



## Essstörungen

Es gibt verschiedenste Formen von Essstörungen. Gemeinsam haben sie, dass sich alle mit dem Thema Essen beschäftigen und zu den sogenannten „Verhaltensstörungen“ gehören.

Welche Formen von Essstörungen gibt es?

- 1. Magersucht „Anorexia nervosa“
- 2. Ess-Brech-Sucht „Bulimia nervosa“
- 3. Binge-Eating-Störung (BES)
- 4. Sportsucht „Anorexia athletica“ als Begleitform einer Essstörung



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

### 1. Magersucht „Anorexia nervosa“

Charakteristisch für die klassische Magersucht ist das Vermeiden der Aufnahme von Nahrung bzw. „Kalorien“. Die betroffenen Personen essen entweder sehr wenig und kalorienarme Nahrung bis hin zu gar nichts. Sie neigen zu hohen Leistungsansprüchen an sich selbst bis hin zum Perfektionismus. Kontrolle ist sehr wichtig für die Betroffenen.

Kennzeichnend für die Magersucht ist somit das Hungern und Kalorienzählen sowie ein gestörtes Körperbild, da sich die Betroffenen oft als „dick“ empfinden oder einzelne Körperregionen als „dick“ oder „fett“ empfinden, obwohl sie in Wirklichkeit abgemagert bzw. unternährt sind (Körperschemastörung).

Die körperlichen Folgen von Magersucht sind eine Unter- bzw. Mangelernährung und damit verbunden Untergewicht und Muskelschwund. Der Body-Maß-Index (BMI) liegt unter 19 (BMI-Rechner siehe <https://www.bmi-rechner.net/> oder [https://www.nivea.at/neu-von-nivea/bmi-rechner-idealgewicht?gclid=EAlaIqobChMlu\\_nrnlfq6AlViZntCh2Sjg\\_UeAAYASAAEgKr8fD\\_BwE](https://www.nivea.at/neu-von-nivea/bmi-rechner-idealgewicht?gclid=EAlaIqobChMlu_nrnlfq6AlViZntCh2Sjg_UeAAYASAAEgKr8fD_BwE)) Weiters treten sehr häufig Haarausfall, Probleme mit der Haut und mit den Zähnen bis hin zum Zahnausfall, Einsetzen der Lanugo-Behaarung (Gesicht und Arme), Osteoporose, Ausbleiben der Menstruation bis hin zur Unfruchtbarkeit auf. 5-15 % der Betroffenen sterben nicht an Untergewicht, sondern an den Folgen eines geschwächten Immunsystems, aber auch an Suizid.

„Anorexia nervosa“ sollte unbedingt sowohl medizinisch als auch psychologisch bzw. therapeutisch behandelt werden, um den Zwang bzw. die Sucht zum Hungern in den Griff zu bekommen!

Unter diesem Link <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/8-anzeichen-einer-magersucht/> findet ihr ein Video über Nicole, die lange Zeit von Magersucht betroffen war.

Weitere Infos zum Nachlesen findet ihr unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Anorexia\\_nervosa](https://de.wikipedia.org/wiki/Anorexia_nervosa) .

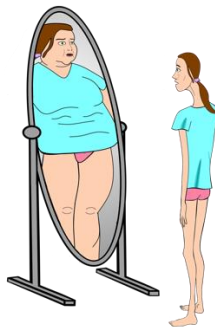


Bild von Christian Dorn auf Pixabay

## 2. Ess-Brechsucht „Bulimia nervosa“

Die „Bulimia nervosa“ betrifft sehr häufig junge Frauen und Mädchen zwischen 17 und 30 Jahren. Kennzeichnend für die Ess-Brechsucht sind Essanfälle bzw. Fressattacken.

### **Darauffolgende selbstinduzierte Maßnahmen sind häufig**

- Erbrechen oder
- die Einnahme von Abführmitteln,
- Fasten
- Einläufe sowie
- exzessiver Sport

Sehr häufig ist der Bulimie eine Magersucht vorausgegangen oder es folgt umgekehrt auf eine Magersucht eine Bulimie. Die betroffenen Menschen sind meist normalgewichtig und möchten ihr Gewicht halten.

Folgen der Bulimie können Störungen des Elektrolythaushaltes, Verätzungen bzw. Entzündungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Mangelerscheinungen, Herzrhythmusstörungen bis hin zu einem Herzinfarkt sein.

Wie auch bei allen anderen Essstörungen sind eine therapeutische oder psychologische Behandlung mit medizinischer Begleitung unbedingt notwendig. Dabei finden Gespräche statt wie bspw. über den Verlauf und den Umgang mit der Erkrankung und den Verlauf der Genesung sowie die Definition von Bewältigungsstrategien und Zielen.

Ein gutes Video einer ehemaligen Betroffenen und ihren Bewältigungsstrategien findet ihr unter <https://www.youtube.com/watch?v=q9R33u7fUZk> .

Nähere Infos zum Nachlesen zum Thema Bulimie findet ihr unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Bulimie> und <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/bulimie/>

### 3. Binge-Eating-Störung (BES) oder Binge-Eating-Disorder (BED)

Die Binge-Eating-Störung ist gekennzeichnet durch immer wiederkehrende Essattacken, bei welchen die Betroffenen wahllos in sich hineinschlingen. Es kommt dabei zu einem vollkommenen Verlust der eigenen Körperkontrolle. Die Betroffenen können nicht aufhören zu essen. Im Gegensatz zur Bulimie werden jedoch keine Maßnahmen getroffen, um das Essen wieder aus dem Körper zu befördern, was längerfristig häufig zu Übergewicht führt.

Zu den aktuellen Kriterien nach DSM-5 gehören mindestens ein Essanfall pro Woche über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen, persönlicher Leidensdruck infolge des BED, Kontrollverlust während des Essanfalls, keine Kompensation während des Essens.

Mehr Infos dazu unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Binge\\_Eating](https://de.wikipedia.org/wiki/Binge_Eating) .

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=iUJBR37tyo4> findet ihr ein gutes Video dazu, wo die betroffene Mira erklärt, wie es ihr persönlich mit BED ergangen ist.

#### **Gute Strategien gegen die Essattacken sind**

- Täglich ein Ernährungstagebuch zu führen, in welchem die jeweiligen Nahrungsmittel sowie die Menge und die Uhrzeit verzeichnet werden, aber auch die Art und Menge der Getränke, die man zu sich nimmt, dokumentiert werden
- Hilfe von ExpertInnen in Form von psychologischer Beratung oder Psychotherapie in Anspruch zu nehmen
- Bei jedem verhinderten Essanfall sich selbst in anderer Form belohnen ☺ . Eine Idee wäre zum Beispiel jedes Mal eine Murmel in ein Glas zu geben, wenn ein Essanfall verhindert bzw. unterdrückt wird. Mit der Zeit wird damit sichtbar, wie häufig man gegen die Essattacken ankämpfen konnte. Wenn das Glas Murmeln eine bestimmte Höhe erreicht hat, könnte man sich selbst mit einem tollen Ausflug, schönen Kleidungsstück, ... belohnen.

### 4. Sportsucht „Anorexia athletica“

Eine andere Form der „Anorexia nervosa“ ist die „Anorexia athletica“ auch „Sportsucht“ genannt. Betroffen sind vor allem Menschen, die sportliche Aktivitäten betreiben, wo geringes Gewicht zu besseren sportlichen Leistungen führt wie bspw. Ballett, Eiskunstlauf, Rhythmische Sportgymnastik, Synchronschwimmen, Langlauf, Schispringen uvm.

Die Reduktion des eigenen Körpergewichts wird oftmals durch exzessiven Sport sowie Diäten erreicht.

Folgen der Sportsucht können Störungen im Hormonhaushalt, die Abnahme der Knochendichte, Osteoporose und die Gefahr von Knochenbrüchen sein.

Hier wäre es wichtig mit einem/r geschulten Sportcoach bzw. TrainerIn die sportlichen Aktivitäten und Ernährung im Auge zu behalten und bei ausgeprägter Sportsucht eine/n Klinische- und GesundheitspsychologIn, ÄrztIn bzw. TherapeutIn aufzusuchen.

Ein gutes Video dazu - jedoch auf Englisch - findet ihr unter <https://www.youtube.com/watch?v=tTdZbLnQ6pl> oder von einer jungen betroffenen Frau unter <https://www.youtube.com/watch?v=vRJKOKtf8P8> .

Mehr Infos zum Nachlesen findet ihr unter <https://www.medmix.at/magersucht-bei-sportlerinnen/?cn-reloaded=1> und [https://de.wikipedia.org/wiki/Anorexia\\_athletica](https://de.wikipedia.org/wiki/Anorexia_athletica)

Wir sind für euch da!

Team MonA-net

MMag.<sup>a</sup> Isabell Semmelweis-Valenta

Mag.<sup>a</sup> Angelika Gossmann

Bildungs- und Berufsberatung, Projektleitung

Klinische- und Gesundheitspsychologin

[info@mona-net.at](mailto:info@mona-net.at)

[angelika@mona-net.at](mailto:angelika@mona-net.at)