

## AUCH INTERESSANT

empfohlen von



### YOUR DAILY TRICKS

Diese Frau hat sich aus vier Containern dieses ausgefallene Haus gebaut.



### BERLIN

Was Sarah Kuttner ins Berliner Umland gezogen hat



### POLITIK

Trauer um Herlind Kasner: Angela Merkels Mutter wird am 18. April beigesetzt

### PSYCHE

## Wenn Essen zur Sucht wird: Das Phänomen „Binge-Eating“ +++

Beim sogenannten Binge-Eating stopfen Betroffene Lebensmittel in sich hinein, um psychische Probleme zu überdecken. Es gibt Hilfe.

13.04.2019, 09:46

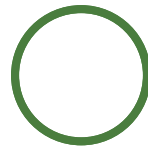




Frau beim Essen: Essstörungen wie „Binge-Eating“ gehen häufig einher mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen. (Symbolfoto)

Foto: Srdjanns74 / iStockphoto

**Berlin.** Sobald Christiane (Name geändert) sich abends alleine zu Hause langweilt, ist die Gefahr am größten. Dann überfällt sie die Lust aufs Essen, und während die Pizza im Backofen bräunt, vergreift sich die 38-Jährige schon am Pudding im Kühlschrank, knabbert hinterher eine Tüte Chips leer und nascht vor dem Zubettgehen noch reichlich Schokolade.



Doch während das Kauen und Schlucken noch Befriedigung und eine erholsame Pause nach einem anstrengenden Tag verschafft, kehrt spätestens angesichts der leeren Verpackungen das schlechte Gewissen zurück. „Jetzt bist du wieder schwach geworden!“, geißelt sich Christiane in Gedanken. „War ja klar, dass du nicht widerstehen kannst, so ist das halt bei dir!“

### **„To binge“: Etwas gierig verschlingen**

Schon mit 14 Jahren machte sie die erste Diät, die Mutter drängte sie dazu. Das mollige Mädchen wuchs über Jahre, in denen sie schamhaft heimlich aß und sich schuldig fühlte, zur

kräftigen Frau heran. Inzwischen bringt sie über 100 Kilo auf die Waage und versucht immer noch vergeblich, sich das Essen zu verbieten. Mit dem Erfolg, dass sich die zügellosen Attacken häufen, in denen sie wahllos alles Mögliche in sich hineinstopft – so wie bei den meisten Menschen, die unter einer Binge-Esstörung leiden.

Der englische Ausdruck „to binge“ bedeutet, etwas gierig verschlingen. „Wir sprechen von einer solchen Essstörung, wenn jemand jegliche Kontrolle bei der Nahrungsaufnahme verliert“, erklärt Professor Stephan Herpertz, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LWL-Universitätsklinikum Bochum. Anders sei es bei der Bulimie.

Das sind die zehn wichtigsten Regeln für gesundes Essen

## **Unterschiede zur Bulimie**

Wer darunter leide, versuche nach übermäßigem Essen gegenzusteuern, indem er zum Beispiel erbreche oder Abführmittel nehme. Herpertz gehört zu dem Expertenteam, das

die Leitlinien für die Behandlung von Essstörungen entwickelt hat: „Binge-Eating ist bereits in das amerikanische Klassifikationssystem für psychische Störungen aufgenommen, in Deutschland steht dies kurz bevor.“

Zusammen mit seinen Kollegen beobachtet Herpertz, dass rund drei Prozent der Bevölkerung mehrmals mindestens einmal in der Woche über Monate hinweg solche „Fressanfälle“ bekommt – die Mediziner rechnen zusätzlich mit einer hohen Dunkelziffer.

### **Betroffene Frauen suchen eher Hilfe**

„Beim ‚grazing‘ (auf Deutsch Grasens), einer besonderen Ausprägung der Binge-Eating-Störung, ist die Mahlzeitenstruktur sogar nahezu aufgehoben und über den ganzen Tag hinweg wird Nahrung aufgenommen“, sagt Dr. Sabine Dornhofer, leitende Oberärztin an der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen am bayerischen Ammersee.

Männer (40 Prozent) und Frauen (60 Prozent) ab Ende 20 sind fast zu gleichen Teilen betroffen. Dennoch suchen sich in der Regel eher die Frauen Unterstützung in dieser Situation. „Die Gesellschaft geht häufig mit dicken Frauen anders um als mit kräftigen Männern. Sie fühlen sich oftmals mehr unter Druck und erleben sich selbst als immer wieder scheiternd“, erläutert Barbara Groll. Sie ist Psychologische Psychotherapeutin und hat Christiane in ihrer Gruppentherapie kennengelernt und sagt: „Die Diagnose ‚Binge-Eating‘ war neu für Christiane.“


Darum sollen Deutsche nur noch halb so viel Fleisch essen

## **„Eine Gruppe kann helfen“**

Eine Verhaltenstherapie oder eine angeleitete Selbsthilfe ist aus Sicht von Herpertz das Mittel der Wahl, um die Essstörung in den Griff zu bekommen. „Das Problem in der Gruppe anzugehen, ist häufig sinnvoll, denn in vielen Fällen fühlen sich die Betroffenen einsam und unverstanden mit ihrem Problem. Eine Gruppe kann hierbei helfen und zusätzlich unterstützen.“

Den Genuss, den eine Mahlzeit bereiten kann, hatte Christiane lange nicht mehr erlebt. Zu oft waren die Sucht nach Essen und die anschließende Scham über sie gekommen. „Das Problem ist, dass das Suchtmittel immer verfügbar ist und man es auch nicht komplett verweigern kann“, sagt Psychotherapeutin Groll. In ihren Therapiegruppen erlebt sie oft die Erleichterung, wenn die Teilnehmer von ihren Essattacken erzählen und hören, dass es anderen ähnlich ergeht.

## **Psychische Begleiterkrankungen**

Denn das Verschlingen von großen Mengen bekommt häufig keiner mit. Deshalb müssen Freunde und Bekannte laut Sabine Dornhofer aufmerksam sein: „Betroffene versuchen, ihre Essstörung meist zu verbergen. Da zu einer Binge-Eating-Störung allerdings oftmals  psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen auftreten, können Außenstehende negative Emotionen und Stimmungen wahrnehmen.“ Eine Gewichtszunahme könne außerdem ein Merkmal darstellen.

Doch obwohl Christiane deutlich übergewichtig war, forderte Therapeutin Groll sie und die anderen Gruppenteilnehmer auf, normal zu essen – also eine ausgewogene Ernährung zu wählen und zu vermeiden, dass sie Hunger bekommen.

„Wichtiger als das Abnehmen ist es, zunächst die Ursache für die Störung herauszufinden und eine Alternative für die Ess-Attacken zu finden“, erklärt Barbara Groll. Bei Christiane stellte sich heraus: Sie war wütend, weil sie sich nicht wertgeschätzt fühlte – und es galt, dieses Gefühl zuzulassen, regulieren zu lernen und mehr Selbstbewusstsein zu erlangen.

## **Kontrolle über die Gefühle erlangen**

Christiane gewöhnte sich gemeinsam mit den anderen an drei Hauptmahlzeiten am Tag und zwei geplante Snacks zwischendurch. Sie blühte auf – und wurde schließlich dafür gefeiert, dass sie es zum Beispiel schaffte, eine angebrochene Tüte Süßigkeiten wieder wegzulegen. „Die Kontrolle und einen gesunden Umgang mit dem Essen sowie den eigenen Gefühlen wiederzuerlangen, das sind Ziele der Therapie“, sagt Barbara Groll.

Und Christiane merkte den Erfolg: Die Essanfälle wurden seltener, immer kleiner die Mengen, die sie aß. Therapeutin Barbara Groll ist zuversichtlich: „Wenn sich der Blickwinkel auf das Essen und die eigenen Gefühle geändert haben, Essanfälle möglichst der Vergangenheit angehören, dann kann auch das oft gewünschte Abnehmen gezielter angegangen werden.“ (Natascha Plankermann)