

Essen und Sucht

Die Ursachen von Essstörungen gehen weit über das gesellschaftliche Schlankheitsideal hinaus: Selbstwertgefühl und Familiengeschichte spielen eine große Rolle.

Essstörungen treten meist in Kulturen auf, in denen Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Die meisten der Betroffenen sind Frauen. Derzeit leiden in Österreich rund 2.500 Mädchen zwischen 15 und 20 Jahren an Magersucht („Anorexia nervosa“), sowie zwei Prozent der Frauen zwischen 20 und 30 Jahren an Ess-Brech-Sucht („Bulimie“). Ess-Sucht ohne Erbrechen, auch „Binge-Eating-Disorder“ genannt, betrifft beide Geschlechter gleichermaßen: 4,5 Prozent der Männer und 3,9 Prozent der Frauen sind betroffen.

Anpassung und Perfektion sind typisch für Magersüchtige

Magersüchtige nehmen ohne körperliche Ursachen auffallend stark ab. Das erreichen sie durch extreme Diäten und Sport, oft auch durch den Missbrauch von Abführmitteln und Appetitzüglern. Zum Krankheitsbild gehören fehlende Einsicht und eine verzerrte Körperwahrnehmung, das heißt, die Betroffenen fühlen sich auch dann noch zu dick, wenn sie bereits stark untergewichtig sind. Sie essen meist extrem langsam und teilen sich ihr Essen oft in winzige Portionen ein. Obwohl sie das Essen verweigern, beschäftigen sie sich dauernd mit Nahrung und kochen zum Beispiel gern für andere oder lesen Rezeptbücher. Sie trennen Nahrungsmittel streng in „erlaubte“ und „nicht erlaubte“, etwa fette oder zuckerhaltige Speisen. Magersucht tritt vor allem bei Mädchen im Teenager-Alter auf. Oft sind sie unauffällig, sehr angepasst und stark auf Leistung und Perfektion fixiert; die Verweigerung der Nahrung stellt eine Form der Rebellion dar. Magersucht kann tödlich enden; je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser. Gutes Zureden allein („Jetzt iss' doch endlich was“) ist keine Lösung, da die Krankheit sehr komplex ist.

Bulimie verbirgt sich oft hinter Normalgewicht

Ess-Brech-Süchtige scheinen nach außen hin oft normalgewichtig, bei vielen treten Gewichtsschwankungen auf. Bei ihren Heißhunger-Anfällen essen sie zwanghaft große Mengen von Lebensmitteln, die sie sich sonst verbieten - zum Beispiel Süßigkeiten und Fetthaltiges. Anschließend erbrechen sie das Gegessene wieder, meist heimlich und von schlechtem Gewissen geplagt. Die Betroffenen sind mit ihrem Körper unzufrieden und versuchen, auf diese Art ihr Gewicht zu regulieren. Das häufige Erbrechen schädigt wegen der Magensäure im Laufe der Zeit Speiseröhre und Zähne. Bulimische Frauen leiden in der Regel unter geringem Selbstwertgefühl, Stimmungsschwankungen und häufig auch an Depressionen. Bei der Entstehung von Ess-Brech-Sucht, aber auch anderer Essstörungen wirken viele Ursachen zusammen. Unter anderem können seelische Verletzungen und Missbrauchserfahrungen in Kindheit und Jugend eine Rolle spielen. Ess-Sucht ohne Erbrechen bezeichnet man als „Binge-Eating-Disorder“. Die seelischen Hintergründe dieser Krankheit sind oft ähnlich wie bei Bulimie. Die genannten Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, bei denen professionelle Beratung bzw. Behandlung angebracht ist.

Chips vorm TV statt Familienessen

Unter Fettsucht („Adipositas“) wiederum versteht man krankhaftes Übergewicht. Bei seiner Entstehung spielen meist genetische, familiäre und kulturelle Faktoren zusammen. Dazu gehören etwa Fast-Food-Kultur, das Fehlen von Essritualen in der Familie, das Essen aus Frust oder als Ersatz für fehlende menschliche Zuwendung. Fettsucht ist ein Risikofaktor für zahlreiche Leiden wie Diabetes und Gefäßkrankheiten, aber auch für soziale Isolation.

Radikale Diäten oder Schlankheitsmittel lösen das Problem nicht; langfristig helfen nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung und mehr Bewegung.

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen sowie Verhaltenssüchte (wie z.B. Essstörungen) zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at