

Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimie (Essen-Erbrechen), Adipositas (Fettleibigkeit), Binge-Eating-Syndrom (unkontrollierte Fressattacken) und Esssucht: Krankhafte Essstörungen nehmen immer mehr zu.

Das Essen wird zur Qual, wenn es der Schönheit, Schlankheit und nicht zuletzt der Gesundheit willen ständig kontrolliert werden muss. Kilos und Gramme auf der Waage sind für die Betroffenen der tägliche Maßstab ihres Selbstwertgefühls. Galten Essstörungen lange als typische Frauenkrankheiten, finden sich heute unter den Betroffenen auch immer mehr Männer. Beängstigend ist zudem die Zunahme von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen.

Anorexia nervosa (Magersucht)

Magersüchtige hungern willkürlich und magern dabei oft bis auf die Knochen ab. Magersüchtige verspüren meist einen sehr großen Appetit, verleugnen diesen aber. Die Gewichtsabnahme kann so drastisch sein, dass es zu starken, mitunter lebensbedrohlichen körperlichen und psychischen Veränderungen kommt.

Merkmale:

- 1) Die Betroffenen haben ein niedriges Körpergewicht.
- 2) Der Gewichtsverlust wurde selbst herbeigeführt.
- 3) Magersüchtige haben eine gestörte Körperwahrnehmung, das heißt die Betroffenen finden sich selbst dann noch dick, wenn sie nur noch aus Haut und Knochen bestehen.
- 4) Bei Frauen setzt die Periode aus.
- 5) Bei Beginn der Krankheit vor der Pubertät ist die körperliche Entwicklung gehemmt.

Risikogruppen:

- 0,3 Prozent der 15- bis 19-Jährigen leiden unter der Sucht zu hungern.
- Bei Models, Balletttänzerinnen und Turnerinnen sind etwa 5-7% erkrankt.
- Auf 20 magersüchtige Frauen kommt nur ein männlicher Betroffener.

Essverhalten:

Während bei gesunden Frauen die Zufuhr bei ungefähr 1.800 bis 2.200 Kilokalorien pro Tag liegt, reduzieren magersüchtige Frauen ihre tägliche Kalorienration. Oft werden nur noch Kalorienmengen weit unter 1.000 Kilokalorien aufgenommen. Zusätzlich legen sie häufig ein strenges Bewegungs- und Sportprogramm fest und nehmen zur "Optimierung" Appetitzügler, Abführmittel oder Entwässerungstabletten ein. Jeder Bissen wird mindestens 25 Mal gekaut, bevor sie ihn schlucken.

Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Merkmale:

Bulimie-Betroffene sind meist normalgewichtig, können auch unter- oder übergewichtig sein. Sie werden von häufigen Heißhungerattacken heimgesucht und versuchen, ihr Gewicht durch Erbrechen, Hungern, Diäten, ausgiebigen Sport oder den Missbrauch von Abführ- oder Brechmitteln zu kontrollieren. Auch müssen sich Betroffene oft allein schon wegen der Unmenge im Magen übergeben. Die Betroffenen leiden meistens unter einer gestörten Selbstwahrnehmung und/oder einer Körperschemastörung. Wie auch die Magersüchtigen empfinden sie sich immer als zu dick.

Risikogruppen:

Von der Bulimia nervosa sind überwiegend (zu 90–95 %) Frauen betroffen. Bei jungen Frauen in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter liegt die Krankheitshäufigkeit bei 1–3 %. Berufsgruppen, bei denen geringes Körpergewicht für das Ausüben des Berufs verlangt oder vorteilhaft sind (z. B. Fotomodell, Tänzer, Skispringer), sind für diese Krankheit besonders anfällig.

Adipositas (Fettleibigkeit)

Die Fettsucht zeichnet sich durch eine Überschreitung des Energiebedarfs aus. Im Unterschied zu Bulimikern sehen Adipöse von einer Gegenmaßnahme nach einer Fressattacke ab. Dadurch ergibt sich für adipöse Menschen ein unheimlicher Leidensdruck in der Öffentlichkeit. Durch diese ständige Frustration greifen sie immer und immer wieder zu Nahrungsmitteln. Der Teufelskreis schließt sich.



Körperliche Folgeschäden:

Bluthochdruck; Herzerkrankungen; Erhöhter Cholesterinspiegel; Schädigung der Gelenke, Wirbelsäule oder Sehnen; Möglich Verformung der Füße vor allem bei Kindern; Belastung der Leber; Erhöhter Blutzuckerspiegel; Erhöhte Harnsäurewerte; Risiko für die Entstehung von Gallensteinen; Reduzierung der Sauerstoffsättigung im Blut;

Binge-Eating-Syndrom (unkontrollierte Fressattacken)

Typisches Merkmal des Binge-Eatings sind Heißhunger-Attacken. Es folgt eine Zeit der übermäßigen Kontrolle über das eigene Essverhalten, damit bloß kein erneuter Fressanfall ansteht. Dies geht natürlich nicht lange gut.

Unterscheiden muss man Binge-Eating von der Adipositas: Adipöse Menschen überessen sich sozusagen ständig, während bei Binge-Eatern das Überessen eben anfallsartig auftritt und sie sich außerhalb dieser Anfälle nicht überessen.

Ursachen

Für viele Betroffene ist die Fressattacke die scheinbar einzig verfügbare Methode, mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Trauer, Einsamkeit) fertig zu werden.

