

SELBSTHILFE

ESSEN ALS SUCHT



Alice Angermann ist Diätologin und systemisch-integrative Beraterin in Innsbruck. Sie erklärt, was unter einer Essstörung zu verstehen ist und welche Mechanismen zugrunde liegen.



Beim Thema „Essstörung“ stößt man zu Beginn auf ein Paradoxon: Auf der einen Seite gibt es in der westlichen Welt ein Überangebot an Nahrung und eine Zunahme der krankhaften Fettleibigkeit. Auf der anderen Seite boomen immer differenziertere, teilweise widersprüchliche Ernährungs-Empfehlungen und Diäten, die helfen sollen, dem gesellschaftlich gewünschten Ideal der/des Schlanken zu entsprechen.

200.000 Österreicherinnen betroffen

In diesem Spannungsfeld finden Essstörungen den geeigneten Nährboden. Folgende, von der Essstörungshotline der Stadt Wien veröffentlichte Zahlen, helfen, die Brisanz des Themas besser zu verstehen: 90 bis 97 Prozent der von Essstörung Betroffenen in Österreich sind Mädchen

bzw. Diäten gesteuert. Bei der Binge-Eating-Störung kommt es zu Heißhungerattacken mit Kontrollverlust und in weiterer Folge meist zu Übergewicht.

Ungesundes Selbstbild

Auslöser für eine Essstörung ist ein gestörter Selbstwert, der sich meist bereits in jungen Jahren manifestiert. Man gefällt sich nur, wenn man äußerlich perfekt ist. Parallel dazu kommt es zum Versuch, die aus der negativen Selbstwahrnehmung resultierenden Emotionen über das Essverhalten zu steuern, Gefühle also buchstäblich hinunterzuschlingen oder „auszukotzen“ und nicht auszuleben. Dadurch kommt ein Teufelskreis in Gang. Wenn Essstörungen unbehandelt bleiben, können sie zu schweren organischen Schäden oder aber auch zur Vereinsamung durch



„Das Ziel ist, sich wieder so zu ernähren, dass eine Mahlzeit auf allen Ebenen ein gutes Gefühl hinterlässt.“

ALICE ANGERMANN, DIAETOLOGIN, SYSTEMISCH-INTEGRATIVE BERATERIN

und junge Frauen. Insgesamt geht man von über 200.000 Österreicherinnen aus, die zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung erkranken. In Deutschland halten sich 42 Prozent der Mädchen für zu dick, 100.000 Frauen zwischen 15 und 35 Jahren leiden an Magersucht und 600.000 an Bulimie. Unter dem Überbegriff „Essstörung“ werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst: Bei der Magersucht (Anorexia nervosa) wird die Aufnahme von Nahrung verweigert, um unter anderem einem übersteigerten Schönheitsideal zu entsprechen. Bei der Bulimia nervosa wird das eigene Gewicht über ungesunde Verhaltensweisen wie Brechen, Abführmittel-Missbrauch oder exzessive Sportausübung

sozialen Rückzug führen. Zwar betrifft das Thema „Essstörung“ traditionellerweise eher die Frau, dennoch wird der geschlechterspezifische Unterschied von Jahr zu Jahr geringer. Und leider ist diese Erkrankung auch keine Pubertätskrankung, man findet sie quer durch alle Altersstufen.

Essstörungen sind heilbar, Kurzzeittherapien bleiben dabei aber eher die Ausnahme. Ausgehend von einer guten Diagnose brauchen Betroffene bei der Genesung vor allem Geduld und eine multiprofessionelle Begleitung aus den Bereichen Psychotherapie, Medizin und Ernährungstherapie. Das Ziel ist, sich wieder so zu ernähren, dass eine Mahlzeit auf allen Ebenen ein gutes Gefühl hinterlässt.



NETZWERK ESSSTÖRUNGEN

Hilfe bei Essstörung, unproblematisch und professionell

Univ. Prof. Dr. Günther Rathner von der Medizinischen Universität Innsbruck ist Obmann des Netzwerk Essstörungen. Er stellt das Netzwerk als Beratungseinrichtung vor, in der Betroffene und Angehörige professionelle Beratung zur Krankheit finden.

Das Netzwerk Essstörungen ist eine niederschwellige Einrichtung mit dem Schwerpunkt Essstörungen und als solche die älteste im deutschsprachigen Raum. Das Netzwerk beschäftigt sich mit der Anorexia nervosa (Magersucht), der Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht) und – obwohl es sich dabei um keine Essstörung im klassischen Sinn handelt – um die Adipositas, die Fettleibigkeit.

Tätigkeitsschwerpunkt ist die Beratung von Betroffenen und Angehörigen. Dabei werden persönliche Beratungen (nur nach telefonischer Veranmeldung) in den eigenen Räumlichkeiten in Innsbruck genauso angeboten wie eine Telefon-Hotline „Essstörungen“ und eine anonyme E-Mail-Beratung. Alle Angebote richten sich an Angehörige und Betroffene, aber auch an Pädagogen und Schulklassen. Zwei Psychotherapeutinnen und eine Psychotherapeutin in Ausbildung – alle mit dem Schwerpunkt „Essstörung“ – stehen dabei als professionelle Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Neben der Beratung bietet das Netzwerk auch die Diagnosestellung und eine auf rund sieben Stunden beschränkte ambulante, aber keine stationäre Behandlung an. Ratsuchende werden motiviert und – sollte es notwendig sein – im Anschluss an die Erstintervention an spezialisierte klinische Stellen oder geeignete Psychotherapeuten überwiesen. Da das Netzwerk Essstörungen an die ärztliche und psychotherapeutische Verschwiegenheitspflicht gebunden ist, kann sich jeder/jede Ratsuchende sicher sein, dass besprochene Inhalte in den Räumen des Netzwerk bleiben und nicht nach Außen weitergeleitet werden.



UNIV. PROF. DR. GÜNTHER RATHNER
Obmann des Netzwerk Essstörungen

„Eine Schwierigkeit, die in der Erst-Beratung sehr häufig auftritt ist die mangelnde Krankheitseinsicht der/des Betroffenen zumindest in den ersten Phasen der Krankheit. Der eigene Schlankheitswahn wird dabei nicht als krankmachend wahrgenommen. Wenn diese Barriere erst einmal überwunden wurde, ist störungsorientierte Psychotherapie die Methode der Wahl bei Essstörungen.“

KONTAKT

NETZWERK ESSSTÖRUNGEN

Templstraße 22, 6020 Innsbruck
Telefon: +43 (0)512 - 57 60 26
E-Mail: info@netzwerk-essstoerungen.at
Telefon-Hotline Essstörungen +43 (0)512 - 57 60 26
Mo-Do von 9 – 18 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr

Anonyme E-Mail-Beratung

beratung@netzwerk-essstoerungen.at

