

ESSSTÖRUNGEN

Bulimie & Binge-Eating-Störung



FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN

- Anorexie (Magersucht)
- Bulimie (Ess-Brechsucht)
- Binge-Eating-Störung
- Mischformen (Magersucht mit Essanfällen und anschließendem Erbrechen, die eher typisch für die Bulimie sind. Oder Bulimiker zeigen zeitweise Symptome einer Magersucht: Viele versuchen nach Phasen mit Essattacken, durch strikte Hungerkuren ihr Gewicht zu kontrollieren und abzunehmen.)



BULIMIE & ARTEN

- Wiederholte Essanfälle
- Angst vor Gewichtszunahme
- Gegenmaßnahmen nach dem Essen
- Starkes Scham- und Schuldgefühl
- **keine** reine psychische Erkrankung, sondern **multifaktoriell**

Arten:

Purging-Typ: Erbrechen oder Abführmittel

Non-Purging-Typ: Fasten oder exzessiver Sport



FOLGEN BULIMIE

- Zahnschäden und Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Schädigung der Speiseröhre (Magensäure)
- Schwellung der Speicheldrüse
- Schädigung der Haut der Handoberseite
- Niedriger Blutdruck
- Magen-Darm-Probleme (Blähungen etc.)
- Elektrolytstörungen und Herzrhythmusstörungen (Störung Salz- & Wasserhaushalts)
- Beeinträchtigung Nierenfunktion (Wasserentzug, Dehydration, Flüssigkeitsmangel)
- Psychische Belastungen wie Depressionen oder Angststörungen
- Schlafstörungen
- Hormonstörungen (Ausbleiben der Periode)
- Uvm.



BINGE-EATING-STÖRUNG

- Häufige Essanfälle
- Kein Erbrechen oder Gegenmaßnahmen
- Kontrollverlust beim Essen
- Häufiges Übergewicht
- **keine** reine psychische Erkrankung, sondern **multifaktoriell**



FOLGEN BINGE-EATING-STÖRUNG

- Starke Gewichtszunahme / Adipositas
- Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gelenkprobleme (Knie, Rücken)
- Kurzatmigkeit, geringe körperliche Belastbarkeit
- Fettleber
- Magen-Darm-Beschwerden (Völlegefühl, Sodbrennen)
- Psychische Folgen (Depression, Angststörung, Soziale Isolation etc.)
- Langfristige Risiken: Chronische Erkrankungen durch Übergewicht, Erhöhte Sterblichkeit bei unbehandelter Störung -> Verstärkung Essstörung ohne Therapie



UNTERSCHIEDE

Bulimie:

- Essanfälle + Gegenmaßnahmen
- Gewicht meist normal

Binge-Eating:

- Essanfälle ohne Gegenmaßnahmen
- Oft Übergewicht

Leidensdruck sehr groß!

Ohne richtige Therapie bleibt die Erkrankung meist Jahrzehnte oder gar ein Leben lang!



MULTIFAKTORIELL BEDEUTUNG

- Psychische Faktoren: Traumata, Erlebnisse, Stress
- Biologische Faktoren: genetische Veranlagung
- Soziale Faktoren: Familiärer Druck, Social Media – Schönheitsideale, Mobbing
- Verhaltensbezogene Faktoren: zb. Diäten, Langeweile, Angewohnheiten etc.



4 Wichtige Einflussfaktoren bei Bulimie und Binge-Eating



FAZIT

- Bulimie und Binge-Eating-Störung beide **keine** reinen psychischen Erkrankungen, sondern **multifaktoriell**
- Beide Erkrankungen bringen psychische – wie auch physische Folgen mit sich
- Leidensdruck sehr groß
- Ohne richtige Therapie bleibt die Erkrankung meist ein Leben lang oder Jahrzehnte
- Angehen der Einflussfaktoren im Speziellen **Psyche, Stress, Verhalten und Ernährung**



RICHTIGES COACHING

- Bulimie-frei-Coaching (Basic):
3-monatiges intensives online Coaching, wöchentliche Zoom Calls, Zugang zu Videos, Unterlagen und Informationsmaterial.
- Bulimie-frei-Coaching (Erweitert)
4-monatiges intensives Online Coaching, wöchentliche Zoom Calls, Zugang zu Videos, Unterlagen und Informationsmaterial. Zusätzlich 3 Hypnosesitzungen.

