

Gesundheit Thema: Essstörung

Wenn Essen zur Qual wird

Fressorgien mit anschließendem Erbrechen oder ständiges Kalorienzählen und massiver Gewichtsverlust – Essstörungen gibt es in vielen Formen. Laut Fachleuten geht es immer um sehr viel mehr als um Nahrungsaufnahme.

Von Juttal Simone Thiel

„Meistens habe ich mich so lange mit Süßigkeiten vollgestopft, bis mir übel wurde. Dann habe ich mich übergeben und ziemlich gut dabei gefühlt“, erzählt eine 19-Jährige, die zu Martina Effmert in die Praxis gekommen ist. Die Düsseldorfer Heilpraktikerin hat sich auf Essstörungen spezialisiert und einen Ratgeber für die Eltern erkrankter Jugendlicher herausgegeben.

Im Buch behandelt sie nicht nur die Bulimie, bei der Erkrankte unkontrolliert Kalorien in sich hineinstopfen, um sich anschließend bewusst zu übergeben. Sie erläutert auch die Magersucht, die durch die eingeschränkte Nahrungsaufnahme zu bedenklichem Untergewicht führt. Thematisiert wird zudem die „Binge Eating Disorder“: wiederkehrende Heißhunger-Attacken, bei denen Betroffene völlig die Kontrolle über ihr Essverhalten verlieren. „Anders als bei der Bulimie erbrechen die Betroffenen aber nicht und nehmen keine Abführmittel ein“, so Effmert.

Auch das gesellschaftliche Schönheitsideal spielt eine Rolle

„Man muss sich immer wieder bewusst machen, dass es um sehr viel mehr geht als ums Essen“, betont die Fachfrau. Emotionale Unsicherheit, der Wunsch nach Perfektion, ein Mangel an Selbstwertgefühl, unverarbeitete Traumata – all dies kann Fachleuten zufolge bei der Entstehung einer Essstörung von Bedeutung sein.

Auch das gesellschaftliche Schönheitsideal mit superschlanken, durchtrainierten Menschen spielt wohl eine Rolle. „Die Sehnsucht nach einem perfekten Körper hat eine bedrohliche Größe angenommen, und längst sind davon nicht nur Mädchen und Frauen betroffen“, berichtet Effmert. Auch Jungs litten zunehmend unter



Foto: Adobe Stock

Essstörungen oder „verordnen“ sich selbst exzessiven Sport, da sie sich als zu schwächlich empfinden.

Verschiedenen Studien zufolge haben Essstörungen seit der Coronapandemie deutlich zugenommen. Laut Hochrechnungen dürften etwa 50 000 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren betroffen sein. „Während Corona brach die Struktur eines geregelten Schul- und Arbeitsalltags weg; zeitgleich war viel die Rede von einer gesunden Ernährung“, erinnert sich Effmert. Gerade in der Pubertät, in der Heranwachsende ohnehin mit körperlichen Veränderungen zu kämpfen hätten, sei dies eine ausgesprochen schwierige und unsichere Situation gewesen. Dabei besäßen essgestörte Mädchen und Jungen ein besonders großes Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle. „Oft ist die Krankheit ein Versuch, mit schwierigen Gefühlen wie Angst oder Traurigkeit umzugehen, und die Betroffenen können ihren Wunsch nach Kontrolle durch die essgestörte Lebensweise befriedigen.“

So werde die Nahrungsaufnahme zu einem alles beherrschenden Aspekt des Lebens, dem früher oder später auch soziale Kontakte zum Opfer fallen könnten. Was die Eltern essgestörter Kinder angeht, warnt die Heilpraktikerin davor, sich selbst, dem Partner oder Kind Schuld an den komplexen Erkrankungen zu geben. Allerdings dürfe das Essverhalten auch nicht

Die Sehnsucht nach einem perfekten Körper ist nur ein Faktor der komplexen Erkrankung hinter einer Essstörung.

leichtfertig als „pubertäre Phase“ oder „Modeerscheinung“ abgetan werden. Denn die Liste an Gesundheitsrisiken ist lang: Ungesunder Gewichtsverlust und Mangelernährung verursachen etwa Haut- und Verdauungsprobleme sowie ein Defizit an Mineralstoffen, das Nieren und Knochen unumkehrbar schädigt. Auch bestehe eine große Anfälligkeit für Infekte durch das geschwächte Immunsystem.

Bulimikern drohe ein Elektrolytungleichgewicht, das lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen und Krampfanfälle verursachen könne. Häufig träten auch hormonelle Störungen ein, sodass bei Mädchen die Monatsblutung ausbleibe. Zudem hätten Studien gezeigt, „dass Menschen mit Essstörungen ein erhöhtes Risiko für Suizid haben“, sagt Effmert.

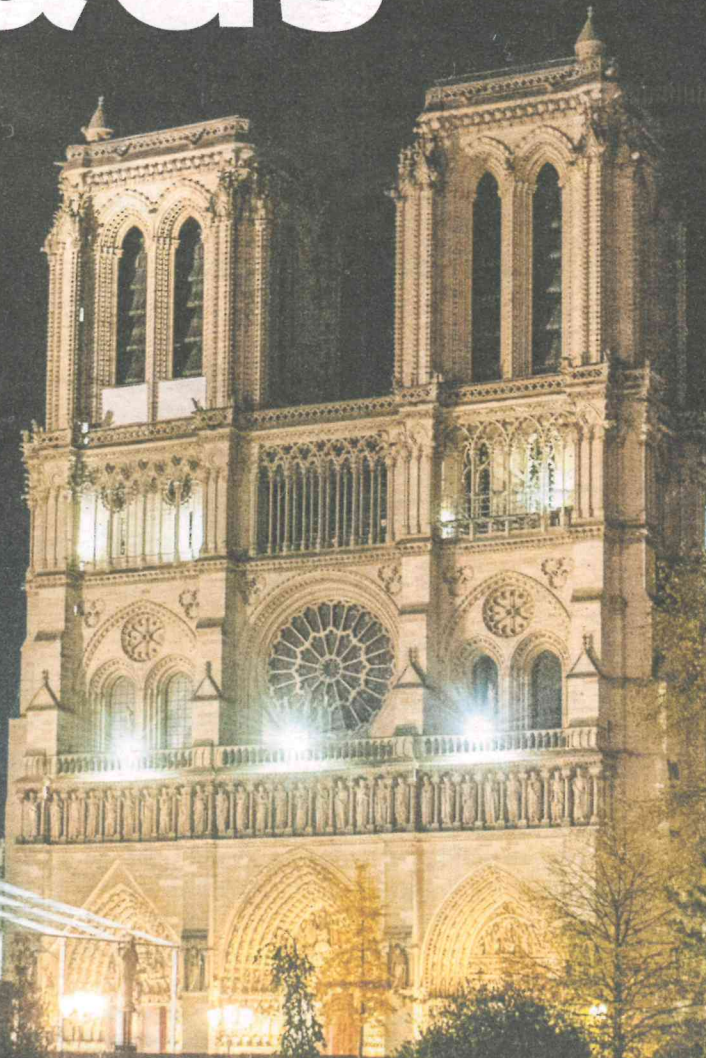
Je früher die Behandlung, desto besser die Heilungschancen – diese Formel gilt auch für Essstörungen. Dabei, so Effmert, gebe es nicht die eine, richtige Therapieform. Prinzipiell könne anfangs häufiger eine ambulante Psychotherapie in Betracht gezogen werden; später sei ein stationärer Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik meist unumgänglich. Und während die einen vollständig gesund würden, drohe anderen ein lebenslanger Kampf, der von Rückfällen und einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körpers geprägt sei, warnt die Expertin.



Martina Effmert, „Mein Kind hat eine Essstörung“, humboldt Verlag, Hannover 2024, 192 Seiten, 22 Euro.

WOCHENZEITUNG
FÜR DAS ERZBISTUM FREIBURG

konrads blatt



Notre-Dame

Glanz statt Ruß

Pariser Wahrzeichen
wieder eröffnet

Neuer Bischof in Rottenburg

Erzbischof Stephan Burger
weihte Klaus Krämer
10 + 13

Das Verbindende zählt

Interreligiöses Gebet
in Zeiten der Uneinigkeit
22 – 23

Hilfe für die Ärmsten der Armen in Peru

Adveniat startet die
Weihnachtshilfsaktion
24 – 25