt sich aufgrund der körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen.

Binge Eating-Merkmale

- ❖ extremes Übergewicht oder ständig starke Gewichtsschwankungen
- ❖ häufige unkontrollierbare Essanfälle ohne vorhergehendes Hungergefühl
- ❖ durch Essanfälle soll ein „emotionales Loch“ gestopft werden
- ❖ nach dem Essanfall: Ekelgefühle und ein unangenehmes Völlegefühl, jedoch keine Maßnahmen zur Handlungs-umkehr wie Erbrechen oder Abführmitteleinnahme

Folgeschäden

- ❖ Überlastung des Herzens (bis hin zum Herzinfarkt), des Kreislaufes und des Skeletts, Leberschäden, Diabetes, Gelenksleiden, Schlaganfall
- ❖ sozialer Rückzug, Depressionen, Selbstabwertung

Behandlung von Essstörungen

Die Ursachen für die Entwicklung einer Essstörung sind vielfältig. Psychische, biologische, psychosoziale und soziokulturelle Faktoren können dabei eine Rolle spielen. Daher ist ein ganzheitliches und individuelles Behandlungsprogramm unumgänglich.

Ziele der Behandlung

- ▼ Auseinandersetzung mit dem Essverhalten
- ▼ Entwicklung von Eigenverantwortung
- ▼ Steigerung des Selbstwertgefühls
- ▼ Verstehen von Zusammenhängen
- ▼ Entwicklung eines positiven und realistischen Körpergefühls
- ▼ Bewältigung von Krisen
- ▼ Erlernen von Möglichkeiten zur Stressverarbeitung
- ▼ Entwicklung von Handlungsalternativen

Tipps für Angehörige

Essstörungen sind kein Ernährungsproblem, sondern eine psychische Krankheit. Es hat daher keinen Sinn, an die Betroffenen zu appellieren, sich wieder „zusammenzureißen“ und „normal“ zu essen.

Die schwere psychische Krise muss entschlüsselt werden, auch wenn diese von den Betroffenen anfänglich geleugnet wird.

- ▼ Versuchen Sie in einfühlsamen Gesprächen, das Problem zu verstehen.
- ▼ Bieten Sie praktische Hilfe an, z.B. Informationen über Bücher oder Begleitung zu einer Beratungsstelle.

Beratung und Information

Heerespsychologischer Dienst

☎ 050201 10-51800 oder -51810

hpa.hpd@bmlv.gv.at

Helpline-Service (rund um die Uhr und anonym)

☎ 050201 99 1656

Dion 1/Militärpsychologie

☎ 050201 50-20050

Klinische Militärpsychologen

SanZ Ost ☎ 050201 10-65381

SanZ Süd ☎ 050201 50-25330

SanZ West ☎ 050201 60-25430

Essstörungshotline des Wiener Programms für Frauengesundheit (anonym, kostenlos)

☎ 0800 20 11 20

E-Mail-Beratung

hilfe@essstoerungshotline.at

Internet

www.s-o-ess.at