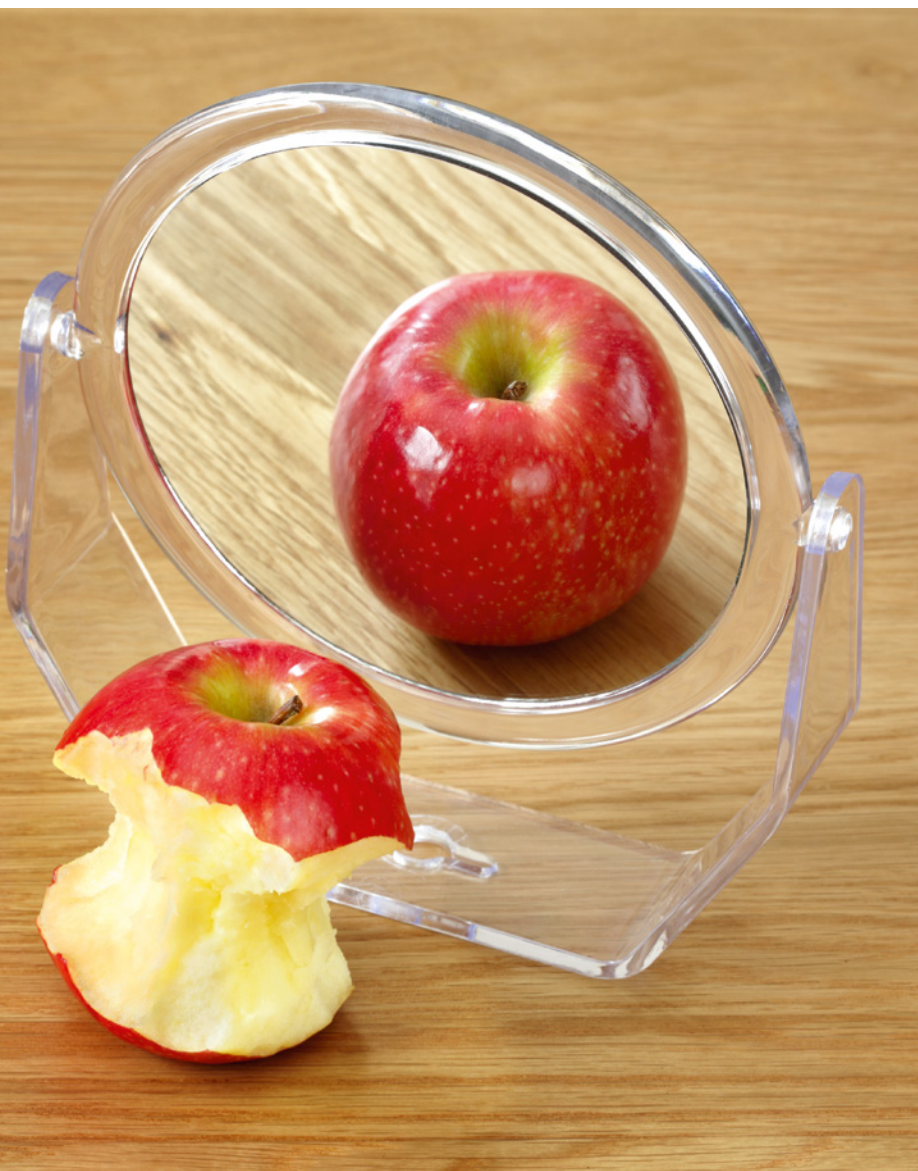


# Wenn das Leben nicht mehr schmeckt

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es. Was den meisten Freude bereitet, versetzt laut Barmer GEK bundesweit eine knappe halbe Million Menschen mit **Essstörungen** in Panik. Und es werden mehr.

Außer Kalorien und Gewicht gibt es kaum noch Themen, die für Menschen mit einem gestörten Essverhalten, **SL01**, Suche „Essstörungen“, zum Beispiel für Magersüchtige, von Belang sind. Es werden ununterbrochen Kalorien gezählt, jede Mahlzeit ist bei Bulimikern einerseits willkommen, führt jedoch andererseits dazu, dass umgehend Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Erbrechen, Fasten oder Diät sind dann die „Zauberwörter“, die bei den zumeist jugendlichen Frauen zu teils massivem Untergewicht führen. Unterschieden wird zwischen Magersucht (Abnehmen um jeden Preis), Bulimie (Essen und Erbrechen und/oder exzessiv Sport treiben, um nicht zuzunehmen), Binge-Eating-Störung (Essattacken, die oft zu Übergewicht führen); die Grenzen sind meist fließend. **SL02** beschreibt die unterschiedlichen Krankheitsbilder, gibt allgemeine Informationen und berät Betroffene, Eltern und Angehörige sowie Lehr- und Mittlerkräfte.

**Wie kommen Essstörungen zustande?** In den meisten Fällen kommen die jungen Frauen nicht einfach so auf die Idee, eigentümliche Essgewohnheiten zu entwickeln. Werbung, Magazine, Spielfilme, Musikvideos spielen eine große Rolle.



© BrianAJackson / iStock / Thinkstock

Schlank ist schön – dünn ist schöner. Gerade zum Jahresbeginn und nach Ostern vor dem Sommer sind die Werbeblöcke und Zeitschriften voll von Schlankheitsmitteln, Diätvorschlägen, Schreckensbildern, vermeintlichen Idealvorstellungen. Dass kaum jemand den dort propagierten Schönheitsidealen entspricht oder gerecht werden kann, spielt keine Rolle. Allein die Idee, dass man den dargestellten Bildern nicht entspricht oder entsprechen könnte, reicht aus, dass sich Essstörungen einstellen. Auch erlernte Selbstbildfehler, zum Beispiel durch zu wenig Beachtung seitens der Eltern, spielen eine Rolle. Die Folgen sind häufig dramatisch: Gravierende gesundheitliche, soziale und seelische Konsequenzen stellen sich ein, und die Betroffenen entwickeln laut dem Bundesfachverband Essstörungen, **SLO3**, „Essstörungen“, „Essstörungen allgemein“, ernstzunehmende psychosomatische Krankheiten. Eine sehr lebensnahe und persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema bietet **SLO4**, „Essstörungen“, wo auch ein „Wegweiser zu einem glücklichen Leben“, unterhaltsame Videos der Betreiberin und Betroffenenberichte zu finden sind.

### Woran erkennt man Bulimie?

Charakteristisch für dieses Krankheitsbild sind Heißhungerattacken, die mehrfach in der Woche meist unkontrolliert und exzessiv auftreten. Bis zu 10 000 Kilokalorien können Betroffene über kohlenhydrat- und kalorienreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. **SLO5**, „Bibliothek“; „Krankheiten“, „Bulimie“, beschreibt ausführlich, was die Erkrankten durchleiden. Es können Störungen des Magen-Darm-Traktes durch Abführmittelmissbrauch, Elektrolytentgleisung und Mangelbeziehungsweise Fehlernährung durch ständiges Erbrechen, Risse oder Entzündungen der Speiseröhre, Menstruationsstörungen, Herzrhythmusstörungen und Depressionen als Folgen der Bulimie entstehen. Zwar schämen sich die

## Übersicht Links

01	<a href="http://www.merkur.de">www.merkur.de</a>
02	<a href="http://www.bzga-essstoerungen.de">www.bzga-essstoerungen.de</a>
03	<a href="http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de">www.bundesfachverbandessstoerungen.de</a>
04	<a href="https://lebenshungrig.de">https://lebenshungrig.de</a>
05	<a href="http://www.qualimedica.de">www.qualimedica.de</a>
06	<a href="http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de">www.bundesfachverbandessstoerungen.de</a>
07	<a href="http://www.awmf.org">www.awmf.org</a>
08	<a href="http://www.psychotipps.com">www.psychotipps.com</a>
09	<a href="http://www.bulimie-online.de/index.php">www.bulimie-online.de/index.php</a>
10	<a href="http://www.magersucht-online.de/index.php">www.magersucht-online.de/index.php</a>

meisten für ihre Krankheit, sie können jedoch selber nicht mehr aufhören, sich ständig mit den Themen Essen, Nahrung, Figur und Aussehen zu beschäftigen. Sozialer Rückzug und Verlust des Selbstbewusstseins sind von außen vermehrt zu erkennen.

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) hat Leitlinien entwickelt, die verbindliche Regeln festlegen. Für Fachkräfte gibt es unter **SLO6**, Suche „PDF“, „S3-Leitlinien“, ein umfangreiches PDF zum Herunterladen. Eine Patientenleitlinie aus dem Jahr 2015 ist auf **SLO7**, Suche „Essstörungen“, zu finden.

**Die Psyche muss heilen** Bei Bulimie und Co. spielt eine erkrankte Psyche eine sehr große Rolle. Es ist daher unerlässlich, bei der Therapiebestimmung auch den psychologischen Hintergrund zu beleuchten und entsprechend einschlägige Maßnahmen einzuleiten. Dabei geht es nicht nur darum, die Primärbetroffenen zu behandeln; auch Familie, Angehörige, Partner oder sogar Kollegen könnten entsprechende professionelle Unterstützung brauchen. SL8 ist die Beratungsseite einer Psychotherapeutin, die sehr lebensnah, leicht verständlich und stichpunkt-

artig beispielsweise die Bereiche Bulimie und Partnerschaft beleuchtet. Der Film einer Betroffenen und weiterführende Links machen die Seite sehr persönlich und direkt.

### Was kann man selber tun?

Betroffene helfen Betroffenen. Dies ist der Ansporn von SL9, einem gemeinnützigen Verein, bei dem zum Beispiel auch eine Literaturliste zu finden ist, die Ihnen in Ihrer täglichen Arbeit als Tipp-Quelle sicherlich gute Dienste leisten kann. Neben dem allgemeingültigen Rat, sich Hilfe beim Arzt zu suchen, gibt es weitere Selbsthilfeforen, die mit Grundsatzinformationen, Erfahrungsberichten Betroffener und Angehöriger sowie zahlreichen Links zu Wissenschaft und Forschung, Kliniken oder Beratungsstellen gute Anlaufstellen sind. So präsentiert sich auch **SL10** als Austauschplattform für in jeder Hinsicht Betroffene.

Schließlich bleibt noch der Hinweis, dass falsche Schönheitsideale, die Sehnsucht nach Geltung und Liebe und übertriebene Vergleichsparameter auf dem Teller nichts zu suchen haben. Genuss und Lebensfreude schmecken weitaus besser und sind gesünder! ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*