

Was kann ich tun?

## Binge Eating - Essanfälle



Binge Eating ist eine häufig auftretende Essstörung, die weniger bekannt ist als Magersucht oder Bulimie, weil das Verhalten oft sehr gut versteckt wird. Menschen mit Binge Eating haben Essanfälle, bei denen sie das Gefühl haben, die Kontrolle über das Essen zu verlieren. Viele sind normalgewichtig, weil sie nach Essanfällen sehr wenig und grundsätzlich sehr kontrolliert essen. Darin steckt eins der Hauptprobleme beim Binge Eating: Man isst nicht nach Lust und Laune sondern reißt sich beim Essen immer ein bisschen zusammen. Bis die Sicherung durchbrennt.

### Facts zu Binge Eating

#### Was ist Binge Eating?

Binge Eating (Binge Eating Disorder, BED) ist eine Essstörung. Du hast dann unkontrollierte Essanfälle, Essattacken, Fressorgien – oder wie auch immer du das nennst. Vielleicht hast du dieses dringhafte Erleben täglich, vielleicht alle paar Wochen. Du isst und kannst gar nicht genug kriegen, du fühlst dich nicht satt und befriedigt, egal wie viel du gegessen hast und wie voll du bist. Wegen dem haltlosen Essen hast du möglicherweise Scham- und Schuldgefühle.

#### Warum kommt es zu den Essanfällen?

Viele Menschen mit Essanfällen essen sonst sehr kontrolliert und achten darauf, dass sie möglichst «gesunde» Nahrungsmittel zu sich nehmen (siehe Kasten links). Das Essen ist bei ihnen immer ein bisschen mit Stress verbunden. Wenn sie müde sind, wenn es ihnen schlecht geht, oder wenn sie viel Stress im Leben haben, steigt der Stresspegel immer mehr, bis irgendwann die Sicherung durchbrennt und die Kontrolle verloren geht. Dazu kommt bei vielen, dass der Körper hungrig ist: Das ständige kontrollierte Essen macht gierig.

#### Was geben mir die Essanfälle?

Es gibt fast nichts, das so einfach geht wie Essen. Und die Belohnung kommt sofort – durch den Zuckergehalt und die Botenstoffe, die das Essen im Körper freisetzt. Es führt sofort zu einer Entspannung. Und zu Trost. Vielleicht versuchst du mit dem Essen, Anspannung, Leere, Langeweile, Einsamkeit oder andere unangenehme Stimmungen in den Griff zu bekommen und dein Bedürfnis nach Lust und Genuss, Wärme und Geborgenheit zu stillen. Vielleicht erlebst du den Essanfall als eine entspannende Auszeit von deiner üblichen Kontrolliertheit und die beste oder gar einzige Möglichkeit, dich mal gehen zu lassen und ganz bei dir zu sein.

### Essanfälle und Orthorexie

*Binge Eating und «gesundes» Essen sind überdurchschnittlich häufig miteinander verbunden.*

#### Was ist Orthorexie?

Orthorexie nennt man auch «zwanghaftes Gesundessen». Du befasst dich viel damit, was gesund und ungesund, erlaubt und verboten ist. Du fühlst dich den «Schlechtessern» möglicherweise überlegen. Du planst deine Mahlzeiten vielleicht lange voraus. Deine Stimmung und dein Körperbild können sehr davon abhängen, wie gut du dich unter Kontrolle hast und wie gesund du isst.

#### Worin ähneln sich Menschen mit Orthorexie und Binge Eating?

Es ist sehr oft so, dass Menschen mit Binge Eating «verbotene» und «erlaubte», «ungesunde» und «gesunde», «schlechte» und «gute» Nahrungsmittel unterscheiden. Als «gut» werden z.B. Gemüse, Früchte und Eiweissprodukte erklärt. Als «Schlecht» erklärt wird typischerweise alles, was kohlehydrat- und fettreich ist.

## Warum kann Orthorexie Essanfälle provozieren?

Wenn du nur «gute» Nahrungsmittel isst und die «schlechten» weglässt, kommt es zu Mangelernährung. Der Körper giert nach den für ihn eigentlich sehr wichtigen Kohlehydraten und Fetten. Da ist es nicht erstaunlich, dass du bei einem Essanfall grosse Lust auf die von dir als «schlecht» erklärten Nahrungsmittel hast!

## Woran erkenne ich, ob ich Orthorexie habe?

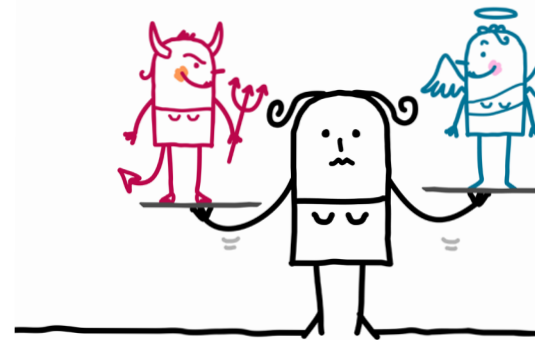
Sobald du «gesund» und «ungesund» unterscheidest, und sobald ein Nahrungsmittel für dich nicht drin liegt, weil es «ungesund» ist, hast du einen Hang zur Orthorexie. Ganz sicher ist Orthorexie dein Thema, wenn gesundes Essen für dich wichtiger ist als genussvolles Essen, wenn du sehr viel über die Ernährung nachdenkst, wenn gesunde Ernährung deine Stimmung und deinen Selbstwert beeinflusst, wenn du dein Essen im Voraus planen musst und deshalb Probleme bei Einladungen und Restaurantbesuchen hast.

## Welche körperlichen Folgen haben Essanfälle?

Unregelmässiges Essen und Gewichtsschwankungen werden vom Körper als Stress erlebt, oft kommt es wegen den sehr unterschiedlichen Mengen, die du zu dir nimmst, auch zu Mangelerscheinungen. Das kann auch mal dazu führen, dass bei einer Frau z.B. der Menstruationszyklus durcheinanderkommt. Die Mangelerscheinungen können auch zu noch stärkerem Drang führen: Wenn du dir z.B. nie Kohlehydrate erlaubst, giert dein Körper irgendwann nach Kohlehydraten. Hier schreit also nicht nur die Seele, sondern auch der Körper nach Nahrung.

## Wieso komme ich so schwer von den Essanfällen weg?

Durch ständige Wiederholungen hat dein Gehirn gelernt «Wenn Stress, dann Kühlschrank». Es ist wichtig, dass du ihm auch andere Verhaltensweisen beibringst, mit denen du «runterkommen», ausspannen, loslassen, dich fallen zu lassen, dich trösten kannst. All diese Verhaltensweisen (z.B. Badewanne, Kuschneln, Faulenzen, Schmusen, Sex, Tanzen, Yoga, Stretching, Schlafengehen) werden zu Beginn nicht so gut und automatisch «wirken» wie das gelernte Verhalten «Essanfall». Erst durch stete Wiederholung – sprich Übung – wird dein Gehirn allmählich umlernen.



## Was du tun kannst:

1. Frage dich, was du aufgeben würdest, wenn du keine Essanfälle mehr hättest: So sehr du darunter leidest, sie geben dir irgend etwas. Was erlebst du während einem Essanfall, das du sonst nicht kennst?
2. Frag dich, welche Verhaltensweisen du entwickeln oder ausbauen könntest, um zu Lust und Genuss zu kommen, herunterzukommen und zu entspannen, dich fallen zu lassen und einfach mal loszulassen.
3. Übe diese Verhaltensweisen. Geh nicht davon aus, dass sie sich gleich so gut anfühlen werden wie ein Essanfall. Dein Gehirn lernt durch viele Wiederholungen, dass sie sich gut anfühlen.
4. Wende dich an eine Beratungsstelle wie die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen, wenn du vermutest, du könntest Binge Eating haben. Je früher, desto besser: Deine Lebensqualität leidet unter deinem Essverhalten.
5. Lass dich ärztlich untersuchen. Es gibt Mangelerscheinungen und Unverträglichkeiten, die Essanfälle begünstigen. Beratungsstellen können dir geeignete Ärzt/-innen empfehlen.
6. Zum Kontrollverlust beim Essen kann es nur kommen, wenn das Essverhalten kontrolliert ist. Kontrolliertes Essverhalten führt zudem in Mangelzustände, die gierig machen. Daher: Mach keine Diäten!
7. Mach eine Ernährungsberatung bei einer Fachperson, die sich mit Essanfällen auskennt und den Fokus ihrer Arbeit nicht auf besonders gesundes, sondern auf lust- und genussvolles Essen legt.
8. Such Möglichkeiten der lustvollen Bewegung und des genussvollen Körpererlebens. Es geht darum, innere Erfüllung zu finden, damit du keine Leere mit Essen stopfen musst. Auch eine Körpertherapie kann helfen.

# AES

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen  
Prävention. Information. Beratung.  
Feldeggstr. 69, 8032 Zürich

info@aes.ch  
beratung@aes.ch  
www.aes.ch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland