

Pressemitteilung

Münster, 2. Dezember 2009

Diäten spitzen die Problematik nur zu

Die Binge-Eating-Störung zählt zu den häufigsten Essstörungen. Unter den stark Übergewichtigen leidet etwa jeder Dritte an ihr

Übergewicht und Adipositas nehmen weltweit epidemische Ausmaße an. In ihrer medizinischen Bedeutung haben sie die Unterernährung bereits übertroffen. In Deutschland gilt jeder Zweite als übergewichtig, Tendenz steigend. Rund ein Drittel der Übergewichtigen und Adipösen erfüllt die Kriterien einer Binge-Eating-Disorder, einer Essstörung, die noch im Schatten von Magersucht und Bulimie steht, obwohl ihr Krankheitswert vergleichbar ist. Größer ist meist nur die Scham. Die Zahl der Behandelten ist dagegen gering. Dabei könnte eine frühzeitige Behandlung massives Übergewicht verhindern.

„Die Binge-Eating-Disorder ist eine psychische Erkrankung, die einer entsprechenden Behandlung bedarf. Die Betroffenen leiden unter regelmäßigen Essanfällen, in denen sie in relativ kurzer Zeit große Mengen an Nahrung konsumieren, unabhängig vom Hungergefühl, aber verbunden mit dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren“, erklärt Birgit Mauler, leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. Im Gegensatz zu Menschen mit Bulimie verzichten die Betroffenen auf Kompensationsmaßnahmen, wie Erbrechen, Fasten oder exzessiven Sport. Da regelmäßig mehr gegessen als verbraucht wird, ist die Gewichtszunahme vorprogrammiert. Die Erkrankung geht dementsprechend häufig mit Übergewicht oder Adipositas einher.

Risikofaktoren

Anders als bei anderen Essstörungen sind Frauen und Männer ähnlich stark betroffen. Eine Essanfallsstörung beginnt meist schon im Jugendalter. So ist das Risiko erstmals zu erkranken mit zirka 16 Jahren am höchsten. Vor allem, wenn Jugendliche die Wichtigkeit der Figur überbewerten, zugleich einen erhöhten Body-Mass-

Kontakt:

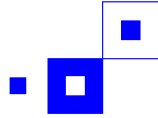
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. phil. Birgit Mauler
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Mauler@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Index haben und Diät halten. Das Auslassen von Mahlzeiten, der häufige Verzehr von Snacks und Süßigkeiten und eine unausgewogene fett- und kalorienreiche Ernährung begünstigen das Auftreten von Essanfällen. Ein geringes Selbstwertgefühl, mangelnde soziale Unterstützung und Depressivität sind weitere Risikofaktoren, ebenso wie negative Vorbilder in der Familie.

Menschen mit einer Binge-Eating-Störung neigen dazu auch außerhalb der Essanfälle, alleine zu essen, weil sie sich für ihr zügelloses Verhalten schämen. Jeder Essattacke folgen Gefühle von Selbstekel, Depressivität und Schuld. Vor allem, wenn die Essanfälle sogar nachts auftreten.

Teufelskreis aus Frust, Stigma und Diäten

„Binge-Eater fühlen sich im Grunde noch erfolgloser als Menschen mit Bulimie, die zwar ebenso wenig Kontrolle über ihr Essverhalten haben, es aber meist wenigstens schaffen, durch ihre Essanfälle nicht zuzunehmen. Übergewicht bedeutet zusätzlich, negativen Stereotypisierungen ausgesetzt zu sein. Das beginnt schon im Kindes- und Jugendalter“, sagt die Diplom-Psychologin Birgit Mauler. Dicke werden eher als faul, unsympathisch, weniger intelligent und unattraktiv bewertet als Normalgewichtige. Das gilt insbesondere für adipöse Jungen.

Was früher ein evolutionärer Vorteil war, bereitet heute große Probleme. In nahrungsreichen Zeiten viel zu essen und Fettreserven anzulegen, half Krisenzeiten, wie Krankheiten oder Ressourcenknappheit, zu überstehen. In der Überflussgesellschaft wird diese Funktion des Essens überflüssig. Stattdessen dient es immer mehr Menschen zur Stress- und Konfliktbewältigung, zur Kompensation negativer Gefühle. Bis es schließlich kaum mehr möglich ist, Hunger von anderen unbehaglichen Empfindungen zu unterscheiden.

Defizite in der Emotionsregulation spielen auch bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Binge-Eating-Störung eine entscheidende

Kontakt:

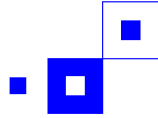
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. phil. Birgit Mauler
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Mauler@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

de Rolle. Ausgelöst werden die Essattacken meist durch seelische Konflikte. Die Erfahrung des Kontrollverlustes und die damit verbundene Gewichtszunahme wirken zusätzlich frustrierend, was wiederum weitere Essanfälle begünstigen kann. Ohne professionelle Hilfe schaffen es die Betroffenen nur selten, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Diätversuche verschärfen die Problematik zusätzlich, bei Erwachsenen ebenso wie bei Jugendlichen.

„Diäten machen den Stoffwechsel kaputt. Im Nachhinein nehmen die Menschen sogar oft noch mehr zu als sie vorher gewogen haben: der berühmte Jo-Jo-Effekt. Starke Gewichtsschwankungen setzen der Gesundheit am meisten zu und erhöhen auch das Sterblichkeitsrisiko“, warnt die leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik.

Wege aus der Erkrankung

Bei der Behandlung der Binge-Eating-Disorder hat sich die kognitive Verhaltenstherapie bewährt. Ihr Ziel ist es, Funktionen der Essanfälle aufzudecken, alternative Strategien der Selbstregulation zu erarbeiten sowie Nahrung und seelisches Empfinden voneinander zu entkoppeln. Auf diese Weise lernen die Patienten negative Gefühle zu meistern, ohne aufs Essen zurückzugreifen. Gleichzeitig gilt es die seelischen Konflikte aufzuarbeiten, die der Erkrankung zugrunde liegen und sie aufrecht erhalten, und ein vom Körper unabhängiges Selbstwertgefühl aufzubauen. Ein weiterer Baustein der Behandlung ist die Körperbildtherapie. Die Konfrontation mit dem eigenen Spiegelbild hilft Patienten, ihren Körper als Ganzes, so wie er ist, anzunehmen und dabei auch aufmerksamer für seine positiven Seiten zu werden. Ein weiteres Ziel ist, das Essverhalten der Patienten durch eine regelmäßige Nahrungsaufnahme zu normalisieren. Diäten gehören nicht zur Therapie. Die Behandlung von Jugendlichen schließt zudem eine intensive Elternarbeit mit ein.

Weitere Informationen erhalten Interessierte telefonisch unter 0251/4810-102 oder im Internet unter www.c-d-k.de.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. phil. Birgit Mauler
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Mauler@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de