

# Alles zum Kotzen?!

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin zum Thema „Ess-Brech-Sucht“

■ Essstörungen sind seit Jahren auf dem Vormarsch. Nicht nur bei Frauen und bei Mädchen in der Pubertät. Die Forschung weiß viel, aber noch lange nicht genug. Die starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem Gewicht treibt die Betroffenen in einen Teufelskreis. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dr. Martina Obrock aus Vlotho klärt auf.

**U**nter Bulimianervosa versteht man eine spezielle Form der Essstörung: das wiederholte Auftreten von Essattacken, bei denen innerhalb kurzer Zeit große Mengen an Nahrungsmitteln verschlungen werden. Häufig haben die erkrankten Personen ein normales Körpergewicht, das durch zeitweises Diäthalten, Erbrechen oder die Einnahme von Abführmitteln gehalten wird.

Je nach Schweregrad der Erkrankung ist mit schweren gesundheitlichen Folgewirkungen zu rechnen: Durchblutungsstörungen, auffällige Blutwerte, Kaliummangel, Schlafstörungen, Anschwellen der Speicheldrüsen, Zahnschmerzen, Herz- und Kreislaufstörungen, Muskelschwäche, ausbleibende Menstruation, ein erhöhtes Risiko für Magenschleimhautentzündungen, allgemeine Erschöpfung – um nur einige zu nennen. Die sozialen Folgen sind nicht minder: nach einer anfänglichen positiven Bewertung des Körpers folgen bei fortschreitender Erkrankung Rückzug, Einsamkeit/ Isolation, erhöhte Aggressivität, Bewegungsdrang, Depressionen, Missbrauch von Alkohol, magische Gedanken zum Thema Essen.

Dabei ist regelmäßiges Essen mit angemessenen Portionsgrößen überlebenswichtig. „Null-

Diät“ bzw. das Einsparen von Mahlzeiten um danach wieder unkontrolliert den gesamten Inhalt des Kühlschranks zu verzehren, kann nicht gesund sein. Beim Erbrechen die Dusche laufen lassen, damit niemand etwas hört oder Erbrochenes extra im Blumentopf lassen, damit es jeder in der Familie riecht?

Falls Familienmahlzeiten überhaupt noch bestehen, werden sie für alle Familienmitglieder zur Qual. Die gesamte familiäre Kommunikation ist gestört. Was also treibt die jungen Mädchen und Frauen in die Flucht sich selbst zu schaden? Was ist denn so zum Kotzen?

Die Fachliteratur findet gesellschaftliche, biologische, familiäre wie innerseelische Erklärungszusammenhänge. Gestörtes Essverhalten ist unter anderem eine Folge von Stress, sich ungeliebt fühlen, traumatischen Erfahrungen (wie etwa sexueller Missbrauch), brüchigen Familiensystemen (zum Beispiel getrennte Eltern), Schwierigkeiten mit Gefühlen umzugehen. Die Beeinträchtigung der Selbstkontrolle, die Unfähigkeit, ein starkes Verlangen nach unerwünschten Handlungen zu unterdrücken, ist für die betroffenen Menschen ein großes Problem.

Weitere Anzeichen einer mangelnden Impulskontrolle sind Stehlen (meistens Nah-



Psychotherapeutin: Dr. Martina Obrock.

rungsmittel oder Geld, um diese zu beschaffen), selbstverletzende Verhaltensweisen (zum Beispiel sich selbst Schnittwunden zuzufügen/ohne Selbsttötungsabsicht) sowie plötzliche Wutausbrüche.

Schwere Angstgefühle, Zwanghaftes Verhalten wie allgemeine Suchtproblematiken bringen die Gesundung nicht gerade schneller voran. Mit Willensanstrengung und Selbstkontrolle allein ist der Essstörung nicht beizukommen. Es bedarf umfassender medizinischer wie psychotherapeutischer Hilfe für die gesamte Familie. Ambulante Einzel- wie Gruppenpsychotherapie, stat.

Klinikaufenthalte, Ernährungsberatung, Körpertherapie, Einsatz von kreativen Therapien, Austausch mit Gleichgesinnten für Jugendliche wie auch für die Eltern sorgen langfristig und mit langem Atem der beteiligten Personen für gesündere Verhaltensweisen, Ge-

wichtsstabilität, seelisches Gleichgewicht, für Wertschätzung und Akzeptanz des eigenen Körpers.

Das Erkrankungsmuster kann durchbrochen werden. Das gestörte Körperbild und das negative Selbstbild sollte mehr und mehr der Vergangenheit angehören. Feste Essgewohnheiten können wieder eingeführt werden, Angst- und Schuldgefühle können ausgesprochen werden, Hilfe suchen und annehmen – einen Anfang machen, um das Desaster zu beenden.

## INFOS

◆ Kinder, Jugendliche und Eltern finden eine Therapeutenliste auf der Homepage der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten [www.kjp-owl.de](http://www.kjp-owl.de) und in den Grünen Seiten mit Adressen aus Bielefeld sowie den Kreisen Gütersloh und Herford, erhältlich im Buchhandel für 7 Euro Schutzgebühr.

◆ Weitere hilfreiche Internetadressen:

[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

[www.bundesfachverband-essstoerungen.de](http://www.bundesfachverband-essstoerungen.de)