

## Informationen Essstörungen

### Arten von Essstörungen

Zu den Essstörungen werden die Anorexie (Magersucht), die Bulimie (Ess-Brechsucht), die unspezifischen Essstörungen wie auch das Übergewicht mit Essanfällen gezählt.

### Hauptmerkmale Magersucht (Anorexia nervosa):

Betroffene haben eine ausgeprägte Angst vor einer Gewichtszunahme trotz bestehendem Untergewicht (BMI 17,5 und weniger). Sie haben eine gestörte Wahrnehmung der eigenen Figur und des Körpergewichts und leugnen in der Regel die Krankheit. Nebst Fasten benutzen die Betroffenen häufig weitere gewichtsregulierende Massnahmen wie beispielsweise selbstinduziertes Erbrechen, Laxanzien (Abführmittel), Diuretika (Flüssigkeitsausscheidung des Körpers) oder übermässige körperliche Betätigung. Durch das geringe Gewicht kann es zudem zum wiederholten Ausfall der Menstruation kommen. Figur und Körpergewicht haben einen übermässigen Einfluss auf den Selbstwert der Betroffenen.

### Hauptmerkmale Bulimie (Ess-Brechsucht):

Kennzeichnend für Bulimie sind wiederholt auftretende (häufig unkontrollierbare) Essattacken mit anschliessendem Erbrechen. Hinzu kommen weitere gewichtsregulierende Massnahmen wie der Missbrauch von Laxanzien, Diuretika, Fasten oder übermässige körperliche Betätigung. Von Bulimie ist die Rede, wenn die Essanfälle mit anschliessendem Erbrechen mehr als drei Monate lang und im Durchschnitt mindestens zweimal pro Woche vorkommen. In der Regel sind Ess-Brechsüchtige normalgewichtig, wobei starke Gewichtsschwankungen nicht selten sind. Figur und Körpergewicht haben einen übermässigen Einfluss auf den Selbstwert der Betroffenen.

## **Hauptmerkmale Binge-eating-desorder (Essucht)**

Die Betroffenen leiden an starkem Übergewicht. Kennzeichnend für diese Störung sind wiederholte Essanfällen, mit dem Gefühl von Kontrollverlust bei denen in kurzer Zeit grosse Mengen von Nahrung zu sich genommen werden. Nach dem übermässigen Essen empfinden die Betroffenen oft Ekelgefühle gegenüber sich selbst, Deprimiertheit oder grosse Schuldgefühle.

## **Hauptrisikogruppe**

Von Essstörungen sind hauptsächlich junge Frauen betroffen, wobei auch bei Männern in den letzten Jahren eine Zunahme zu beobachten ist. Das Bundesamt für Gesundheit geht davon aus, dass rund 4,1 Prozent der Schweizer Bevölkerung an Magersucht, Bulimie oder wiederkehrenden Essanfällen leidet. Eine Essstörung beginnt meist im Alter von 14 bis 24 Jahren. Anzeichen für Essstörungen gibt es indes häufig bereits unter 11- bis 14-jährigen Schülerinnen und Schülern.

## **Therapie**

Essstörungen sind in der Regel heilbar. Es ist jedoch wichtig, rechtzeitig fachliche Hilfe zu beanspruchen, um chronischen Verläufen mit Spätschäden vorzubeugen. Je nach Schweregrad der Erkrankung kann eine Behandlung stationär oder ambulant erfolgen. Eine Psychotherapie wird meist ergänzt durch Verhaltenstraining und wenn nötig Medikation.