

Psychotherapie, die Analytische Therapie und die Systemische Therapie (für Erwachsene). Das vorrangige Ziel der Psychotherapie bei einer Essstörung besteht darin, dass Sie wieder ein gesundes Verhältnis zu sich, Ihrem Körper und Ihrer Ernährung entwickeln und dass Sie insgesamt psychisch stabilisiert werden. Bei Magersucht muss das Gewicht oft im Rahmen eines Krankenhausaufenthaltes stabilisiert werden, damit eine anschließende ambulante Psychotherapie begonnen werden kann. Menschen mit Bulimie sollen einen anderen Umgang mit Heißhungeranfällen und Erbrechen finden. Dabei ist es wichtig, dass sie das eigene Essverhalten besser verstehen und ein Bewusstsein für Situationen entwickeln, in denen sie gefährdet sind, erneut eine Essattacke zu haben. Bei allen Essstörungen werden auch zugrundeliegende Konflikte und Problembereiche bearbeitet. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen kann es sehr wichtig sein, die Familie miteinzubeziehen. Wichtige Bestandteile der psychotherapeutischen Behandlung sind zudem die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Entwicklung sozialer Kompetenzen. Bei Essstörungen ist in Einzelfällen auch eine medikamentöse Mitbehandlung sinnvoll, beispielsweise bei Vorliegen von schweren Depressionen, Ängsten oder somatischen Beschwerden.

Wie finde ich kassenzugelassene Psychotherapeut*innen?

Alle Psychotherapeutischen Praxen haben Zeiten der telefonischen Erreichbarkeit, in denen Sie einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapie-Praxen in Ihrer Nähe suchen: www.psychotherapeutenliste.de. Dabei kann auch speziell nach Psychotherapeut*innen für Erwachsene oder Kinder und Jugendliche gesucht werden, die sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert haben. In der Liste können Sie unter der Rubrik „Störungsbilder“ nach „Essstörungen“ suchen. Sie können auch Ihre*n Hausarzt/Hausärztin nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeut*innen fragen. Auf der Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Sie weitere ausführliche Informationen und ein Verzeichnis von Hilfen für Menschen mit Essstörungen (www.bzga-essstoerungen.de).

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen, zur Beantragung einer Psychotherapie und zur Behandlung in einer Privatpraxis (inkl. Kostenerstattung) finden Sie auf unserer Homepage dptv.de unter dem Stichwort „Patienten – Faltblätter und Broschüren“.

© Fotos: Fotolia



Wenn Essen zur Last wird...



Essstörung – Was ist das?

Kreisen Ihre Gedanken ständig ums Essen, um Ihr Gewicht und Ihre Figur? Essen Sie manchmal viel mehr, als Ihnen lieb ist? Oder essen Sie extrem wenig und folgen dabei strengen inneren Regeln und Verböten? Dies können Hinweise auf eine Essstörung sein. Für Menschen mit einer solchen Erkrankung wird die lebensnotwendige Nahrungsaufnahme zum alles beherrschenden Lebensthema. Es geht nur noch um Figur, Gewicht, Kalorien und Nährwerte. Der eigentlich natürliche Verlauf von Hunger, Essen und Sättigung geht dabei verloren. Es gibt unterschiedliche Essstörungen, die sich stark voneinander unterscheiden. Eins haben sie aber alle gemeinsam: Essen ist ein großes Problem und bringt eine Vielzahl negativer Folgen mit sich.

■ Anorexie (Magersucht)

Menschen mit Anorexie sind stark untergewichtig. Sie versuchen, ihr Essverhalten stark zu kontrollieren und immer weiter abzunehmen oder ihr Gewicht auf unterdurchschnittlichem Niveau zu halten. Betroffene verwenden den größten Teil ihrer Aufmerksamkeit und Aktivität auf die Kontrolle ihrer Nahrungsaufnahme und auf das Vermeiden und Verbrennen von Kalorien, ihre Gedanken sind beherrscht von Essen

und Gewicht. Sie erleben sich selbst trotz des Untergewichts als dick und leben in ständiger Angst davor, dass sie zunehmen oder die Kontrolle über ihr Essverhalten verlieren könnten. Durch das zu niedrige Körpergewicht kann es zu schweren gesundheitlichen Schäden bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen.

■ Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Auch bei Menschen mit Bulimie beherrscht das Essen als zentrales Thema das gesamte Denken. Das Selbstwertgefühl hängt von Gewicht und Figur ab. Die Betroffenen sind häufig äußerlich unauffällig und meistens weder unter- noch übergewichtig. Anders als bei der Magersucht geht es ihnen hier vor allem darum nicht zuzunehmen. Sie haben immer wieder Essanfälle und Heißhungerattacken, in denen sie innerhalb kurzer Zeit große Mengen meist hochkaloriger Nahrung verzehren. Weil sie nicht zunehmen möchten, versuchen Betroffene, die aufgenommene Nahrung wieder los zu werden. Sie tun das zum Beispiel durch selbst herbeigeführtes Erbrechen, Hungerphasen, die Einnahme von Abführmitteln oder exzessives Sporttreiben. Auf diese Weise fühlen sie sich kurzfristig erleichtert, die Ängste vor einer Gewichtszunahme schwinden und innerer Druck und Anspannung lassen nach. Die Essanfälle werden geheim gehalten und führen oft zu Scham- und Schuldgefühlen.

■ Binge-Eating-Disorder (Essattacken)

Auch bei der Binge-Eating-Disorder treten unkontrollierte Essanfälle auf, jedoch bleiben hier o.g. Gegenmaßnahmen (selbst herbeigeführtes Erbrechen etc.) aus. Betroffene sind oder werden deshalb in der Regel übergewichtig. Auch diese Erkrankung ist meistens von einer übertriebenen Beschäftigung mit den Themen Essen und Figur gekennzeichnet und kann mit Schuldgefühlen behaftet sein.

Die verschiedenen Essstörungen können ineinander übergehen oder auch im Wechsel auftreten.

Wie entstehen Essstörungen?

Die Ursachen von Essstörungen sind vielfältig und unterscheiden sich von Person zu Person. Es gibt jedoch einige Faktoren, die die Entstehung dieser Erkrankung begünstigen, z.B. früher Pubertätsbeginn, niedriges Selbstwertgefühl, starke Ängstlichkeit und gestörtes Essverhalten innerhalb der Familie. Auch ein sehr hoher Leistungsdruck in Familie oder Schule und eine Tendenz zu zwanghaftem Verhalten erhöhen die Wahrscheinlichkeit für eine Essstörung. Stark belastende Ereignisse wie Trennungssituationen, Umzug, Gewalterfahrungen oder Verlust eines

nahen Angehörigen können die Erkrankung letztlich auslösen. Gesellschaftlichen Einfluss auf die Entstehung der Krankheit hat das stark schlankheitsbetonte Schönheitsideal der westlichen Lebenswelt.

Welche Folgen können auftreten?

Die verschiedenen Essstörungen haben unterschiedliche Folgen. Am gefährlichsten sind dabei die Folgen der Anorexie, deshalb ist bei der Behandlung dieser Erkrankung meist eine stationäre Aufnahme nötig. Eine dauerhafte Mangelernährung kann zu körperlichen Schädigungen und in schweren Fällen durch Organversagen sogar zum Tod führen. Kurz- und langfristige Schäden können eintreten, z.B. Veränderungen des Blutbildes, Zyklusstörungen, Störungen des Verdauungssystems, Nährstoffmangel und Osteoporose (Brüchigkeit der Knochen). Zähne und Speiseröhre können durch das dauerhafte Erbrechen geschädigt werden. Häufig leiden Menschen mit Essstörungen auch unter anderen psychischen Problemen wie Depressionen und Ängsten. Ferner können Konzentrationsstörungen, Zwangssymptome und Abhängigkeitserkrankungen auftreten.

Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie bei sich eine Essstörung vermuten, sollten Sie eine*in Psychologische*in Psychotherapeut*in aufsuchen. Diese*r kann Ihnen in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben, Ihre Beschwerden einschätzen und Sie zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Sollte bei Ihnen eine Psychotherapie in Frage kommen, kann ein*e ambulante*r Psychotherapeut*in Sie über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Zu Beginn der Psychotherapie findet eine ausführliche Diagnostik statt. Darauf aufbauend werden Sie über Ihre mögliche Diagnose und Ihre Erkrankung aufgeklärt. In der Psychotherapie gibt es verschiedene Behandlungsansätze. Es werden nur psychotherapeutische Verfahren angewendet, die wissenschaftlich überprüft sind, das sind die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologisch fundierte