

# Binge Eating – ein Begriff, der Klarheit schafft

**Esslust – Essfrust. Was für die einen Genuss für Gaumen und Seele, ist für andere Verzicht, schlechtes Gewissen bis hin zu täglichem Frust und Stress.**

Die einen essen wenig bis zu wenig. Andere kennen das ungezügelte Essverhalten: Reinbuttern was das Zeug hält, um nachher in einem Meer von Selbstvorwürfen zu versinken. Der Zeiger der Waage rückt immer mehr nach rechts, viele Diäten verschlimmern die Situation nur noch. Fachleute reden von Binge Eating oder Binge Eating Disorder, einer Essstörung mit periodischen Heisshungeranfällen. Diese Essstörung ist wie Anorexia oder

Bulimie behandelbar. Endlich hat die Not einen Namen. Christiane Schrärer (lic. phil.), Geschäftsführerin und psychologische Beraterin der Fachstelle Arbeitsgemeinschaft Essstörungen AES in Zürich, erzählt:

**Redet man von Essstörung, so redet man in der Regel von Magersucht.**

Das stimmt. In der Bevölkerung assoziiert man eine Essstörung zumeist mit Magersucht, also Anorexia nervosa und mittlerweile vielleicht auch mit der Bulimie. Letzteres war lange Zeit eine heimliche Krankheit, die erst durch die Präventionsarbeit der letzten Jahre bekannter geworden ist.

**Warum heimliche Krankheit?**

Weil man im Gegensatz zur Magersucht die Bulimie nicht so ohne weiteres von aussen erkennen kann. Die Bulimie ist meist mit normalem Gewicht, oft sogar mit einer idealen Figur verbunden.

Fachleute gehen davon aus, dass es durchschnittlich bis zu fünf Jahre dauert, bis sich jemand, der an Bulimie leidet, outet, während man bei Magersucht durch den Gewichtsverlust sehr viel rascher auf die betroffene Person aufmerksam wird.

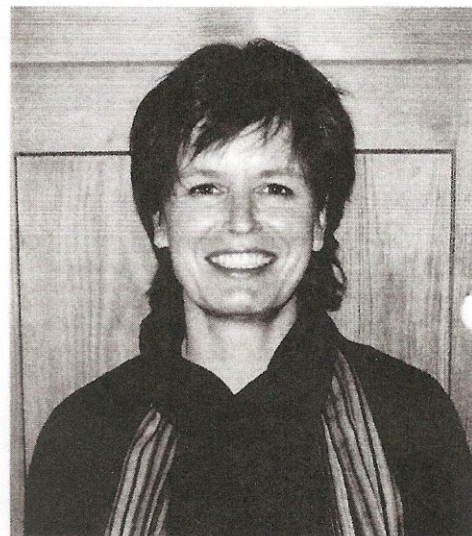
**Was ist Bulimie?**

Diese Essstörung zeichnet sich unter anderem durch Essattacken aus. Oft kaufen die Betroffenen im Vorfeld sehr exzessiv ein, das heisst riesige Mengen, im Wissen, dass sie alles verschlingen und anschliessend erbrechen werden.

Andere wiederum erbrechen bereits kleine Essmengen. Die Spannweite des Essverhaltens ist gross.

**Essattacken ohne Erbrechen. Gibt es das auch?**

Ja. Wir nennen dies Binge Eating.



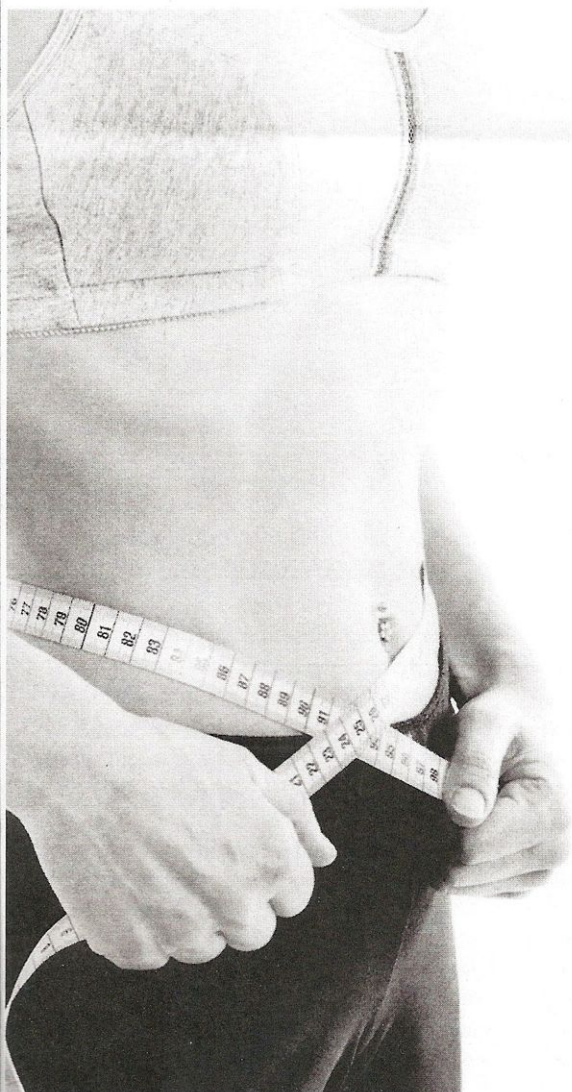
**Christiane Schrärer (lic. phil.), Geschäftsführerin und psychologische Beraterin der Fachstelle Arbeitsgemeinschaft Essstörungen AES**

Eine Essstörung, die noch nicht lange als Essstörung definiert ist. Die Betroffenen essen in rauen Mengen, meist auch in Form von Essattacken, der Unterschied zur Bulimie ist, dass sie anschliessend nicht erbrechen.

Einige können ihr Normalgewicht beibehalten, die meisten aber nehmen im Laufe der Zeit zu, viele sogar massiv.

**Was ist nun der Unterschied zwischen Binge Eating und Übergewicht? Gibt es einen?**

Ja, auf alle Fälle, obgleich man davon ausgeht dass rund ein Drittel der Übergewichtigen a Binge Eating erkrankt ist. Binge Eating ist eine Erkrankung, hinter der in der Regel eine psychosomatische Erkrankung steckt. Nicht jedes Übergewicht aber ist eine Essstörung. Es gibt viele Menschen, die einfach täglich zu viele Kalorien zu sich nehmen, ohne sie letztlich zu verbrennen. Die Essstörung hingegen beinhaltet einen Kontrollverlust bei Essen. Der oder die Betroffene ist nicht in der Lage, diesen Vorgang zu unterbrechen. Und die Portionen sind oft so gross, dass sich davon drei bis vier Personen ernähren könnten. Typisch ist auch, dass hinterher ein massives Schamgefühl entsteht, Selbstvorwürfe. Viele versuchen, diesen Kontrollverlust wettzumachen, indem sie anschliessend einige Tage abstinenz leben. Also tagelang nicht



sehr wenig essen. Andere kompensieren ihre Attacke mit massivem Sport.

So kann es vorkommen, dass Menschen, die an Binge Eating erkrankt sind, sehr wohl ihr Normalgewicht halten können. Doch diese Phase der Enthaltensamkeit, des Masshaltens, wird spätestens in ein paar Tagen durch eine Essattacke erneut durchbrochen. Es ist ein Kreislauf.

**Kennt nicht jeder unkontrolliertes Essen? Nach einer Tafel Schokolade folgt die zweite, und die Wut, dass man sich dazu hat hinreissen lassen, ist in der Regel gleich da?**

(Sie lacht) Nein, das ist kein Binge Eating. Das kann jedem passieren.

Auf der Beratungsstelle stellen wir jedoch fest, dass Binge Eating im Zunehmen begriffen ist. Aber wir merken bei den Betroffenen eine spürbare Erleichterung, wenn sie merken, dass ihr Essverhalten einen Namen bekommen hat und dadurch fassbar geworden ist. Und damit auch behandelbar.

**Es gibt also Therapien?**

Man weiss, dass die drei Essstörungen Magersucht, Bulimie oder Binge Eating einen gemeinsamen Nenner haben.

So erstaunt es nicht, dass man weiss, dass Menschen, die magersüchtig sind, plötzlich an Bulimie, an Binge Eating leiden oder umgekehrt. Es kann zu einem extremen Wechsel kommen. Und daraus kann man schliessen, dass die genetische Veranlagung, die Persönlichkeitsstruktur, sehr ähnlich ist.

**Eine frühkindliche Belastungsstörung?**

Eine frühkindliche Beziehungsproblematik kann sehr wohl im Hintergrund vorhanden sein. Doch das genügt als Erklärung nicht. Schwerwiegende Lebensereignisse, auch in späteren Jahren, können ebenso eine Rolle spielen wie das gesellschaftlich aufgezwungene Schönheitsideal. Oft erkranken viele, weil sie mit den Anforderungen der Pubertät überfordert sind. Eine Diät muss nicht unbedingt ein Auslöser sein, kann aber das Fass zum Überlaufen bringen.

**Ist eine Essstörung mit einer Sucht vergleichbar? Man kommt nicht mehr aus der Spirale heraus?**



Im Endeffekt sind Parallelen da, aber man kann eine Essstörung nicht darauf reduzieren. Eine Essstörung ist eine Bewältigungsstrategie, ist ein Zeichen für tiefere emotionale Probleme. Wie bei einem Beinbruch mit Krücke. Die Essstörung ist die Krücke. Die kann man nicht einfach wegnehmen, zuerst muss der Beinbruch behandelt werden.

**Sie reden jetzt vor allem von jungen Menschen?**

Ja, vor allem bei der Magersucht, da weiss man, dass vornehmlich junge Frauen, aber etwa zehnmal weniger junge Männer, daran erkranken. Bulimie hingegen ist eine Essstörung, die überwiegend bei Menschen in jungen bis mittleren Erwachsenenalter vorkommt.

**Und Binge Eating?**

Die Tendenz geht hier vor allem ab der Lebensmitte bis ins hohe Alter; aber natürlich gibt es auch schon junge Menschen, die daran erkrankt sind.

Wir haben an unserer Fachstelle seit vergangenem Jahr erstmals zum Thema Essstörung ein Angebot für Menschen ab fünfunddreissig und sind erstaunt, wie viele sich gemeldet haben. Die Essstörung ist ein Thema in der Bevölkerung, doch je älter, desto grösser ist die Scham und umso höher die Hürde sich

## Weitere Informationen

**Für Betroffene, Angehörige und Interessierte:**

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen A  
Postfach 1332, 8032 Zürich  
Tel./Fax: 043 488 63 73  
E-mail: info@aes.ch  
Homepage: www.aes.ch

**Öffnungszeiten:**

Dienstag, 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

zu melden. Wir rechnen mit einer sehr geringen Dunkelziffer.

**Im hohen Alter?**

Ja. Auch eine Menopause kann eine Essstörung auslösen. Die Kinder sind aus dem Feld, eine Neuorientierung wäre angesagt, die Hormone spielen verrückt, die Psyche fällt in ein Loch. Frauen, aber auch Männer mit Veranlagung zu instabiler Persönlichkeit sind besonders gefährdet.

Eine grosse Gefahr ist auch der Trend – nicht nur bei Frauen – schön und jung bis ins hohe Alter zu sein.

**Aber eine Essstörung ist behandelbar?**

Ja. Je früher, desto besser. Wichtig ist auch, dass das Umfeld hinschaut und wach ist.

**Wo kann man sich melden?**

Bei jedem Psychotherapeuten oder Facharzt für Psychiatrie. Jugendliche bei Jugendberatungsstellen, und für alle Altersgruppen ebenfalls, fehlt sich als Anlaufstelle auch die Suchtberatungsstelle. Die haben sich auch auf Essproblematik spezialisiert. Und natürlich kann man sich auch bei uns auf der Fachstelle melden. Auf Wunsch auch anonym. Wir sind für die ganze Deutschschweiz zuständig, unsere Beratung ist kostenlos. Auf unserer Homepage kann man sich zur Beurteilung auch einen Fragebogen ausfüllen. Er schafft vielleicht Klarheit.

Lotty Wohlu

## Literatur

«Tatort Kühlschrank: Wenn Essen zum Problem wird», Renate Göckel, Kreuzverlag

«Der Traum von der jungen Figur: Essstörungen in der Lebensmitte», Kathrin Seyfahrt, Goldmann Verlag