

Ess-Störungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter.

Von Ess-Störungen wird gesprochen, wenn mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- wenn sich die Gedanken nur noch um Essen oder Nichtessen drehen,
- wenn das Gewicht zum Mittelpunkt allen Denkens wird,
- wenn versucht wird, das Gewicht durch strenges Hungern oder absichtliches Erbrechen zu verringern,
- wenn versucht wird, das Gewicht durch Abführmittel oder Appetitzügler zu verringern,
- wenn ständig zuviel gegessen wird,
- wenn jemand ständig sein Gewicht überprüft,
- wenn die Tagesstimmung abhängig ist von der Anzeige auf der Waage,
- wenn die Monatsblutung durch die unregelmäßige Ernährung ausbleibt,
- wenn das Gewicht unabhängig von einer Krankheit dauerhaft erheblich über oder unter dem Durchschnittsgewicht liegt,
- wenn Essen oder Nichtessen zum Ersatz für andere Bedürfnisse werden.

Im Wesentlichen unterscheidet man drei Formen von Ess-Störungen: Magersucht, Ess-Brechsucht und Ess-Sucht. Alle drei Formen können in den verschiedensten Ausformungen und auch in Mischformen vorkommen.

Magersucht (Anorexie)

Die Magersucht ist eine Ess-Störung bei der das Essen weitestgehend vermieden wird. Ziel ist die extreme Reduzierung des Körpergewichts. Die Betroffene versucht dieses Ziel durch Hungern, sportliche Betätigung und teilweise auch durch Medikamenteneinnahme zu erreichen.

Da dem Körper lebensnotwendige Nahrung verweigert wird, kann es zum Ausbleiben der Menstruation, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden mit schlimmstenfalls tödlichen Folgen kommen.

Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Die Ess-Brech-Sucht ist eine Ess-Störung, bei der in Heißhungeranfällen große Mengen Nahrung gegessen werden, die die Betroffene anschließend bewußt erbricht. Auch hier ist das Ziel eine weitgehende Reduzierung des Körpergewichts.

Betroffene versuchen dieses Ziel nicht ausschließlich mit Erbrechen sondern teilweise zudem mit Phasen rigorosen Diäthaltens und Medikamentenmissbrauch zu erreichen. Folgen der Ess-Brech-Sucht sind unter anderem: Zahnschäden, Verdauungsstörungen und Schäden an der Speiseröhre.

Ess-Sucht (Adipositas)

Mit Ess-Sucht wird eine Ess-Störung beschrieben, bei der die Betroffenen dauerhaft Nahrungsmengen zu sich nehmen, die den körperlichen Bedarf bei weitem überschreiten. Die Betroffenen erleben „Heißhungeranfälle“ und/oder sie essen nahezu pausenlos.

Durch das unvermeidbar starke Übergewicht der Betroffenen kommt es mittel- bzw. langfristig unter anderem zu Herz-Kreislaufbeschwerden, Gelenkbeschwerden und Organschäden.

Ess-Störungen sind **keine** Ernährungs-Störungen. Ess-Störungen sind ein körperlicher Ausdruck von psychischen Schwierigkeiten und Konflikten.

Ess-Störungen können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Grundsätzlich ist die Entstehung von Ess-Störungen in Zusammenhang mit familiären, sozialen und kulturellen Einflüssen zu sehen, hinzu kommen individuelle, psychische, verhaltensbedingte und biologische Faktoren.

Hilfe bei Ess-Störungen

Ess-Störungen sind ernstzunehmende psychosomatische Störungen, die professionelle Hilfe erforderlich machen.

Spätestens wenn das Essen oder Nicht-Essen der wesentliche Maßstab für das eigene Selbstwertgefühl ist, sollte über Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten nachgedacht werden. Ess-Störungen werden in der Regel psychotherapeutisch behandelt. Situationsabhängig kann eine ambulante oder auch eine stationäre Therapie empfehlenswert sein.

Eine Psychotherapie wird ausschließlich **freiwillig** durchgeführt, die Betroffene muss von sich aus motiviert sein, an ihren Problemen zu arbeiten. FreundInnen und Verwandte können die Betroffene unter Umständen sinnvoll unterstützen. Es kann vorteilhaft sein, dass auch sie sich mit dem Thema Ess-Störungen befassen und eine Beratung in Anspruch nehmen.

Hilfe, Beratung und wichtige Hinweise können folgende Einrichtungen oder Personen geben:

- Beratungseinrichtungen für Frauen und Mädchen
- Dipl.-PsychologInnen
- PsychotherapeutInnen
- HausärztInnen
- Gesundheitsämter
- Fachkliniken

Unabhängig davon, an wen sich Betroffene wenden, sollten sie immer danach fragen, ob die AnsprechpartnerInnen Erfahrungen mit essgestörten Frauen und Mädchen haben.

Adressen

Autonome Frauenberatungsstelle

Steinmaate 1
48529 Nordhorn
Kontakt:
Frau Hansmann
Tel. 05921/77779



**FRAUENBERATUNGSSTELLE
NORDHORN**
Frauen für Frauen - Beratung und Hilfe e.V.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ootmarsumer Weg 7-9
48527 Nordhorn
Kontakt: Frau Ridder
Tel. 05921/9602

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit Gesundheitsamt Landkreis Grafschaft Bentheim

Am Bölt 27
48527 Nordhorn
Kontakt: Herr Jakob
Tel. 05921/961867

Kirchliche Suchtkrankenhilfe

Diakonisches Werk ev. ref.

Geisinkstraße 1
48527 Nordhorn
Tel. 05921/880225

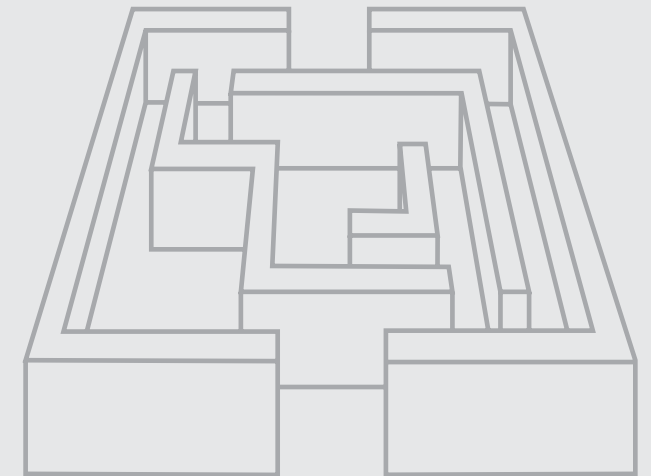
Diakonisches Werk ev. luth.

Stadtring 21
48527 Nordhorn
Tel. 05921/5428

Caritas Verband

Bentheimer Straße 33
48529 Nordhorn
Tel. 05921/8586-20/-21

Rat und Hilfe bei Ess-Störungen



Hrsg:
Stadt Nordhorn
Frauenbüro
Bahnhofstraße 24
48529 Nordhorn