

# NICHTS IST PAUSCHAL – ALLES IST KOMPLEX. ESS-STÖRUNGEN IM PSYCHOSOZIALEN KONTEXT

24. September 2020



*Ess-Störungen sind in der Bevölkerung der westlichen Industrienationen so verbreitet, dass die Weltgesundheitsorganisation das Phänomen mit hoher Priorität einstuft und davon ausgeht, dass jede zehnte Person betroffen ist. Ess-Störungen sind komplex, enorm vielfältig und schwer zu verstehen. Werden sie nicht behandelt, haben Betroffene ein hohes Risiko, sehr schwer und gefährlich zu erkranken – die Kosten für das Gesundheitswesen steigen enorm. Martina Müller, Projektleiterin des Beratungszentrums Ess-Störungen in Leipzig, gibt einen kurzen Einblick ins Thema.*

## **Was sind Ess-Störungen und was verursachen sie bei den Betroffenen?**

Ess-Störungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter, die bei den Betroffenen hohen psychischen und physischen Leidensdruck erzeugen. Sie übernehmen die Regie im Leben der Erkrankten. Menschen mit Ess-Störungen haben wenig Entscheidungsfreiheit über ihr Verhalten – wie andere Suchtkranke leben sie in einer Diktatur. Sie verlieren die Kontrolle, vernachlässigen ihr Umfeld und ihre Interessen und verschieben Grenzen, um die Störung ausleben zu können. Und sie können ihr Verhalten nicht stoppen oder ändern – auch dann nicht, wenn sie wissen, wie sehr sie sich schaden.

## **Welche Formen gibt es und stehen Ess-Störungen für sich allein?**

Anorexie, Bulimie und die Binge-Eating-Störung sind die bekanntesten Ess-Störungen. Dazu kommen weniger bekannte Formen, wie die Orthorexie, das Kauen und Ausspucken von Nahrung, die Muskelsucht, die selektive Ess-Störung oder auch die Diabulimie. Kaum ein Mensch hat 'einfach nur' eine Ess-Störung: Bei Ess-Störungen ist alles komplex und nichts pauschal. Die Krankheiten

gehen einher mit Border-Lining, Depression, Angsterkrankung, tiefen Traumata, dem Führen toxischer Beziehungen, anderen Abhängigkeiten und vielem mehr.

### **Was kann gegen die Erkrankung getan werden?**

Ohne wirksame Behandlung resp. Therapie - ambulant oder stationär - wird es Betroffenen kaum gelingen, sich von einer Ess-Störung (mehr oder weniger) zu befreien. Eine besondere Bedeutung kommt der niedrigschwolligen Beratung zu, auch um Betroffene für eine Therapie zu motivieren. Ebenso wichtig sind Information und Prävention - für Fachkräfte, Angehörige, Schüler\*innen, Jugendliche und junge Erwachsene. Etliche Betroffene profitieren auch vom Austausch in moderierten oder nicht-moderierten Gruppen.

Der Weg aus einer Ess-Störung ist lang und schwer. Wird er begleitet, ist es möglich, dass Betroffene die Entscheidung für ein selbstbestimmtes, möglichst suchtbefreites Leben treffen können.

---

**Zur Autorin:** Martina Müller ist Erziehungswissenschaftlerin, Pädagogin, Mediatorin und Projektleiterin des Beratungszentrums Ess-Störungen (BEL) in Leipzig. In Seminaren bildet sie Fachkräfte zum Thema Ess-Störungen weiter.

Mehr Informationen und Hilfe gibt es beim BEL: [www.bel.jetzt](http://www.bel.jetzt)