

# Essstörungen

## Welche Arten von Essstörungen gibt es?

Essstörungen sind häufig auftretende psychosomatische Erkrankungen (seelische Ursachen für körperliches Leiden), die in unterschiedlichen Erscheinungsformen auftreten können:

- Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht)
- Binge Eating („gieriges Essen, Vollstopfen“)
- Adipositas (Fettsucht) wird weniger als Essstörung angesehen, vielmehr tritt sie häufig im Zusammenhang mit Angst, Depression und emotionaler Störung auf.

Frauen erkranken deutlich häufiger an Essstörungen als Männer.

## Wie werden Essstörungen behandelt?

Essstörungen bedürfen in der Regel psychotherapeutischer Behandlung.

In schweren Fällen von Anorexia nervosa ist eine stationäre Behandlung in einer psychosomatischen Klinik notwendig. Zur Stabilisierung wird im Anschluss daran eine ambulante psychotherapeutische Weiterbehandlung empfohlen.

## Welche Therapie-Methoden werden bei Essstörungen angewandt?

- Gesprächstherapie: Durch Empathie und Akzeptanz soll die

dem Menschen innewohnende Kraft zu Wachstum und Reifung wirksam werden

- Analytische Psychotherapie / Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie: Unbewusste Konflikte sollen bewusst gemacht werden
- Systemische Therapie: Familiäre Störungsmuster sollen durch Klärung von Beziehungen aufgehoben werden
- Verhaltenstherapie: durch Erlernen neuer Verhaltensmuster soll eine konkrete Veränderung auf der Symptom-Ebene erreicht werden

### **Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung bei Essstörungen sinnvoll?**

Essstörungen neigen zu einem chronischen Verlauf. Um diesem entgegen zu wirken, sollte eine psychotherapeutische Behandlung möglichst frühzeitig vorgenommen werden. Plötzlichen Notfall-Situationen z.B. durch starkes Untergewicht bei Magersucht, aber auch gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Übergewicht oder Erbrechen kann so vorgebeugt werden

Bei Störungen der Nahrungsaufnahme entsteht für die Betroffenen ein hoher Leidensdruck.

- Ständig kreisende Gedanken ums Essen mit unsicherem Gefühl für Hunger und Nicht-Hunger
- Über- oder Untergewicht
- Ungeklärtes Selbstbild in Bezug auf ein „Schönheitsideal“
- Ständige Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper

(Körperschemastörung)

- Körperliche Symptome durch unregelmäßige und unausgewogene Ernährung oder durch ständiges Erbrechen (Bulimia nervosa)
- Häufig vorkommender Alkohol- und Tabletten-Konsum
- Lebensbedrohliche Mangelernährung (Anorexia nervosa)
- Seelische Belastungen bei Essstörungen wie Schamgefühl, mangelndes Selbstwertgefühl, Beziehungsprobleme, Ängste, Zwänge, Depressionen und Suizid- (Selbstmord-) gedanken.
- Verheimlichung und sozialer Rückzug

### **Wie wirksam ist Psychotherapie bei Essstörungen?**

Seit 1991 werden Essstörungen als eigenständige Krankheitsbilder gesehen. Bei der Diagnostik und Behandlung von Essstörungen wird neben den körperlichen Symptomen auch auf psychische Symptome geachtet, z.B. Ängste, Zwänge, depressive Verstimmungen, Medikamentenmissbrauch oder Rückzugstendenzen.

Durch psychotherapeutische Behandlung können die zum Teil vielfältigen Ursachen von gestörtem Essverhalten bewusst gemacht werden. Neue Verhaltens- und Konfliktlösungsmuster können erarbeitet werden, Beziehungen (z.B. Autonomie / Abhängigkeitskonflikte) können geklärt werden. Psychotherapie fördert das Selbstwertgefühl, ermöglicht einen gesunden Umgang mit dem Körper und macht neugierig auf das eigene kreative Potential.