

Pressemeldung Teil 2, 12. November 2013

## Informationen zum Thema Essstörungen:

Laut Frau Dr. Toman sind die Übergänge zwischen gestörtem Essverhalten und einer Essstörung fließend aber nicht beliebig. (siehe auch Dr. Toman in: [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch))

Bei einem gesunden Essverhalten wird die Nahrungsaufnahme vor allem durch den Hunger und den Sättigungsmechanismus gesteuert. Essen erhält dann in erster Linie die Gesundheit, gibt Lebensenergie und bringt Genuss und Lebensfreude. Das "gesunde" Essen ist rhythmisch in den Tagesablauf eingebaut.

Vom gestörten Essverhalten spricht man dann, wenn die oben genannten Mechanismen aus dem Gleichgewicht geraten oder nicht mehr funktionieren. Von einer Essstörung im engeren Sinne spricht man erst dann, wenn übermässige Beschäftigung mit Nahrung und dem eigenen Körper dazu führt, dass die emotionale, die soziale und die körperliche Integrität verletzt wird. Essstörung ist die Krankheit mit der höchsten Mortalitätsrate aller psychiatrischen Erkrankungen.

### Zeitpunkt der Erkrankung:

Grundsätzlich sind vor allem Jugendliche in der Pubertät gefährdet, an einer Essstörung zu erkranken. Ihr Körper und Ihre soziale Situation verändern sich von einem auf den anderen Tag. Eine kritische Situation ist zusätzlich gegeben, wenn mit ca. 11-13 Jahren nach einem enormen Wachstumsschub, das Wachstum nachlässt, sich die Fettverteilung im Körper verändert. Hier müssen alle Jugendlichen ihr Essverhalten ändern, wenn sie ein stabiles Gewicht ohne Wachstum wollen, und zu einer neuen, erwachsenen „Essidentität finden“.

### Krankheitsbilder, auf die das Angebot „power2be Bethanien“ zugeschnitten ist.

- **Magersucht:**

Auch Anorexie genannt: In der westlichen Welt (Europa und Nordamerika) erkranken im Alter von 15-35 Jahren 1 Prozent aller Frauen und 0,1 Prozent aller Männer.

**Symptome:** Body-Mass-Index (BMI) unter 17,5, Ängste vor Gewichtszunahme oder davor dick zu werden trotz Untergewicht, Störung der eigenen Körperwahrnehmung hinsichtlich eigener Figur. Ausbleiben von Menstruation und Rückgang des Sexualtriebs und sexueller Aktivitäten. Eventuell auch Ess-/Brechanfälle.

**Risikofaktoren:** Perfektionismus, Verlust-/Trennungserlebnisse. Erwachsene werden und Notwendigkeit sich auch emotional von der Ursprungsfamilie zu lösen, In der Pubertät: wichtig werdende Sexualität, Hänseleien wegen Figur.

**Behandlung:** Unterstützung bei der Gewichtszunahme. Untergewicht bewirkt nicht nur Fettabbau, aber auch und vor allem eine Veränderung im Fühlen und Denken. Eine Gewichtszunahme ist die Voraussetzung dafür, dass die Psychotherapie überhaupt wirksam werden kann. Parallel zur Gewichtszunahme werden die seelischen Zusammenhänge geklärt und die Persönlichkeit gestärkt. Dies erfolgt häufig im interdisziplinären Team.

- **Bulimie:**

Auch Ess-Brechsucht genannt, ist eine heimliche Krankheit. Es erkranken 2 – 4 Prozent der 15-35-jährigen Frauen und 0.5 Prozent der Männer im gleichen Alter.

**Symptome:** Wiederholte Episoden von Ess-Anfällen mit Kontrollverlust, bei denen innerhalb einer bestimmten Zeitspanne (z.B. 2 Stunden) eine deutlich grössere Nahrungsmenge gegessen wird, als die meisten Menschen unter ähnlichen Bedingungen essen würden.

In Verbindung hierzu findet selbst herbeigeführtes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln und anderen Medikamenten, Fasten sowie übermässige Bewegung statt. Die Selbstbewertung ist übermässig von der Figur und dem Gewicht abhängig.

**Risikofaktoren:** Eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur kann begünstigend für eine Erkrankung sein. Ebenso ein schwieriges soziales Umfeld mit Problemen wie beispielsweise aufgezwungene Selbstständigkeit, Suchtprobleme, Verlust der Bezugsperson, sexueller Missbrauch.

**Persönlichkeitsmerkmale:** ausgeprägt impulsiv, sehr lebendig, oft liegt eine Kreativität vor, für die kein angemessener Ausdruck gefunden wird. Grosse Schambereitschaft, oft unterschwellig sehr freiheitsliebend.

**Behandlung:** Rhythmus in die Nahrungsmittelaufnahme bringen (mindestens 3 Hauptmahlzeiten täglich), Aufgabe eines unrealistischen Zielgewichts, Anstreben von längeren Phasen ohne Ess-Brechanfälle, Innere Unruhe verstehen und Wege finden damit umzugehen.