

## Wenn Essen zur Qual wird - Magersucht und Bulimie

Immer mehr Personen leiden in Deutschland unter sogenannten Essstörungen. In den letzten Jahren und Jahrzehnten konnte vor allem in den westlichen Ländern ein drastischer Anstieg dieser Art von Erkrankung verzeichnet werden. Gekennzeichnet ist diese Krankheit durch merkwürdiges Essverhalten sowie durch ungewöhnliches Verhalten bei der Nahrungsaufnahme. Hierbei haben sich besonders zwei Krankheitsbilder herauskristallisiert. Neben der Magersucht, auch als Anorexia nervosa bezeichnet, leiden immer mehr Betroffene unter der Ess-Brech-Sucht, lateinisch Bulimia nervosa genannt.

Überwiegend tritt Magersucht in der Pubertät oder in der Jugend zwischen dem 13. und 25. Lebensjahr vor allem bei Mädchen sowie jungen Frauen auf, die immer dünner werden möchten, um ihren Idolen aus der Musik- und Filmbranche nachzueifern, oder um Anerkennung zu finden. Oftmals beeinflussen Prominente, die zum Teil selbst magersüchtig sind, oder auf Bildern durch Bildbearbeitung schmaler dargestellt werden, Teenager dabei negativ. Dabei fehlt meist völlig die Krankheitseinsicht.

Berufliche, schulische oder private Erlebnisse wie Trennung, Krankheit oder in der Pubertät auftretende Probleme oder Beschäftigung mit Sexualität können hierfür Auslöser sein. Vor allem die Beschäftigung mit dem anderen Geschlecht sowie körperliche Veränderungen verunsichern oder beschäftigen viele Jugendliche.

Oftmals spielen auch psychische Aspekte wie „gehänselt werden“, Übergewicht oder Diät eine große Rolle, genauso wie Tatsachen, die nach außen hin nicht ersichtlich sind. Darüber hinaus können neue Konstellation wie Wegzug, der Beginn einer Ausbildung oder ein Auslandsaufenthalt sowie Trennung der Eltern dafür verantwortlich sein. Überdies können persönliche Unzufriedenheit, Sensibilität, Mitgefühl sowie das Verlangen nach einem starken Harmoniebedürfnis eine Anorexia nervosa begünstigen.

Betroffene magern durch Ablehnung bzw. Einschränkung von Essensaufnahme bis auf das Extremste ab, oft bis hin zu einem lebensbedrohlichen Zustand. Zusätzlich wird eine Gewichtsabnahme oft durch große sportliche Betätigung erreicht. Die meisten Patientinnen nehmen ihren Körper völlig verzerrt wahr und geben an, zu dick zu sein oder ihr Idealgewicht durch abnehmen erreichen zu wollen, obwohl sie bereits stark untergewichtig sind. Daher sind viele leistungsorientiert und hyperaktiv. Eine ausbleibende Regelblutung und Verstopfung sind meist die Folge. Daher werden häufig große Mengen an Abführmitteln eingeführt.

Neben Unterernährung und Abbau von Muskelmasse, kommt es zur Senkung der Körpertemperatur, einem niedrigen Blutdruck sowie Verlangsamung des Pulses, Hormonstörungen, Störungen im Einweiß- und Mineralhaushalt bis hin zu Haarausfall oder Zahnausfall.

Um eine erfolgreiche Behandlung der Anorexia nervosa durchführen zu können, ist die Einsicht des Patienten Voraussetzung. Durch Gespräche mit den Erkrankten wird versucht, das Selbstwertgefühl zu steigern und neue Wertschätzung zu vermitteln. Um wieder Gewicht zu erlangen ist eine Nahrungsumstellung unvermeidbar. Dabei sollte in kleinen Schritten versucht werden, die Nahrungsportionen zu erhöhen. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist hierbei wichtig.

Im Jahre 1979 wurde das Krankheitsbild der Bulimie erstmals von der Magersucht unterschieden. Bulimie ist eine „heimliche“ Essstörung, die in der Regel vom Übergang der Jugend zum Erwachsenwerden auftritt. Risikofaktoren können ausgeprägte Impulsivität, Überforderung im Alltag, Freiheitsdrang sowie Überempfindlichkeit sein. Auch eine ungeordnete familiäre Situation, Suchtprobleme wie Alkohol- oder Drogenabhängigkeit sowie sexueller Missbrauch können auslösende Faktoren sein. In 90 bis 95 % der Fälle sind es jedoch Diäten oder der Verlust von nahe stehenden Bezugspersonen, die zu einem gestörten

Essverhalten führen.

Im Gegenteil zur Magersucht werden bei Bulimie, oder auch Ess-Brech-Sucht genannt, große Mengen an Nahrung aufgenommen. Meist leiden die Betroffenen unter Heißhungerattacken und können ihr Essverhalten nicht mehr selbst kontrollieren.

Das Verlangen nach Nahrung kann hierbei variieren. Oftmals übersteigt die Nahrungsmenge das 27-fache des täglichen Bedarfs. So können täglich bis zu 20.000 Kalorien aufgenommen werden. Süßigkeiten sowie weiche Nahrung werden dabei meist im Geheimen gegessen, wobei diese mehr verschlungen als gekaut werden.

Um eine drastische Gewichtszunahme vermeiden zu können, wird mit allen Mitteln versucht, die gegessenen Lebensmittel „so schnell wie möglich wieder los zu werden“. Meist bringen sich die Betroffenen durch Finger in den Hals stecken selbst zum Erbrechen oder missbrauchen Abführmittel und andere Medikamente zur schnellen Verdauung und Ausscheidung. Auch durch Fasten oder übermäßige Bewegung kann dieser Zustand herbeigeführt werden.

Erkrankte sind vom äußeren Erscheinungsbild her meist unauffällig und schlank. In der Öffentlichkeit erscheint ihr Essverhalten fast immer kontrolliert und perfekt.

Bemerkbar macht sich Bulimie durch Wassereinlagerung im Gewebe, Verstopfung, Schädigung der Zähne sowie Hormonstörungen und unregelmäßige Menstruationsblutungen.

Begleiterscheinungen sind oft Magenprobleme, Herzrhythmusstörungen sowie Nierenfunktionsstörungen.

Durch ambulante oder stationäre durch verhaltenstherapeutische Maßnahmen kann erreicht werden, dass wieder ein normales Essverhalten erreicht werden kann. Daneben können psychotherapeutische Maßnahmen sowie Elterngespräche sich positiv auswirken.

Für eine erfolgreiche Behandlung ist die Einsicht und Zusammenarbeit des Patienten Grundvoraussetzung. Oft kann es jedoch mehrere Monate oder sogar Jahre dauern, bis ein Erkrankter geheilt ist und ein normales Essverhalten wieder möglich ist.