



# Ess-Störungen

## vom absoluten Verzicht bis zum unkontrollierten Schlemmen

Jetzt muss ich es einfach wieder mal 'von der Leber weg' mitteilen, denn es macht mich echt traurig zu sehen, was eine Ess-Störung alles anrichten kann.

Jeder von uns war schon mal davon betroffen, dass er für eine längere Zeit sehr wenig gegessen hat oder sich kaum zurückhalten konnte von dem grossen Nahrungsangebot. Und die meisten von uns haben sich sicher auch schon mal kritisch hinterfragt in Bezug auf das Körpergewicht. Und Hand aufs Herz: wer hat sich nicht schon mal mit dem Gedanken einer Diät beschäftigt? Und doch kann man da noch lange nicht von einer Ess-Störung sprechen. Eine Ess-Störung ist eine psychische Erkrankung, die nicht nur im Kopf abläuft sondern längerfristig auch Schaden an Deinem Körper verursachen kann. Es gibt viele diverse Ess-Störungen, z.B.

- Anorexia nervosa, auch unter Magersucht bekannt
- Bulimie nervosa, auch unter Ess-Brechsucht bekannt
- Binge Eating, unkontrollierte Ess-Attacken oder auch Fress-Sucht genannt
- Orthorexie, Angst vor ungesundem Essen
- Night Eating Disorder, auch Nacht-Essen genannt

und natürlich noch viele andere Ess-Störungen. Alle haben sie gemeinsam, dass sie das Alltagsleben eines Betroffenen beherrschen. Alles dreht sich nur noch ums Essen oder Nichtessen, um Kalorien, Gewicht und Aussehen. Ein normales Alltagsleben ist kaum noch möglich, der Leidensdruck ist enorm. Doch fast jede Ess-Störung ist ein Symptom hinter einem anderen Problem. Emotionen wie Angst, Ärger, Minderwertigkeitsgefühl, Stress etc. können die Ursache sein. Und wenn diese verdrängt werden, dient die Ess-Störung als willkommenes Ventil.

Es ist nicht immer einfach, eine Ess-Störung rechtzeitig zu erkennen. Wenn Du das Gefühl hast, jemand in Deinem Familien- oder Bekanntenkreis (oder Du selbst?) habe ein merkwürdiges Ess-Verhalten, so sprich ihn an, frage ihn danach und teile mit, dass Du Dir Sorgen machst. Auch wenn der Betroffene das Gespräch ablehnt, bleibe aufmerksam. Fühlst Du Dich unsicher, so sprich eine Fachperson an. Diese kann Dir dann weitere Tipps geben, wie Du mit der Situation umgehen kannst. Sei Dir selber immer wieder bewusst und teile dies auch in Deinem Bekanntenkreis mit, dass Du Deine Freunde nicht wegen ihrem Aussehen magst, sondern wegen ihrer Persönlichkeit. Dieser Schönheitskult verursacht viel Leid bei Betroffenen und ihrem ganzen Umfeld. Und es liegt an uns allen, dieses wortwörtlich ungesunde Verhalten zu unterbrechen!!!!!!!!!!!! Das Leben ist zu schön und zu kurz, um sich nur um Äusserlichkeiten zu kümmern und um selbst verursacht krank zu werden.