

Essstörungen



&
ihre
Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Birgitta Both
Psychologische Psychotherapeutin

Ebenfalls können Sie mich unter folgender
E-Mail-Adresse erreichen
info@praxis-dr-both.de

Besuchen Sie auch meine Website
www.praxis-dr-both.de

Alle Kassen

Essstörungen

In den letzten Jahrzehnten gibt es immer mehr Frauen, aber auch Männer, Kinder und Jugendliche, die mit Essstörungen zu kämpfen haben. Manche leiden an Magersucht, andere an Bulimie (Essbrechsucht) oder Binge-eating-disorder bzw. Übergewicht.

Für diese Probleme kommen wissenschaftlich mehrere Ursachen in Betracht:

- ➔ Überfluss an Nahrungsangeboten kombiniert mit einem ungesunden Schlankeitsideal
- ➔ Maßnahmen gegen Übergewicht (Diät) führen zu erheblichen Veränderungen der Hormonsekretion und dem Stoffwechsel, der die Regulation von Hunger und Sättigung beeinflusst.
- ➔ Auch psychische Belastung aus der Familie, Partnerschaft und dem Arbeitsplatz spielt als Stressor eine Rolle für die Entstehung, Auslösung und Erhaltung von Essstörungen.
- ➔ Eigene Bedürfnisse nicht erfahren zu haben, kann eine übermäßige Beschäftigung mit Figur und Gewicht hervorrufen.

Häufige medizinische Probleme:

Oft werden Essstörungen erst als Problem wahrgenommen, wenn körperliche Folgeerkrankungen wie Zyklusstörungen und Osteoporose, Bluthochdruck, EKG-Veränderungen Elektrolytmangel, Sialadenosen und Zahnschäden auftreten. Diese Erkrankungen bedürfen ärztlicher Behandlung.

Für die adäquate Therapie von Essstörungen bedarf es sowohl einer ärztlichen Behandlung der Folgeerkrankungen als auch einer psychotherapeutischen Behandlung der psychischen Ursachen. Psychologische Psychotherapie hilft die ursächlichen Krankheitsfaktoren im Einzelfall zu erkennen und dem Betroffenen zu vermitteln. Bei rechtzeitiger Behandlung kann eine Chronifizierung des Essverhaltens, aber auch der Folgeerkrankungen vermieden werden.

Daher ist die Zusammenarbeit zwischen Arzt/Ärztin und Psychotherapeut/in für eine fachgerechte Behandlung entscheidend.

Was kann wissenschaftlich fundierte Therapie bieten?

- Entstehung und aufrechterhaltende Bedingungen werden individuell aufgeklärt.
- Maßstäbe der Wahrnehmung und Beurteilung der eigenen Figur werden objektiv überprüft.
- Der Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen kann verbessert werden.
- Gefühle wie Angst, Ärger, Freude, eigene Unzulänglichkeit können thematisiert werden.
- Folgeerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten werden besprochen.
- Es wird eine Ernährungsberatung durchgeführt.
- Ein Genusstraining kann das Genießen verbessern.
- Ein Antidiätprogramm kann helfen die Regulation des Appetits zu normalisieren.

Die Therapie (Einzel und Gruppe) baut allgemein darauf auf, sich zunächst kleine Zwischenziele zu setzen, um nicht mit einer Alles oder Nichts Haltung den Kampf gegen die Essstörung zu verlieren.