



## ESSSTÖRUNG

### „Ich bin nie satt. Ich habe nie Hunger. Die Leere im Bauch ist etwas ganz anderes.“

Mein Name ist Martin und ich bin mittlerweile 47 Jahre alt. Ich ahnte die Hälfte meines Lebens nicht, dass ich mehr als nur sehr übergewichtig bin. Essstörung war für mich eine Krankheit junger Frauen. Heute weiß ich, dass ich seit meiner Pubertät Essanfälle habe. Ich versuche jeden Tag Mengen und Strukturen beim Essen einzuhalten. Und was für mich noch wichtiger ist, ich kämpfe darum mental und emotional stabil zu bleiben. Ich brauche dafür meine Online-Selbsthilfegruppe, wo man versteht: „Essen ist nicht nur etwas Notwendiges, sondern auch Problem, ständiges Thema und für mich nichts Normales.“

### WENN ESSEN ZUM PROBLEM WIRD

Mit Essstörung bezeichnet man verschiedene ernsthafte Erkrankungen, bei denen die Betroffenen eine Störung im Umgang mit dem Essen und oftmals auch eine Störung in der Wahrnehmung des eigenen Körpers haben. Essen wird dabei häufig zur Regulierung und Verdrängung unangenehmer Gefühle eingesetzt.

Die bekanntesten Formen sind Magersucht (Anorexie), Bulimie oder Binge Eating.

Merkmale der Magersucht sind:

- starker Gewichtsverlust oder anhaltendes Untergewicht
- Einschränkung der Nahrungsaufnahme oftmals in Verbindung mit Wunsch nach „Kontrolle“
- Körperbildstörung (egal was die Waage anzeigt, man fühlt sich dick)

Merkmale der Bulimie sind:

- Essanfälle und damit verbundene Gegenmaßnahmen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern (meist Erbrechen oder exzessiver Sport, Abführmittel etc.)
- Phasen des Hungerns oder Fastens

Merkmale des Binge Eating sind:

- Essanfälle ohne Gegenmaßnahmen
- Häufig starke Gewichtszunahme

(DHS 2021a: 40)



Daneben gibt es die Orthorexie (zwanghaftes Gesundesessen), atypische Formen und andere, die unter „nicht näher bezeichnet“ zusammengefasst sind. Am häufigsten leiden Betroffene unter einer Mischform mit unterschiedlich stark ausgeprägten Anteilen der verschiedenen Essstörungssymptome. (DHS 2021b: 19)

Allen Essstörungen gemeinsam sind die zugrundeliegenden tiefgreifenden psychischen Probleme und die ständige Beschäftigung mit dem Thema Essen – gedanklich und emotional.

Essstörungen sind keine vorübergehenden Pubertätskrisen, Schlankheitsticks, Völlerei oder Frauenkrankheiten, sondern bedürfen einer professionellen und oft langwierigen Behandlung.

### Ist die Essstörung eine Sucht?

Nicht nur die umgangssprachlichen Bezeichnungen der Essstörungen (Magersucht, Fettsucht bzw. Ess-Brech-Sucht) weisen eine gewisse Nähe zu anderen Süchten auf.

Auch die Ursachen bzw. auslösenden Faktoren können bei Essstörungen und Suchterkrankungen sehr ähnlich sein. Zwanghaftes Verhalten, Kontrollverlust und die Nutzung zur Emotionsregulation sind auch für Essstörungen typisch. (DHS 2021b: 20ff)

### Folgen der Essstörung

Die Auswirkungen auf das soziale Leben können gravierend sein. Sie reichen von der Vermeidung aller Anlässe, bei denen Essen eine Rolle spielt, über eine herabgesetzte körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit bis hin zur nach wie vor bestehenden öffentlichen Stigmatisierung der „abnormen“ Körperform und des „abnormen“ Essverhaltens.

Viele Betroffene empfinden die Essstörung als vermeintlichen Halt und erkennen oft zu spät, wie sehr sie nach und nach ihr Leben bestimmt und weite Teile ihres Alltags diktiert.

### Der Ausstieg – Warum ist die Selbsthilfe bei Essstörungen so wichtig?

Eine Essstörung ist ohne Hilfe kaum zu überwinden. Der Schritt aus der Heimlichkeit und das Suchen bzw. Annehmen von Hilfe sind oftmals schmerzhaft und sehr schwer. Neben einer professionellen Therapie / Behandlung können Selbsthilfegruppen eine große Unterstützung sein. Vorurteilsfreies, wertschätzendes Miteinander, gegenseitiges Verständnis, der Raum für die eigenen Erfahrungen sowie die kleinen Tipps und Motivationshilfen, geben den Betroffenen die Kraft und das Zutrauen weiter voranzugehen – denn jeder kleine Schritt ist ein Sieg!