

Essen zwischen Lust und Frust

Essstörungen gelten als die Frauenkrankheit des ausgehenden 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts. Man unterscheidet:

- Bulimie oder Ess-Brechsucht
- Anorexie oder Magersucht
- Nicht näher bezeichnete Essstörungen (z.B. Binge-Eating oder Fresssucht)

In der Bevölkerung gibt es ein Kontinuum von normalem Essverhalten hin zu gestörtem Essverhalten und Essstörungen:

Normales Essen / Essverhalten bedeutet das zu essen, was man essen will

Gezügeltes Essen / Gezügeltes Essverhalten („Diät“)

bedeutet gedanklich und gefühlsmäßig gezügeltes Essverhalten und kann synonym mit „Diät“ verwendet werden

Teilsyndrom Essstörungen

(nicht-näher-bezeichnete Essstörungen)

Essstörungen (Anorexia Et Bulimia nervosa)

bedeuten psychische Störungen, deren Kern in einem gestörten Selbstwert(-gefühl), ausgeprägten Perfektionismus und in Störungen der eigenen Identität liegt

Essstörungen sind undenkbar ohne die Berücksichtigung sozialer und gesellschaftlicher Faktoren. Sie setzen die Befriedigung der unmittelbaren Lebensbedürfnisse und damit einen relativen materiellen Überfluss voraus. Daher sind Essstörungen v.a. in den industrialisierten Ländern (Europa, Nordamerika, Australien) in allen Bevölkerungsschichten verbreitet. Essstörung ist eigentlich ein falscher Begriff: Nicht das Essen in seiner untrennbaren Einheit von biologischer und sozialer Funktion ist gestört, sondern das Essen wird missbraucht als Antwort auf ein Problem, das nicht mit Essen zu tun hat.

Die Hauptursachen für die Entwicklung von Essstörungen sind v.a. das durch den gesellschaftlichen Schlankeitswahn bedingte Diätverhalten, sowie die Rolle der Frau und widersprüchliche Rollenerwartungen an Frauen. Männer die an einer Essstörung erkrankt sind, leiden an einer ähnlichen Grundproblematik.

Als Risikofaktor gilt weiters: Übergewicht in der Kindheit, Diätverhalten in der Familie sowie ein ungünstiger elterlicher Kommunikationsstil mit hohem Leistungsdruck, sexueller Missbrauch, Depression, andere Suchterkrankungen. Es werden auch genetische Faktoren vermutet.

Buchtipps:

„Iss doch endlich mal normal“

Hilfen f. Angehörige von essgestörten Mädchen und Frauen

„Wenn die Seele nicht satt wird“

Wege aus Magersucht und Bulimie

„Die Frau, die im Mondlicht ass“

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen



Schokoladenspiel

oder eine ungewöhnliche Art Schokolade zu geniessen

- Nehmen Sie ein Stück Schokolade
- Riechen Sie daran
- Befeuchten Sie ihre Lippen und reiben sie die Schokolade sanft darüber
- Lecken Sie jetzt über die Lippen um einen Geschmackseindruck zu gewinnen
- Nehmen Sie die Schokolade in den Mund. Schieben Sie sie von einer Backe in die andere, zwischen Vorderzähne und Oberlippe, so dass die Schokolade Ihre Zähne überzieht
- Lassen Sie nun Ihre Zunge diesen Weg zurück verfolgen. Machen Sie sich die verschiedenen Empfindungen bewusst

Weiterführende Infos

- www.netzwerk-essstoerungen.at
- www.netzwerk-essstoerungen.ch



Der Sammel- und Informationsordner der **HausMedicus** ist bei der Liechtensteinischen Ärztekammer und auf www.gesundesliechtenstein.li erhältlich.