

**Essstörungen sind charakterisiert durch:**  
**intensive Furcht vor dem Dickwerden,**  
**verändertes Essverhalten,**  
**Störung der Körperwahrnehmung.**

Bei der **Anorexia nervosa** (Magersucht) kommt es zu erheblichem Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit.

Symptomatik:

- Durch restriktives Diätverhalten bis zur völligen Nahrungsverweigerung kommt es teilweise zu extremer Gewichtsabnahme (mindestens 15 % unter dem Normalgewicht).
- Der Gewichtsverlust ist selbst herbeigeführt durch
  - Vermeidung von hochkalorischen Speisen und
  - selbstinduziertes Erbrechen oder
  - selbstinduziertes Abführen oder
  - übertriebene körperliche Aktivitäten und/oder
  - Gebrauch von Appetitzüglern und/oder Diuretika.
- Extreme Angst vor Gewichtszunahme
- Fehlende Krankheitseinsicht

**Körperliche Folgeschäden:** Absinken des Stoffwechsels, des Pulses, des Blutdrucks und der Körpertemperatur, was zu Müdigkeit, Frieren und Verstopfung führt. Trockene Haut, brüchige Haare und Ausbleiben der Menstruation zeigen die hormonellen Veränderungen an. 10 % aller Magersüchtigen sterben an ihrer Magersucht.

Anorexia nervosa tritt bei ca. 1 % der jungen Frauen im Alter von 15 bis 25 Jahren auf, Bulimie bei ca. 2-4 % dieser Altersgruppe, etwas später beginnend. Häufig geht einer Bulimie eine Phase von Magersucht voraus.

Ca. 10 % der Betroffenen sind Männer.

Bei der **Bulimia nervosa** (Ess-Brech-Sucht) kommt es zu Heißhungerattacken und oft selbstinduziertem Erbrechen und/oder Abführen. Vom äußeren Erscheinungsbild sind bulimische Frauen/Männer unauffällig, meist schlank. Auch ihr Essverhalten in der Öffentlichkeit ist eher kontrolliert. Nach außen hin funktioniert alles perfekt. Bulimie ist eine schambesetzte und heimliche Essstörung. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es vermehrt zur sozialen Isolation und zu depressiven Zuständen mit allen Folgen.

Symptomatik:

- Mindestens zwei Essattacken pro Woche über zwei Monate, bei denen große Mengen Nahrung in sehr kurzer Zeit konsumiert werden.
- Andauernde Beschäftigung mit der Figur, dem Gewicht und mit dem Essen, der Essensbeschaffung und dem wieder Loswerden.
- Versuch, die Kalorienzufuhr durch selbstinduziertes Erbrechen, Medikamentenmissbrauch (Abführmittel und/oder Entwässerungstabletten), strenge Diät-/Fastenphasen und/oder übermäßige körperliche Betätigung ungeschehen zu machen.
- Extreme Angst, dick zu werden.

**Körperliche Folgeschäden:** Schwellungen der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden, Speiseröhreneinrisse, Magenwandperforation sowie Elektrolytentgleisungen (Kalium-, Magnesiummangel), die zu Nierenschäden und Herzrhythmusstörungen führen.

Bei der **Esssucht** bzw. Binge Eating kommt es zu wiederkehrenden Episoden von Heißhungeranfällen, mindestens zwei pro Woche über sechs Monate, die als zwanghaft und unkontrolliert erlebt werden. Danach Unbehagen, Schuldgefühle, Depressionen, Selbstvorwürfe.

Symptomatik:

- Mindestens drei der nachfolgenden Merkmale:
  - übermäßig schnelles Essen, Schlingen
  - essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl
  - essen ohne körperliches Hungergefühl
  - allein essen aus Scham
- Die Essanfälle werden nicht ungeschehen gemacht.

**Körperliche Folgeschäden bei starkem Übergewicht:**

Überbelastung des Herzens, des Kreislaufs (Bluthochdruck) und des Skeletts, was zu Schlaganfall, Herzinfarkt, Leberschäden, Diabetes, Gelenkleiden und Wirbelsäulenschäden führen kann.

**Essgestörten aller drei Krankheitstypen** fällt es schwer, ihre physischen und psychischen Probleme wahrzunehmen und anzuerkennen. Z. B. werden Unwohlsein, Müdigkeit, innere Leere und Stress mit Essen zugeschüttet oder durch Nahrungsverweigerung unterdrückt. Aber auch Gefühle der Einsamkeit, Wut, Traurigkeit, der Angst sowie der Freude werden mit Essen zu regeln versucht.

Essstörungen unterscheiden sich von anderen Süchten insofern, als auf das Suchtmittel selbst, das Essen, nicht verzichtet werden kann.

Essgestörte sollten sich **dringend** in medizinische und psychotherapeutische Behandlung begeben. Familienangehörige sollten sich ebenfalls fachkompetente Beratung einholen.

Detaillierte Informationen auch im Internet unter [www.magersucht.de](http://www.magersucht.de).

Ansprechpartner in der Fachgruppe der Suchtkrankenhilfe der EmK:

Pastor Siegfried Stoltze, Baakendorfer Str. 11, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Tel. 0208-3027534, Fax 0208-3027546, [siegfried.stoltze@sucht-njk.de](mailto:siegfried.stoltze@sucht-njk.de)

Im Bereich der Norddeutschen Jährlichen Konferenz:

Frau Erika Theysohn, Tel. 05062-897755 oder [erika.theysohn@sucht-njk.de](mailto:erika.theysohn@sucht-njk.de)

# Essstörungen

Angst Wut  
Zwang

**Eine Information der  
Fachgruppe „Suchtkrankenhilfe und Prävention“ der  
Evangelisch-methodistischen Kirche**