51 Essstörungen

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*

https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_51

Immer häufiger wird im Medizinbereich über Essstörungen diskutiert (Schmidt et al. 2016). Eine solche ist z. B. die **Anorexia nervosa**, die eine Magersucht zur Folge hat (Eating Disorders, National Institute of Mental Health, 2015). Hier liegen meist psychosoziale Störungen vor, die das Essverhalten der betroffenen Menschen so lenken, dass bei ihnen der Wille zur Gewichtsabnahme die zentrale Rolle im täglichen Leben spielt. Diese Menschen haben ein stetes Verlangen nach einer immer noch dünneren Figur und mindern deshalb fortwährend ihre Nahrungsaufnahme. Von dieser Form der Magersucht sind in Deutschland etwa 1,1 % der Frauen – zu über 90 % ältere Mädchen und junge Frauen – und 0,3 % der Männer betroffen. Dieses Verhaltensmuster ist mit einem hohen Risiko für chronische Verläufe behaftet und birgt ernste medizinische Probleme. Zu ihnen gehören u. a. Stoffwechselstörungen, niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und ständige Müdigkeit. Magersucht führt auch zu einer drastischen Schrumpfung der Hirnrinde (King et al. 2015). Bei erfolgreicher Therapie ließ sich aber eine vollständige Wiederherstellung der Schichtdicke beobachten.

Eine andere Form von Essstörung ist die **Bulimia nervosa**, oft auch Ess-Brech-Sucht genannt. Sie wird geprägt von der Angst der Betroffenen vor einer Gewichtszunahme, obwohl sie meist zu den normalgewichtigen Personen gehören. Sie provozieren nach dem Essen Brechattacken oder nehmen Abführmittel oder legen lange Fas-

tenzeiten ein. Das Resultat solcher Maßnahmen sind Heißhungerphasen mit übermäßiger Nahrungsaufnahme, langfristig aber mit Mangelernährung bezüglich aller wichtigen Nahrungsbestandteile. Das führt z. B. zu Muskelschwund, Leistungsschwäche, Nervosität, Depressionen, Herzrhythmusstörungen, Schwächung des Immunsystems, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. An der Bulimia nervosa leiden 0,3 % der Frauen, auch hier wieder hauptsächlich ältere Mädchen und junge Frauen und 0,1 % der Männer. Nur etwa die Hälfte der Menschen mit diesen Essstörungen kann mit dem Älterwerden das Magersuchtproblem überwinden. Als wichtige Auslöser für das Entstehen von Magersucht gelten ein zu geringes Selbstbewusstsein, falsche Schönheitsideale, Angst vor dem Erwachsenwerden, aber auch extremer sportlicher Ehrgeiz (Joy et al. 2016).

Nicht zur Magersucht, eher zur Adipositas, führt eine Essstörung, die als **Binge Eating** bezeichnet wird. Die Menschen essen hier besonders schnell und besonders viel, ohne eigentlich hungrig zu sein. Laut Definition haben sie solche Essattacken mindestens 2-mal pro Woche und das mindestens ein halbes Jahr lang. Von dieser Störung sind etwa 0,2 % der Bevölkerung betroffen, 40 % davon sind Männer.

Im Bereich Essstörungen gibt es schließlich noch die **Orthorexia nervosa**. Bei ihr handelt es sich um ein Verhaltensmuster, bei dem die Betroffenen in übertriebenem Maße danach streben, sich gesund zu ernähren.

■ **Abb. 51.1** Abnehmerfolg durch gesunde Ernährung;
© Udo Kroener/stock.adobe.com