

ESSSTÖRUNGEN - IMMER MEHR BETROFFENE

Essstörungen sind ernstzunehmende Erkrankungen mit seelischen, körperlichen und sozialen Folgen. Wohlbefinden und Verhalten stehen dabei in engem Zusammenhang mit dem eigenen Gewicht.

Seit Beginn des 21. Jahrhunderts ist in der westlichen Welt eine immer stärkere Zunahme an Essstörungen zu beobachten. Das weit verbreitete, vor allem durch das gesellschaftliche Schlankheitsideal bedingte Diätverhalten, die Rolle der Frau und widersprüchliche Erwartungen an Frauen bilden den Nährboden für die

Entwicklung von Essstörungen. Nach wie vor sind über 95% der Betroffenen weiblich. Zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr leidet jede zehnte Frau an einer Essstörung, zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr sogar jede fünfte. Aber auch für Männer wird Aussehen und der eigene Körper immer mehr zum Thema, was sich auch in der stei-

genden Zahl der männlichen Erkrankten widerspiegelt.

WENIG UND KONTROLLIERT ESSEN: ANOREXIE

Hauptmerkmal der Magersucht ist eine extreme Gewichtsabnahme, die durch eine streng kontrollierte und eingeschränkte Nahrungsaufnahme erreicht

Essstörung - Sind Sie gefährdet?

1. Essen Sie auch dann, wenn Sie gar keinen Hunger haben?
2. Verweigern Sie Nahrung auch wenn Sie Hunger haben?
3. Haben Sie Schuldgefühle oder Gewissensbisse, nachdem Sie sich überessen oder erbrochen haben?
4. Kreisen Ihre Gedanken ständig ums Essen, Kalorien, Hungern?
5. Essen Sie heimlich?
6. Machen Sie unrichtige Angaben über die Mengen, die Sie essen?
7. Gibt Ihnen das Hungern Struktur und Halt?
8. Wiegen Sie sich mehrmals am Tag?
9. Trauen oder misstrauen Sie Ihrer Waage?
10. Beeinflusst der Zeiger an der Waage Ihre Stimmung?
11. Haben Sie Heißhungerattacken?
12. Leiden Sie oder andere unter Ihrem zwanghaften Essverhalten?
13. Essen oder hungern Sie, um vor Problemen und Schwierigkeiten zu flüchten?
14. Sind Sie bereits wegen Über- oder Untergewicht ärztlich behandelt worden?
15. Üben Sie nach dem Essen übermäßig Sport aus?

Auswertung

Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit JA beantworten, leiden Sie wahrscheinlich an einer Essstörung oder sind diesbezüglich gefährdet.

Mitglieder des VAAÖ erhalten bei Vorzeigen ihrer VAAÖ-Card ein Beratungs- und Informationsgespräch bei sowhat statt um 90€ um nur 65€. Information und Anmeldung unter: vaaoe@origo.at.

wird. Auch wenn die Betroffenen bereits untergewichtig sind, haben sie Angst vor einer Gewichtszunahme und fühlen sich oft noch zu dick. Sie haben eine verzerrte Körperwahrnehmung und keinen Kontakt zu ihrem Körper, wichtig ist ihnen vor allem der Verstand, der Kopf.

Fünf bis zehn Prozent aller Magersüchtigen sterben an ihrer Magersucht. Sie weisen die höchste Sterblichkeitsrate aller psychiatrischen Störungen auf. Neben zahlreichen körperlichen Folgeschäden kommt es oft auch zu sozialer Isolation.

ESSEN UND GEWICHTSREGULATION: BULIMIE

An Bulimie erkrankte Menschen leiden an wiederholten Episoden von Heißhungeranfällen mit impulsivem und raschem Verzehr großer Mengen meist hochkalorischer Nahrungsmittel, gekennzeichnet durch das Gefühl des Kontrollverlustes über das Essverhalten. Anschließend werden Maßnahmen ergriffen, um dem gefürchteten Gewichtsanstieg entgegenzuwirken. Zu diesen gehören: selbstherbeigeführtes Erbrechen, strikte Diäten bzw. periodisches Fasten, exzessives Betreiben von Sport oder Missbrauch von Abführmitteln, Entwässerungsmitteln, Appetitzüglern oder Schilddrüsenpräparaten. Bulimie kann zahlreiche ernste gesundheitliche Folgeschäden u.a. durch das häufige Erbrechen haben.

ESSEN ALS SUCHT: BINGE EATING DISORDER (BED)

Viele Betroffene fühlen sich dem Essen hilflos ausgeliefert. Es kommt zu wiederholten Essanfällen mit Kontrollverlust. Dabei konsumieren die Betroffenen innerhalb kurzer Zeit ungewöhnlich große Mengen an Nahrungsmitteln und das Sättigungsgefühl wird von der „Sucht nach Essen“ völlig unterdrückt. Die Betroffenen können ihr Essverhalten nicht steuern und in manchen Fällen ist ihnen auch nicht bewusst, wie viel sie tatsächlich essen. BED geht oft mit starken Schuldgefühlen und Depressionen einher. Im Gegensatz zur Bulimie werden nach dem Essanfall keine Maßnahmen ergriffen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern. Deshalb geht diese Essstörung längerfristig häufig mit Übergewicht einher.


www.sowhat.at


Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

sowhat - Ein Institut der
origo Gesundheitszentren GmbH
Gerstnerstraße 3
1150 Wien

ESSEN ALS ANTWORT: ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT

Etwa 860.000 Frauen und Männer sind in Österreich derzeit von starkem Übergewicht betroffen und auch die Anzahl an betroffenen Kindern wächst stetig an. Übergewicht und Adipositas betreffen zudem am stärksten Menschen aus sozial benachteiligten Gruppen, was wiederum zur Verschärfung gesundheitlicher Ungleichheiten beiträgt.

Übermäßiges Essen kann auch eine Reaktion auf emotional belastende Ereignisse oder Depressionen sein, und nicht nur punktuell, sondern über den ganzen Tag verteilt auftreten. Starkes Übergewicht kann zu zahlreichen körperlichen Folgeschäden führen.

UNBEOBACHTET ESSEN: DAS NIGHT EATING SYNDROM (NES)

Das Night Eating Syndrom löst bei Betroffenen einen meist unkontrollierten und unbewussten Vorgang aus. Betroffene greifen oft dann zu Nahrungsmitteln, wenn Sie sich unbeobachtet fühlen. Daher tritt es auch gehäuft im Schutz der Dunkelheit abends oder in der Nacht auf. Es wird wahllos gegessen, was vorgefunden wird, ohne dass der Geschmack der

Lebensmittel bewusst wahrgenommen wird. Essen bis zum Erbrechen, sowie totale psychische Erschöpfung sind die Folgen. Das Night Eating Syndrom tritt oft in Kombination mit Schlafstörungen und/oder anderen psychosomatischen Erkrankungen auf.

ZWANGHAFT GESUND ESSEN: ORTHOREXIE

Orthorexie wird definiert als krankhafte Fixierung darauf, ausschließlich gesunde Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Das Körpergewicht ist üblicherweise kein Thema. An Orthorexie Erkrankte fühlen sich nicht zu dick, Nahrung nimmt aber einen übertrieben hohen Stellenwert in ihrem Leben ein. Das, was zählt, ist sich „rein“, „gesund“, „natürlich“ fühlen zu können. Die Orthorexie kann wie die Anorexie zu medizinischen Komplikationen bis hin zum Tod führen.

Essstörungen nehmen nicht nur zu, sondern zeigen sich in immer unterschiedlicheren Ausprägungen, daher ist es sowhat im Sinne eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes besonders wichtig, die unterschiedlichen Aspekte einer Essstörung zu berücksichtigen und auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen. ■