PATIENTENINFORMATION

Essstörungen

März 2016

Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

UNZUFRIEDEN MIT DER FIGUR – HABE ICH EINE ESSSTÖRUNG?

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

kreisen Ihre Gedanken ständig um Ihr Gewicht und Ihre Figur? Nimmt Ihr Essverhalten viel Raum in Ihrem Leben ein? Essen Sie heimlich? Fühlen Sie sich unwohl in Ihrer Haut oder verabscheuen Ihren Körper sogar? Wenn ja, dann könnten Sie vielleicht eine Essstörung haben.
Diese Information soll Ihnen helfen, eine mögliche Erkrankung zu erkennen und zu verstehen. Sie erhalten Hinweise zu Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten.

Auf einen Blick: Essstörungen

- In Deutschland haben etwa 14 von 1 000 Frauen und 5 von 1 000 Männern eine Essstörung.
- Es gibt drei Hauptformen von Essstörungen: Magersucht, Bulimie, unkontrollierte Essanfälle.
- Kennzeichnend für Essstörungen sind: ständiges Sorgen um Gewicht und Essen, Nahrungsverweigerung oder unkontrollierte Essanfälle, heimliches Essen, Panik vorm Zunehmen, Ablehnen des eigenen Körpers, hoher Leidensdruck.
- Essstörungen können erfolgreich mit Psychotherapie behandelt werden. Ergänzend können unter anderem Ernährungstherapie oder Angebote zur Selbsthilfe hilfreich sein.

WAS IST EINE ESSSTÖRUNG?

Eine Essstörung ist eine ernsthafte Erkrankung. Im Mittelpunkt steht das Thema „Essen“. Es handelt sich dabei aber nicht um ein Ernährungsproblem, sondern der Umgang mit dem Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper sind gestört. Betroffene schränken ihr Essverhalten übermäßig stark ein, kontrollieren es ausgeprägt oder verlieren völlig die Kontrolle darüber. Häufig geht einer Essstörung eine Diät voraus. Wann auffälliges Essverhalten in eine krankhafte Form übergeht, ist nicht leicht zu erkennen. Essstörungen beginnen oft in der Phase des Erwachsenwerdens. Am häufigsten sind Mädchen und junge Frauen betroffen. Aber auch Jungen und Männer können daran erkranken. Essstörungen können sich auf verschiedene Weise zeigen:

- **Magersucht (*Anorexie*):** Untergewicht durch starken Gewichtsverlust; vor allem durch Hungern, aber auch durch Erbrechen, übermäßig viel Sport oder Medikamente wie Abführmittel; ständiges Wiegen und Kalorienzählen, panische Angst zuzunehmen; Betroffene fühlen sich trotz Untergewicht zu dick. Sie verstehen nicht, dass ihr Verhalten krankhaft ist.
- **Bulimie (*Bulimia nervosa*):** Essanfälle als Hauptmerkmal: große Portionen werden heimlich und hastig verschlungen; Betroffene können nicht kontrollieren, was und wie viel sie essen; nach den Essanfällen kommt es zu Schuldgefühlen; um die Kalorien wieder los zu werden, steuern Betroffene gegen, zum Beispiel mit Erbrechen, Fasten, Diäten, Medikamenten oder übermäßigem Sport.
- **unkontrollierte Essanfälle ohne Gegensteuern (*Binge-Eating-Störung*):** Wiederkehrende, unkontrollierte Essanfälle: öfter als einmal pro Woche über mindestens 3 Monate; gestörtes Hunger- und Sättigungsgefühl; Betroffene sind häufig übergewichtig oder fettleibig; sie leiden unter den Essanfällen und ekeln sich vor sich selbst.

Diese Formen können auch ineinander übergehen. Ihnen ist gemeinsam, dass sie mit seelischen Problemen und einem niedrigen Selbstwertgefühl einhergehen. Viele Betroffene versuchen unbewusst, ihre inneren Konflikte über das Essverhalten zu lösen. Die Erkrankung verläuft meist über mehrere Jahre.
Kennzeichnend für alle Essstörungen ist, dass die Verhaltensänderungen verheimlicht und Interessen vernachlässigt werden. Den Betroffenen fehlt oft geistig und körperlich die Kraft. Sie ziehen sich in vielen Fällen von Familie und Freunden zurück.

MÖGLICHE FOLGEN

Durch die unangemessene Energiezufuhr kommt es zu körperlichen Folgen. Unterernährung kann zum Beispiel zu Muskelschwund, Haarausfall, Ausbleiben der Monatsblutung oder Potenzstörungen führen. Dauerhaftes Erbrechen kann Zähne und Speiseröhre schädigen. Ein unterernährter Körper kann sich schlechter gegen Infektionen mit Krankheitserregern wehren. Gerade eine Magersucht kann auch tödlich enden.
Bei Übergewicht können unter anderem Gelenkschmerzen, Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit auftreten.

BEHANDLUNG

Mehr als jede zweite Essstörung kann erfolgreich behandelt werden. Die Behandlung zielt darauf ab, ein gesundes Essverhalten zu erlernen und dauerhaft beizubehalten. So soll sich das Gewicht normalisieren und stabilisieren. Wichtig ist auch, die psychischen Belastungen zu erkennen und zu behandeln. Zudem sollen Betroffene bei sozialen oder familiären Problemen Unterstützung erhalten.
Das wichtigste Verfahren zur Behandlung einer Essstörung ist die Psychotherapie. In Einzel- oder Gruppensitzungen besprechen Erkrankte mit einem Therapeuten zum Beispiel seelische Probleme und üben Verhaltensänderungen. Zusätzlich kann eine Ernährungstherapie hilfreich sein, um normales Essverhalten mit festen Essenszeiten zu trainieren. Zudem können Bewegungs- und Entspannungstherapien sowie Selbsthilfegruppen unterstützen. Nur in Einzelfällen kommen Medikamente zur Behandlung von Essanfällen bei Bulimie und Binge-Eating-Störung zum Einsatz.
Unbehandelt bleiben Essstörungen häufig dauerhaft bestehen. Es ist unklar, wie oft sie sich von allein zurückbilden. Je länger eine Essstörung anhält, desto schwerer ist sie meist zu behandeln. Aber auch erfolgreich behandelte Essstörungen können im weiteren Leben wieder auftreten.
Die Behandlung kann im häuslichen Umfeld mit regelmäßigen Behandlungsterminen (*ambulant*) oder tagsüber in einer Klinik und abends zu Hause (*tagesklinisch*) oder in einer Klinik (*stationär*) erfolgen.

BERATUNG UND ANLAUFSTELLEN

Wenn Sie sich fragen oder zweifeln, ob Sie betroffen sein könnten, wenden Sie sich an Ihren Kinder- und Jugendarzt oder Hausarzt, an eine Spezialambulanz oder Beratungsstelle für Essstörungen oder direkt an einen Psychotherapeuten. Dafür brauchen Sie keine Überweisung. Trauen Sie sich ruhig. Eine seelische Erkrankung ist ebenso wie eine körperliche keine Frage von Schuld: Niemand würde sich schämen, wegen Rückenschmerzen einen Arzt aufzusuchen.
Eine erste Anlaufstelle kann auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sein. Hier können Sie sich – auch ohne Ihren Namen zu nennen – beraten lassen: **Telefon 0221 89 20 31 oder www.bzga-essstoerungen.de**. Angehörige können sich ebenfalls an diese Experten wenden.

WAS SIE NOCH BEACHTEN SOLLTEN

- Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung einer Essstörung Zeit braucht.
- Es ist kein Versagen, wenn die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten nicht auf Anhieb klappt. Trauen Sie sich, ihn darauf anzusprechen und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links
Diese Patienteninformation beruht unter anderem auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Patientenleitlinie „Diagnostik und Behandlung von Essstörungen“. Alle benutzten Quellen und das Methodendokument finden Sie hier: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/essstoerungen

Weitere Kurzinformationen für Patienten: www.patinfo.org

Kontakt zu Selbsthilfegruppen
Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

Mit freundlicher Empfehlung