



Esstörungen

Wenn ich erst einmal schlank bin ...

Auszug aus einem offenen Brief einer Betroffenen.

„(...) Ich bin jemand, der zuviel isst, der zuwenig isst und der sich erbricht. Haltet mir jetzt bloß keine Vorträge. Beschuldigt oder beschimpft mich nicht, denn ich bin krank. Würdet Ihr einen Kranken beschimpfen? Doch lasst Euch auch nicht von mir ärgern, denn wenn Ihr mich dauernd angreift, bestätigt Ihr nur die schlechte Meinung, die ich ohnehin schon von mir habe. Ich hasse mich doch selbst schon genug.“

Essen hält Leib und Seele zusammen.

Nach wie vor ist Essen lebensnotwendig, das hat sich in all den Jahrtausenden nicht geändert. Doch bedeutet Essen heute mehr, als nur seinen Hunger durch eine regelmäßige Nahrungsaufnahme zu stillen. Essen ist mit Genuss verbunden. Man bekocht Freunde, geht gemeinsam zu einem ausgiebigen Schlemmerabend ins Lieblingsrestaurant und erfreut sich an der einen oder anderen Leckerei. Genussvolles Essen hält Leib und Seele zusammen. Und das ist auch gut so.

Menschen mit einer Essstörung können nicht mehr genießen.

Bei einer Essstörung handelt es sich nicht, wie viele annehmen, um eine Ernährungsstörung, sondern um eine psychische Krankheit mit schweren körperlichen Folgen. Denn hinter jeder Essstörung steht ein Problem, verbirgt sich ein großes seelisches Leiden, mit dem der Betroffene nicht mehr fertig wird. Durch eine „Flucht“ in die Essstörung wird, wenn auch unbewusst, die eigentliche Ursache übergangen. Der Kampf gegen jedes Gramm und die dadurch gewonnene Reduzierung des Körpergewichtes wird zum Lebensinhalt. Unbeschwertes Genießen und ein gesunder Appetit sind den Betroffenen völlig fremd. Sie verbinden Essen vielmehr mit der Angst zuzunehmen, dem Schuldgefühl etwas gegessen zu haben bis hin zu dem Empfinden des totalen Versagens. Oft ist dies der Anfang vom Ende.

Lady Di, Sissy oder Jane Fonda... viele sind und waren essgestört.

Eines haben Menschen mit Essstörungen gemeinsam: sie lehnen ihren Körper so wie er ist ab. Einzig das Essverhalten unterscheidet sie. Denn jeder hat eine andere Methode, das Gewicht zu reduzieren. So hungern Magersüchtige bis hin zu einem lebensbedrohlichen Untergewicht. Ess-Brechsüchtige dagegen begeben sich in einen Teufelskreis aus Diätversuchen, Essanfällen und selbst ausgelöstem Erbrechen. Doch ganz egal, ob magersüchtig oder bulimisch, diese Krankheiten müssen ernst genommen und behandelt werden.

Nein, meine Suppe esse ich nicht: Magersucht oder Anorexia Nervosa.

Auffällige Merkmale einer Magersucht sind:

- Extreme Gewichtsabnahme durch zwanghaftes Hungern.
- Falsche oder keine Angaben über das, was gegessen wurde.
- Übermäßige sportliche Aktivitäten.
- Verstecken des ständig frierenden Körpers unter Schichten von Kleidung.
- Abnehmende soziale Kontakte, da diese meist mit Essen und Trinken verbunden sind.

Folgeschäden:

- Herz- und Kreislaufstörungen,
- Muskelschwäche, Verstopfung, Haarausfall,
- ständige Müdigkeit,
- Ausbleiben der Menstruation,
- Anfälligkeit für Entzündungen,
- Osteoporosegefahr (Knochenschwund),
- Persönlichkeitsveränderung,
- körperlicher Verfall bis hin zum lebensbedrohlichen Untergewicht.

Magersüchtige wollen ihrer Umwelt eine Botschaft mitteilen.

Der Wunsch nach extremer Schlankheit ist oft verbunden mit dem Wunsch nach Selbstbestimmung. In den meisten Fällen bedeutet das, sich aus der starken Umklammerung der Familie zu befreien und sich ihrem Wertesystem zu entziehen. Magersucht ist daher eine typische Erkrankung einer leistungsorientierten Mittelschicht und findet sich häufig in Familien mit einem hohen Harmoniebestreben wieder. Doch nicht nur die Suche nach der eigenen Identität ist Ursache für eine Magersucht. Auch die Abwehr gegenüber den sexuellen Wünschen kann, gerade bei Frauen, der Auslöser sein. Denn magert der Körper ab, verschwinden gleichzeitig auch die Geschlechtsmerkmale und der bzw. die Betroffene kann so in die scheinbar heile Welt der Kindheit zurückkehren. Das Gefühl, am eigenen Leben gescheitert zu sein, wird somit verdrängt und durch das machtvolle Gefühl der Kontrolle über den Körper ersetzt.

Ich finde einfach alles zum Kotzen: Ess-Brechsucht oder Bulimie Nervosa.

Auffällige Merkmale der Ess- Brechsucht sind:

- Die Betroffenen sind normalgewichtig, dennoch sind sie davon überzeugt, „zu dick“ zu sein.
- Lediglich ein paar Kilos verlieren.“ Doch die Unfähigkeit, Diätpläne einzuhalten, verbunden mit der Angst vor jeder Abweichung vom Plan, führt zu rigorosen Schritten: Erbrechen der Mahlzeiten in Kombination mit der Einnahme von Abführmitteln oder Appetitzüglern. Essen und Erbrechen: Beides bringt Gefühle wie Selbstekel, Scham, Schuldgefühle und den Glauben, pervers zu sein, mit sich.
- Depressionen treten verstärkt auf.
- Die Spannungszustände führen zu immer stärkeren Essanfällen.
- Die Scham führt zur Verheimlichung des Verhaltens. Folgeschäden: gerötete, geschwollene Augen,
- Durchfall, Vitaminmangel, Nierenschäden, Schwindel,
- auffallend starke Karies, Elektrolytstörungen (Störungen des körpereigenen Salzhaushalts),
- akute Magenprobleme,
- Herzrhythmusstörungen.

Bulimie ist ein Hilfeschrei.

Die Bulimie ist ein Versuch, einer Vielzahl von Ansprüchen und Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. So sollen zum Beispiel Frauen in unserer Gesellschaft einerseits weiblich sein, d.h. freundlich, anschniegig und zurückhaltend. Andererseits wird die moderne Frau aber als leistungsfähig, stark und selbstsicher gewünscht, die ihre Probleme selbst in die Hand nimmt. Paradoxe Weise stehen auch die Ideale des hageren Modells sowie der durchtrainierten Frau aus dem Fitnessstudio nebeneinander, die beide sexy und begehrenswert sind. Doch ein Körper kann nun mal nicht allen Idealen entsprechen. Und trotzdem versucht der Ess-Brechsüchtige mit allen Mitteln, den gegensätzlichen Anforderungen, die auf ihn einstürzen, gerecht zu werden. Wer nun aber glaubt, eine Essstörung sei reine Frauensache, der irrt. Denn auch bei Männern kann die eigene Attraktivität von der Waage abhängen. So erkranken inzwischen Männer sehr viel häufiger an Essstörungen als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Und gerade bei Sportlern wie zum Beispiel Jockeys, Läufern oder Schwimmern sind Essstörungen keine Seltenheit mehr.

Das Gespräch als warme Mahlzeit für die Seele.

Eine einfache Antwort auf die Frage, warum ein Mensch eine Essstörung entwickelt, gibt es nicht. Genauso

wenig wie ein „Allheilmittel“. Leider: Denn jeder Betroffene hat seine ganz eigene Geschichte und sein ganz persönliches Krankheitsbild. Dennoch, es ist von enormer Wichtigkeit, behutsam die Probleme eines Bulimikers oder Magersüchtigen anzusprechen. Dies erfordert eine Menge Fingerspitzengefühl und vor allem sehr viel Geduld, da der Betroffene mit allergrößter Wahrscheinlichkeit seine Krankheit zunächst verleugnen wird. Hier kann nur eine professionelle Betreuung helfen. Entweder mit Hilfe eines Arztes oder durch einen Psychologischen Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder einer Selbsthilfegruppe. Für einen neuen, einen besseren Bezug zum eigenen Körper und zum Leben.

Und so endet schließlich der offene Brief.

„(...) Steht nicht für meine Fehler gerade. Erspart mir nicht, die Konsequenzen für mein Handeln. Kommt nicht für Rechnungen auf und lügt mich nicht an. Es könnte die Krise verhindern oder verzögern, aus der heraus ich Hilfe suchen muss. Denn ich kann meine Probleme immer weiter verleugnen, solange Ihr mir helft, den Konsequenzen zu entkommen.“

Rat und Hilfe erhalten Sie auch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Das Informationstelefon zur Suchtvorbereitung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt auch Auskunft darüber, welche Beratungsstelle in Ihrer Nähe Erfahrungen mit Essstörungen hat: 0221 / 892031.

KISS e.V.

Marienstr. 9
70178 Stuttgart
Tel.: 0711 / 6406117

Lagaya

Frauen-Sucht-Beratungsstelle
Hohenstaufenstr. 17b
70178 Stuttgart
Tel.: 0711 / 6405490