

Wenn Essen zum Problem wird – Binge Eating

Berichte über Magersucht und Bulimie häufen sich in den Medien. Doch das Weglassen von Nahrungsmitteln, das sich selbst verbieten zu essen und das Erbrechen, um nicht zuzunehmen, sind nur Teilaspekte der großen Klasse der Essstörungen. Eine weniger oft beleuchtete, aber ernstzunehmende Störung ist die Binge Eating Störung (in der Alltagssprache auch Esssucht genannt).

Symptome

Jeder isst mal zu viel, kann sich bei einem leckeren Abendessen kaum noch stoppen oder verschlingt hungrig die ganze Pizza mit extra Käse. Das alleine ist kein Grund zur Sorge. **Von einem gestörten Essverhalten im Sinne der Binge Eating Störung spricht man erst, wenn Betroffene regelmäßige Essattacken haben, die nicht durch Hunger ausgelöst werden und während dieser sie eine deutlich größere Nahrungsmenge zu sich nehmen, als typisch ist.** Im Laufe der Attacke essen sie deutlich schneller als üblich und verschiedenste Nahrungsmittel werden innerhalb von kürzester Zeit durcheinander konsumiert. Die Betroffenen verlieren die Kontrolle über ihr Essverhalten und sind nicht in der Lage, das Essen von selbst zu stoppen. Oft endet eine Essattacke mit dem Eintreten von starken Magenschmerzen oder Übelkeit. Auch wenn eine andere Person eintrifft, wird die Attacke beendet, da sich die Betroffenen stark für ihr Verhalten schämen und sich dieses nur heimlich erlauben. Nach einem solchen Erlebnis fühlen sich die Betroffenen oft schuldig, schämen sich für ihr Verhalten und finden sich selbst abstoßend und ekelerregend. Die Essattacken treten deutlich gehäuft **mindestens zweimal pro Woche auf** (in schweren Verläufen der Krankheit kommen die Anfälle sogar mehr als 2x täglich vor).

Infolge der Binge Eating Störung kommt es häufig zu einem **starken Gewichtsanstieg**, da bei den Betroffenen (bzw. PatientInnen) keine sogenannten „kompensatorischen Maßnahmen“ einsetzen, um die zu sich genommene Nahrung wieder abzubauen. Im Gegensatz zur Bulimie kommt es hier nach einem Essanfall nicht zum Erbrechen, Einsatz von Abführmitteln, exzessivem Sport oder dem Einhalten strikter Diäten.

binge eating

Auftreten

Die Binge Eating Störung ist eine der am weitesten verbreiteten Essstörungen. Studien schätzen, dass in den USA etwa 2% aller Erwachsenen an Esssucht leiden – allerdings wird die tatsächliche Anzahl weitaus höher sein, aufgrund vieler Betroffener, die sich nicht zu ihrem Problem bekennen. Jede und jeder von uns kann eine Binge Eating Störung entwickeln. **Besonders häufig liegt der Beginn allerdings im Erwachsenenalter.** Damit hebt sich diese Störung eindeutig von den eher jugendlichen Essstörungen Anorexie (Magersucht) und Bulimie ab. Einige Quellen gehen davon aus, dass von den Betroffenen **rund 60% weiblich sind.**

Ursachen

Über die genauen Ursachen einer Binge Eating Störung ist sich die Forschung noch nicht im Klaren. Bekannt ist lediglich, dass bei vielen Betroffenen die **Essanfälle dann auftreten, wenn Sie sich besonders angespannt fühlen, einem emotionalen Druck ausgesetzt sind** (zwischenmenschliche Konflikte, Stress etc.) **oder ärgerlich sind.** Die Essanfälle führen dann zu einer kurzfristigen Entspannung und dienen als Stimmungsaufheller. Einige Betroffene leiden zudem an weiteren psychischen Störungen, die den Verlauf der Binge Eating Störung beeinflussen. PatientInnen mit einer komorbiden (also gleichzeitig auftretenden) Depression oder Angststörung sind nicht selten. Außerdem hat man beobachtet, dass Binge Eating häufig dann auftritt, wenn Personen sich in einer Diät Phase befinden. Oft waren die Diäten aber keine gesunden Formen der Nahrungsumstellung, sondern radikale Maßnahmen wie das Überspringen von Mahlzeiten oder der Verbot mehrere Nahrungsmittel.

Behandlung

Es gibt eine große Fülle an Angeboten, die bei einer Binge Eating Störung helfen können. Der erste Schritt ist, wie bei vielen psychischen Problemen, **sich dies einzugestehen.** In vielen Städten und Regionen gibt es (selbstorganisierte) **Selbsthilfegruppen**, in denen man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann und Tipps und Tricks bekommt, wie andere die Störung bewältigt haben. Wer sich nach professioneller Hilfe sehnt, kann sich an eine **psychische Beratungsstelle** oder Telefonberatung wenden. Geschultes Personal kennt sich mit der Thematik aus und bietet ein offenes Ohr für alle Fragen und Probleme. Außerdem kennen die BeraterInnen alle relevanten Anlaufstellen, um weitere Hilfe zu erhalten. Diese weitere Hilfe kann beispielsweise in einer **Verhaltenstherapie** liegen, in welcher die Betroffenen mehr über die Störung erfahren, sich mit den eigenen Aspekten der Störung auseinandersetzen und Hilfestellung bei der Bewältigung erhalten. Ein wichtiger Teil

der Therapie besteht außerdem in dem Trainieren neuer Verhaltensweisen, um mit Emotionen, Stress o.ä. umzugehen, sodass nicht mehr das übermäßige Essen als einzige Art der Entspannung gewählt werden kann.

Was bei allen psychischen Beeinträchtigungen zutrifft, gilt für die Binge Eating Störung im besonderen Maße: **Wir müssen uns nicht dafür schämen, was uns Probleme macht.** Wichtig ist, dass man sich früh genug Hilfe holt, wenn man bemerkt, dass einem das eigene Essverhalten aus den Händen gleitet. Eine Binge Eating Störung kann behandelt und geheilt werden, sodass Essen wieder ein unbeschwertes und alltägliches Thema werden kann.

Weiter nützliche Informationen und Anlaufstellen finden sie [hier](#).

Weiterführende Links: [Onlinetraining: Umgang mit Gedanken](#)

[Onlinetraining: Grundlagen Depression](#)

[Onlinetraining: Einführung in den Stressmechanismus](#)

Autor: Friederike Alexander - Impulsdialog

Fotos: Steffen Walther und Alena Weil