

Obwohl sie satt sind,
essen sie immer weiter und
durcheinander, manchmal bis
ihnen schlecht wird.
Das **Essen** ist wie ein Zwang ...

Besessen vom Essen

Süchtig nach Nahrung? Das gibt es. Betroffene haben das zwanghafte Gefühl, immer weiteressen zu müssen. Erst wenn der Bauch schmerzt oder der Kühlschrank nichts mehr hergibt, hören sie auf. Der Weg zu einem gesunden Essverhalten.

TEXT: MAJA SEIMER

Endlich Feierabend! Kathrin Ritter (32) stürmt zum Kühlschrank. Um 13 Uhr hatte sie ihre letzte Mahlzeit: Salat mit Hähnchenstreifen – nicht wirklich befriedigend. Jetzt ist es 19 Uhr. Noch im Stehen löffelt sie ihr Lieblingseis, Stracciatella. Herrlich! Diesen Moment hat sie den ganzen Tag herbeigesehnt. Nachdem der erste Hunger gestillt ist, schiebt sie eine Pizza in den Backofen und macht es sich mit Weingummis vor dem Fernseher gemütlich. Als sie die Pizza schließlich aufgegessen hat und auch die Weingummi-Packung leer ist, fühlt sie sich unruhig. Sie überlegt, was sie als Nächstes essen könnte, geht in die Küche und macht sich zwei Scheiben

Toast mit Salami und Käse. Auf dem Weg ins Wohnzimmer holt sie sich noch eine Tüte Chips und Schokolade. In kürzester Zeit hat sie alles aufgegessen. Was darauf folgt, sind nicht nur Bauschmerzen und Übelkeit, auch psychisch geht es ihr schlecht. Schuldgefühle, Scham und Reue plagen sie.

Diäten fördern Essanfälle

Die sogenannte Binge-Eating-Disorder (von englisch binge = Gelage, disorder = Störung) ist eine anerkannte Essstörung, die durch regelmäßige Essanfälle

gekennzeichnet ist. Die Betroffenen essen dabei große Mengen kalorienreicher Lebensmittel schnell und unkontrolliert, oft bis ihnen schlecht wird. Mit Genuss oder Schlemmen hat das nichts zu tun. Eher mit Suchtverhalten.

Anders als bei der Ess-Brech-Sucht Bulimia nervosa folgen dem Anfall keine Maßnahmen, das Gegessene wieder loszuwerden. Viele Esssüchtige leiden deshalb unter starkem Übergewicht, sogenannter Adipositas. Sie sind oft unzufrieden mit sich selbst, besonders mit ihrer Figur. „Häufig haben Binge-Eater schon einige

Diäten hinter sich“, erklärt die Ökotrophologin Birgit Schramm aus

Sie fühlen sich schlecht,
schämen sich nach
den **Essanfällen** ...



Buchtipp

In diesem Ratgeber geht es weniger ums Abnehmen, als darum, achtsames Essen zu erlernen. 33 Übungen helfen, den Unterschied zwischen Hunger und Appetit wiederzuerkennen. „Achtsam Abnehmen“, Ronald Pierre Schweppe, systemed Verlag, 12,99 Euro.



Sie finden keine Befriedigung durch das Essen, höchstens kurzfristige Erleichterung ...

Hamburg, die auf Essstörungen spezialisiert ist. „Durch die geringe Energieaufnahme und den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel bei einer Diät fördern sie jedoch die Essanfälle. Vor allem Trends wie die Low-Carb-Diät, die bestimmte Lebensmittelgruppen verbietet, schüren den Heißhunger auf genau diese.“ Häufig versuchen Esssüchtige auch, mit dem Essen eine innere Leere zu füllen und negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit oder Stress zu kompensieren. „Kurzfristig verschaffen sie sich so Erleichterung“, erklärt Schramm. „Ist die Ess-Attacke aber vorüber, sind sie deprimiert, schämen sich und fühlen sich schuldig.“ Zwischen gelegentlichen Heißhungerattacken und

einer Esssucht mit regelmäßigen Essanfällen besteht ein Unterschied. Das Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel, meistens nach etwas Süßem, wird als Heißhunger bezeichnet. Er entsteht, wenn dem Körper über einen längeren Zeitraum keine Nahrung zugeführt wird, wodurch der Blutzuckerspiegel stark absinkt.

Gesundes Essverhalten kann man lernen

„Mit regelmäßigen Mahlzeiten und einer ausgewogenen Ernährung lässt sich Heißhungerattacken vorbeugen“, rät die Expertin.

Bei einer Esssucht mit unkontrollierten Essanfällen brauchen

Betroffene professionelle Hilfe. Diese bekommen sie bei auf Essstörungen spezialisierten Ökotrophologen und Psychotherapeuten sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Viele Patienten mit einer solchen Störung bewerten ihr Essverhalten sehr streng“, erklärt Schramm. „Oft teilen sie Lebensmittel in ‚erlaubt‘ und ‚verboten‘ ein. Ziel der Therapie ist es, diese Bewertungen aufzulösen.“

Essanfälle sind gut behandelbar. Betroffene haben die Chance, dauerhaft zu einem gesunden Essverhalten zurückzufinden. ♦

