



Modul 8: Essstörungen

Krankheitsbild (I)

Was sind Essstörungen?

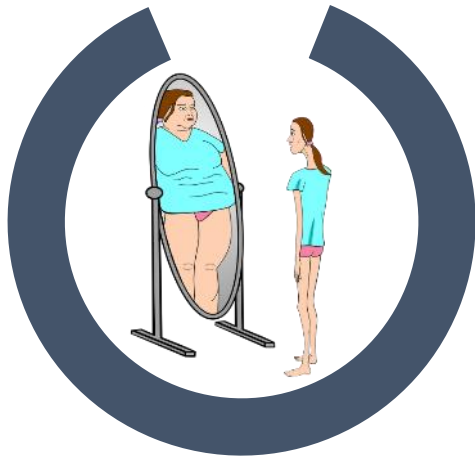
Essstörungen sind durch eine anhaltende Veränderung der Ernährung oder des damit verbundenen Verhaltens gekennzeichnet, wodurch die körperliche Gesundheit oder die psychosoziale Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigt wird.

Betroffen sind vor allem Jugendliche und junge Erwachsene. Werden sie nicht behandelt, können Essstörungen tödliche biologische und psychische Schäden verursachen.



Krankheitsbild (II)

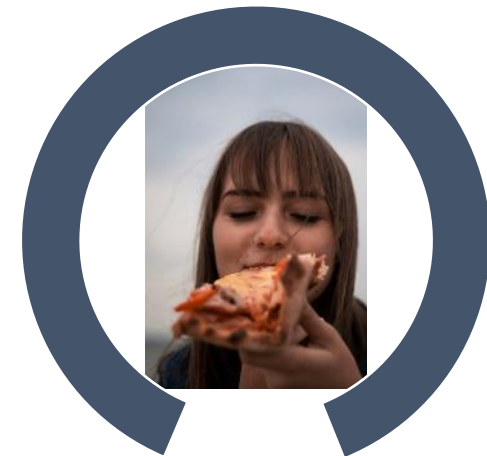
Das "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" (DSM V) erkennt sechs primäre Essstörungen an, aber die drei Haupttypen sind:



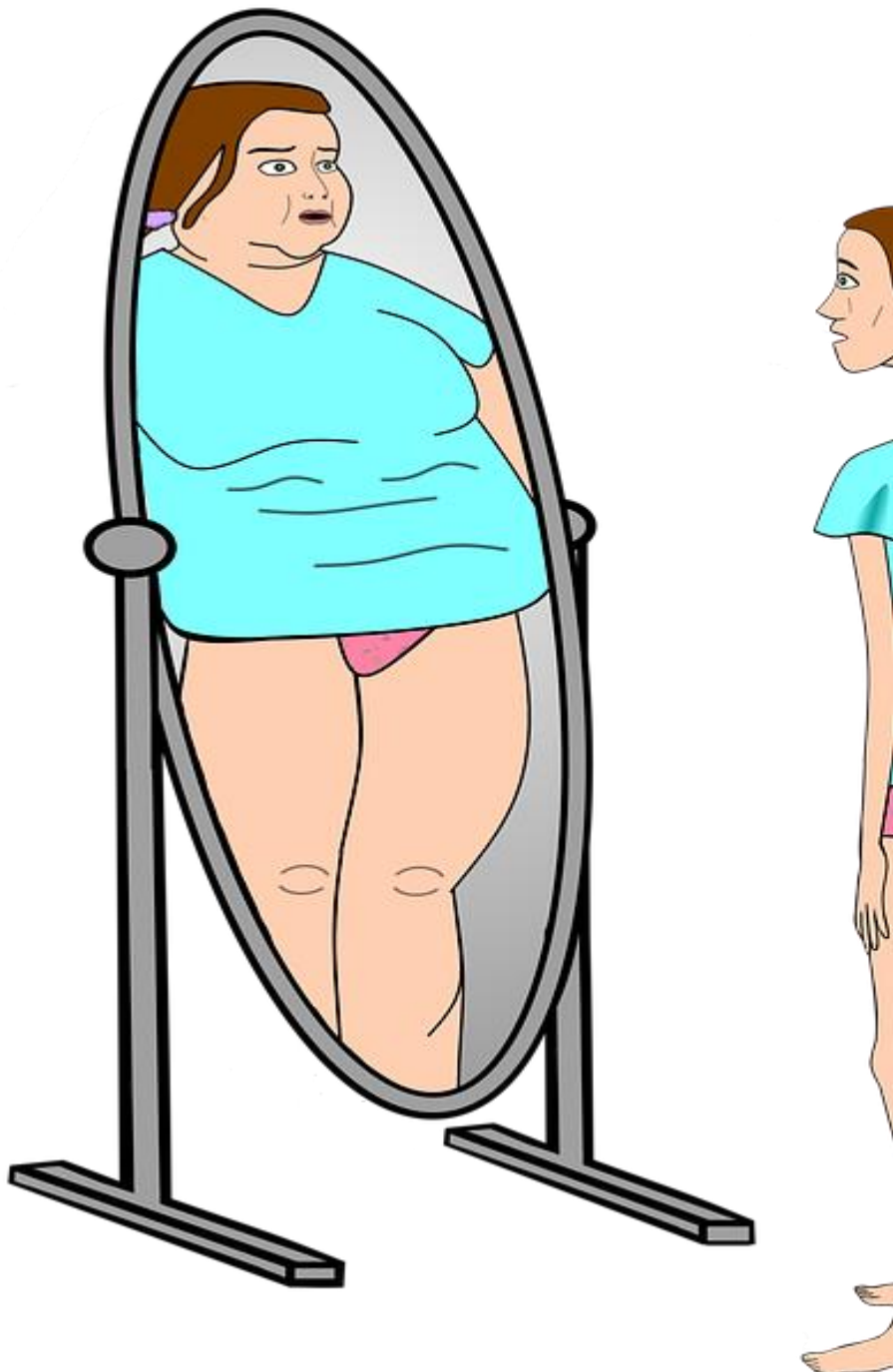
Anorexia Nervosa
(Magersucht)



Bulimia Nervosa
(Bulimie)



**Ess-Suchtstörung (Binge
Eating Disorder)**



Anorexia Nervosa (Magersucht)

Hauptsächlich gekennzeichnet durch intensiven und absichtlichen Gewichtsverlust auf der Grundlage von sehr restriktiven Diäten und Verzerrung des Körperbildes.

Es gibt zwei Arten der Darstellung der Anorexia nervosa:

Restriktiv:

Wenn die Person ein restriktives Verhalten im Zusammenhang mit der Ernährung hat.

Abführmittel:

Auftreten von Binge-Eating-Episoden, gefolgt von kompensatorischen Methoden wie Erbrechen und dem Einsatz von Abführmitteln und Entwässerungsmitteln.



Bulimia Nervosa (Bulimie)

Gekennzeichnet durch Perioden mit hoher Nahrungsaufnahme (Bulimie-Schüben), in denen eine große Menge an Nahrungsmitteln in kurzer Zeit verzehrt wird, verbunden mit einem unkontrollierten Essverhalten und einer übermäßigen Sorge um die Kontrolle des Körpergewichts. Diese Sorge veranlasst den Patienten, kompensatorische Maßnahmen zu ergreifen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden.

Das selbstverursachte Erbrechen ist die wichtigste kompensatorische Methode.

Binge eating disorder (Ess-Suchtstörung)

Charakterisiert durch den Verzehr sehr großer Mengen an Nahrungsmitteln in einer kurzen Zeitspanne und dem Gefühl, nicht in der Lage zu sein, mit dem Essen aufhören zu können oder sich selbst zu kontrollieren. Im Gegensatz zu Menschen mit Bulimia nervosa versuchen Betroffene nicht, die Nahrung durch kompensatorische Methoden loszuwerden.

Das Ess-Suchtgefühl ist chronisch und kann zu schweren gesundheitlichen Komplikationen führen (schwere Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Epidemiologische Daten deuten auf eine zunehmende Prävalenz von Personen mit Verhaltensweisen von Adipositas und komorbiden Essstörungen, wie z.B. Binge Eating, hin.



Symptome und Verhalten bei Magersucht (Anorexia nervosa)

Die Art und der Schweregrad der Merkmale und Symptome der Anorexia Nervosa sind von Fall zu Fall unterschiedlich und können vorhanden, aber nicht offensichtlich sein. Anorexia Nervosa und Unterernährung in Verbindung mit Selbst-Verhungerungen verursachen schwere Komplikationen in allen wichtigen Organfunktionen des Körpers. Einige der charakteristischen Anzeichen und Symptome dieser Erkrankung sind:

| | | | |
|---|---|---|---|
| offensichtlicher, schneller und dramatischer Gewichtsverlust; | die Verwendung von Abführmitteln | Niedrige Körpertemperatur (Hypothermie) zur Vermeidung von Kalorienverbrauch | Einstellung, Aussetzen oder Nichteintritt der Menstruation; |
| Besessenheit von Kalorien und Fett | Verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers | psychologische Symptome wie Depressionen, Einsamkeit und das Tragen von weiter Kleidung | Niereninsuffizienz |
| die Weigerung, mit anderen Menschen zu essen | Kälteunverträglichkeit aufgrund des Verlustes der Körperfettisolation | trockene Haut und brüchige Nägel, starker Haarausfall | Herz-Kreislauf-Komplikationen |

Symptome und Verhalten bei Bulimia Nervosa (Bulimie)

Im Fall von Bulimia Nervosa sind die wichtigsten zugrunde liegenden Probleme:

übermäßige
körperliche
Betätigung

Verzerrung des
Körperbildes

Konzentrations-
störungen

ernährungsbasiertes
Zeitmanagement

Gefühl der existentiellen
Leere: Leben geprägt
durch das Thema Essen

selbstzerstörerische
Verhaltensweisen
und Perfektionismus

Traurigkeit und depressive Stimmung;
geringes Selbstwertgefühl; Gefühl des
ständigen Versagens; Angst /
Vermeidung von engen Beziehungen,
die Intimität beinhalten;

Anamnese über das Ernähr-
ungsverhalten (Aufnahme
großer Mengen nicht richtig
gekauter Lebensmittel)

selbst herbeigeführtes
Erbrechen; übermäßiger
Gebrauch von
Abführmitteln


der Versuch einer strengen
und unausgewogenen
Ernährung

Geschichte von
geringer Produktivität
oder Fehlzeiten


reduzierte Teilnahme
an Freizeitaktivitäten

Symptome und Verhalten bei Bulimia Nervosa (Ess-Suchtstörung)

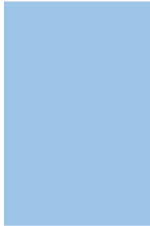
Eine Binge-Eating-Störung ist dadurch gekennzeichnet, dass die Betroffenen mehr Nahrung zu sich nehmen, als die Mehrheit der Menschen zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen essen würden. Einige der charakteristischen Anzeichen und Symptome dieser Störung sind:



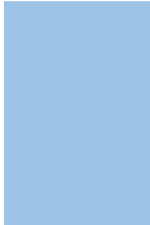
essen, bis sie ein unangenehmes Gefühl der Fülle eintritt



große Mengen an Lebensmitteln essen, obwohl sie nicht hungrig sind



alleine essen, um die Gier zu verbergen



sich nach einem Anfall von Gefräßigkeit traurig, beschämt oder schuldig zu fühlen

Befürchtungen bezüglich Essstörungen – die Rolle der Familie –

One of the main problems with this type of disease is that the person with an eating disorder does not admit to being ill and needs to be treated. It is therefore essential that family members are alert and able to identify the first signs of an eating disorder. Eating disorders affect not only the patient's health, but also their social, family and professional dynamics.

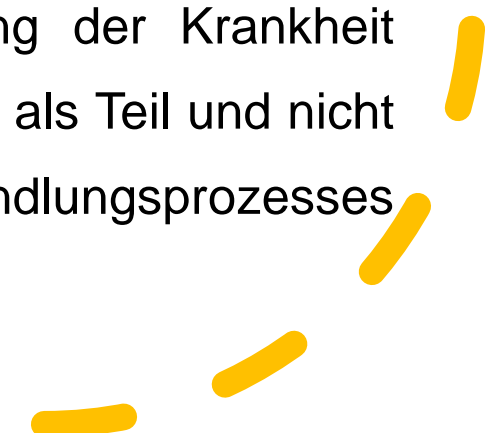
Eines der Hauptprobleme bei dieser Art von Krankheit ist, dass die Person mit einer Essstörung nicht zugibt, dass sie krank ist und behandelt werden muss. Daher ist es wichtig, dass die Familienmitglieder wachsam sind und die ersten Anzeichen einer Essstörung erkennen können. Essstörungen beeinträchtigen nicht nur die Gesundheit des Patienten, sondern auch seine soziale, familiäre und berufliche Dynamik.

Bei einer Binge Eating Störung ist die Identifizierung schwieriger, weil die Menschen oft normal essen und wenn sie nicht in ihrem sozialen Umfeld sind, zwanghafte Episoden versteckt haben. Im Müll versteckte Essenspakete, im Schlafzimmer gelagerte Lebensmittel und eine Gewichtszunahme, die keine sichtbare Rechtfertigung hat, sind einige der Anzeichen dafür, dass die Person unter einer Binge Eating Störung leidet.

Bei Magersucht ist der fortschreitende Gewichtsverlust das wichtigste Warnzeichen. Die Person entschuldigt sich, nicht zu essen und versucht, die Dünnheit durch das Tragen weiter Kleidung zu verbergen. Einige an Magersucht leidende Menschen interessieren sich sehr für Lebensmittel- und Gastronomie-Magazine und Fernsehsendungen, die die Dinge zeigen, die sie sich am meisten wünschen und "nicht konsumieren können".

Befürchtungen bezüglich von Essstörungen – Auswirkungen der Erkrankungen auf die Familien- dynamik

Die Mehrheit der Fälle von Essstörungen tritt in der Mitte der Adoleszenz auf, so dass Eltern und andere enge Familienmitglieder oft die Rolle von Betreuern übernehmen. Eine Familie, in der ein Mitglied mit einer Essstörung konfrontiert wird, wird zum Ort von Kommunikationsfehlern, wo es Raum für schmerzhaftes Schweigen, späte Schuldzuweisungen, Schuldgefühle und häufige Versprechungen von Veränderungen gibt. Deshalb sollte die Familie sich niemals wegen der Krankheit schuldig fühlen, sondern ihre Verantwortung für die Lösung der Krankheit anerkennen. Diese Anerkennung der Familie als Teil und nicht als Ursache der Krankheit ist Teil des Behandlungsprozesses des Patienten.



Befürchtungen bezüglich von Essstörungen – Auswirkungen der Erkrankungen auf die Familiendynamik

Der erste Schritt, den die pflegende Familie unternehmen sollte, besteht darin, mit dem Patienten über ungesunde Gewohnheiten zu sprechen, die zu erheblichen Ernährungsdefiziten und folglich zum Verlust von Gesundheit, Arbeit, Studium, Beziehungen usw. führen können.

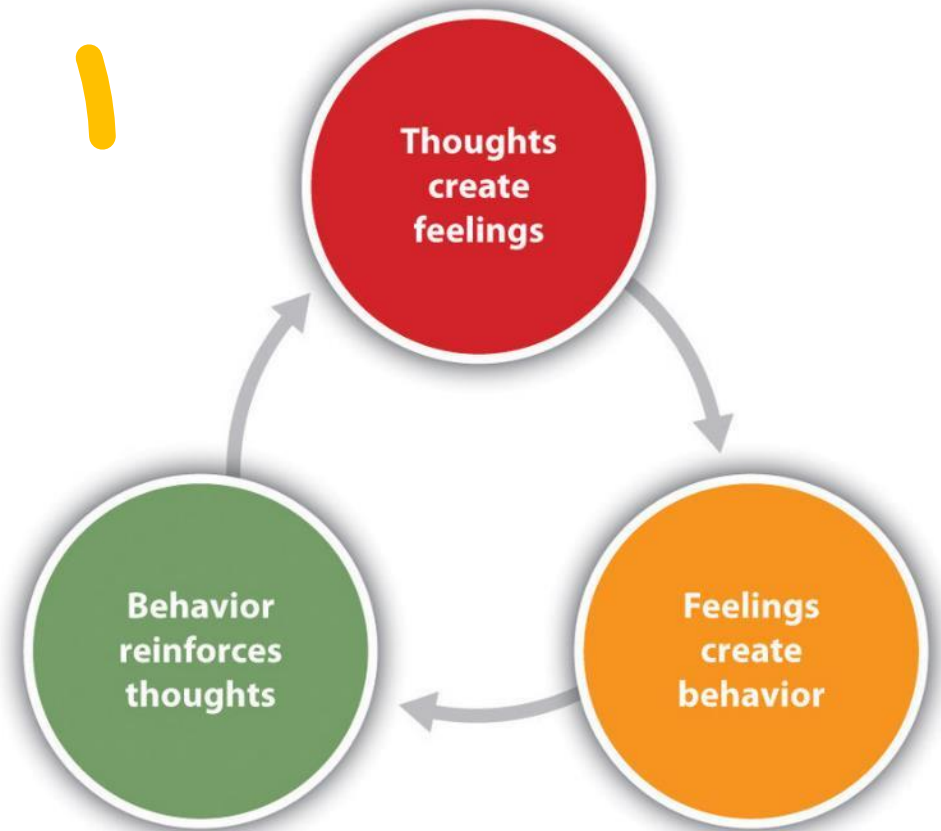
- Es ist wichtig, dass die betreuenden Angehörigen keine verurteilende Haltung dem Erkrankten einnehmen und die Qualitäten des Betroffenen immer deutlich machen.
- Die pflegenden Angehörigen sollten der betroffenen Person erklären, dass sie ihr Leiden wahrgenommen haben und dass dieses Leiden gemildert werden kann, wenn sie sich gemeinsam um eine angemessene Behandlung bemühen.
- Man sollte es jedoch nicht erzwingen, wenn die kranke Person noch nicht bereit ist, Hilfe zu suchen. Innerhalb der Familie sollte es einen Raum geben, in dem die betroffene Person Gehör findet. Wenn dies der Fall ist, versuchen Sie, nicht zu urteilen, lassen Sie die Person sich ausdrücken und respektieren Sie ihre Gefühle.



Was kann für Personen mit einer Essstörung getan werden?

Für eine Person mit einer Essstörung ist es wichtig, dass sie sich ihres Problemverhaltens bewusst ist, dass sie weiß, warum dieses Verhalten auftritt und welche Emotionen und Überzeugungen mit diesen Verhaltensweisen verbunden sind, die zu dem auslösenden Verhalten beitragen können.

Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Behandlungen sind in den letzten zwei Jahrzehnten zur Therapie einer Vielzahl von Störungen entstanden. Parallel zu diesen Behandlungen sollten Ärzte oder medizinisches Fachpersonal dem Patienten immer helfen, sich mit dem Sehen und Fühlen seines Körpers vertraut zu machen. Auf diese Weise wird die betroffene Person lernen, die Essstörungen zu akzeptieren und in der Lage sein, sie anderen gegenüber zuzugeben, wodurch einige **charakteristische Verhaltensweisen** vermieden werden können. Es ist zu beachten, dass das Gefühl, dick zu sein, sowohl durch das Auftreten bestimmter negativer/depressiver Stimmungen hervorgerufen werden kann, als auch durch die Wahrnehmung von Empfindungen, die das Körperbewusstsein erhöhen (Völlegefühl nach dem Essen oder das Gefühl der Enge beim Tragen körperbetonter Kleidung).



Was kann für die Familien getan werden? (I)

Bei der Unterstützung von Betreuungspersonen waren Familien-Gruppeninterventionen eine wirksame Alternative. Die Familientherapie bietet einen sicheren Rahmen für die Eltern und sorgt nicht nur für die Entfaltung von Selbstwertgefühl, Zuneigung und Hoffnung, sondern dient auch als Leitfaden, in dem die Eltern Informationen sowohl von Therapeuten als auch von anderen Eltern erhalten und sich mit ihnen austauschen können.

Es gibt jedoch viele Strategien und Verhaltensweisen, die die Familie anwenden kann, um mit der Krankheit auf die angemessenste Weise umzugehen. Im täglichen Leben kann die Familie die folgenden Punkte trainieren:



Auf die betroffene Person zugehen ohne sie direkt mit ihrer Krankheit zu konfrontieren.

Source: <https://www.freepik.com/free-photo/husband-supporting-comforting-upset-depressed-wife-infertility-sympa>



Die Angehörigen sollten mit der erkrankten Person sprechen, wenn sie sich ausgeglichen fühlen und sich darüber im Klaren sind, was sie sagen werden; ein aggressiver Ansatz wird die offene Kommunikation zwischen der Familie und der erkrankten Person unmöglich machen.

Source: https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_861190.htm#page=1&query=sad&position=22



Eltern und Geschwister sollten über ihre eigenen Essgewohnheiten, ihre Körperwahrnehmung und den Umgang mit Lebensmitteln im familiären Umfeld nachdenken. Fragen Sie sich: "Fördere ich das Selbstwertgefühl meiner Kinder/Geschwister oder kritisiere ich ständig ihren Körper und ihre Lebensweise?" "Inspiriere ich gesunde Gewohnheiten?" oder "Teile ich die Bewunderung für perfekte Körper und soziale Schönheitsstandards?"

Source: https://www.freepik.com/premium-photo/portrait-unhappy-sad-female-student-while-being-bullying-by-her-groupmates-students-playing-pranks-sneering-mocking-their-classmate-stairs-college_6152985.htm

Was kann für die Familien getan werden? (II)



Zeigen Sie, dass Sie verstehen, was die Person durchmacht, und dass sie die Situation sehr ernst nehmen.

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-maos-pessoas-mulher-3327126/>



Fragen Sie, wie Sie helfen können, seien Sie flexibel, machen Sie keine Vorwürfe und provozieren Sie keine Schuldgefühle.

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acordo-ajuda-aperto-de-mao-apoio-45842/>



Bestehen Sie nicht darauf, dass die Person am Tisch oder in der Öffentlichkeit isst

Source: <https://www.pexels.com/photo/group-of-people-making-toast-3184183/>



Lassen Sie das Essen nicht mehr im Mittelpunkt aller Gespräche stehen: Der Fokus muss immer auf der Person liegen, die unter der Störung leidet. Sie ist extrem empfindlich gegenüber jeglichen Kommentaren, die sich auf Körper, Gewicht oder Aussehen beziehen.

Source: <https://www.pexels.com/photo/blur-breakfast-close-up-dairy-product-376464/>



Achten Sie darauf, dass Ihre Handlungen vorurteilsfrei bleiben, vermeiden Sie es, sich mit dem Patienten über die Bedeutung von Nahrung zu streiten, indem Sie ihm sagen, dass er zu essen hat: Niemand ist zu etwas verpflichtet, wenn er nicht will.

Source: <https://www.pexels.com/photo/man-and-woman-wearing-brown-leather-jackets-984950/>

Wollen Sie mehr erfahren?

Unser interaktives Ressourcenpaket gibt Ihnen Informationen über

- Sorgen, die Sie als Betreuer haben könnten
- Was man generell tun kann
- Nützliche Tipps, wie man mit der Pflegelast umgeht
- Wie man Stress und Burnout vermeidet
- Wie man mit seinen Emotionen umgeht
- Zu Akzeptanz der Unordnung
- Übungen und Aktivitäten für SIE und für den Pflegeempfänger!
- Und vieles mehr!



**Der Resource Pack wird ab
Sommer 2020 verfügbar sein!**