

# elterninfo

# bulimie

# 26

Für die meisten Menschen ist Essen mit Genuss und Lebensqualität verbunden. Doch manche leiden unter einer Essstörung und vor allem Jugendliche sind hier gefährdet. Bulimie oder Ess-Brech-Sucht schränkt, wie andere Ess-Störungen auch (Magersucht, Adipositas / Binge-Eating), das Lebensgefühl ein: Denken und Handeln kreisen um Lebensmittel, Kalorien, Essen und Gewichtszu- oder abnahme. Eltern sind oft sehr verunsichert, wenn sie bei ihrem Kind besonderes Essverhalten bemerken. Was sollten Sie als Eltern konkret über Bulimie wissen? Wie können Sie Ihr Kind unterstützen, wenn es risikoreiches Essverhalten zeigt, damit daraus möglichst keine Essstörung entsteht?

Bulimie

## Mit Genuss essen

Essen ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Wir alle müssen täglich essen und kommen nicht ohne aus. Doch Essen ist mehr als nur Hunger und dessen Sättigung. Essen kann viele Funktionen erfüllen. Es ist Lust, Belohnung, Lebensfreude, Geschmack und Geselligkeit. Was wäre beispielsweise ein Fest ohne Essen?

## Was bedeutet „Bulimie“?

Die Ess-Brech-Sucht wird medizinisch als „Bulimia nervosa“ bezeichnet oder auch als „Bulimie“. Der Begriff „Bulimie“ leitet sich von dem griechischen Wort für Ochse (bous) und Hunger (limos) ab; demnach also „Ochsenhunger“. Er bezieht sich damit auf ein wesentliches Merkmal der Bulimie, nämlich die Essattacken.



**Bulimie ist äußerlich meist nicht zu erkennen.**



Bulimie zeichnet sich durch Heißhungerattacken aus, bei denen meist sehr große Mengen gegessen werden. Danach folgt ein selbst herbeigeführtes Erbrechen. Auch Medikamente wie Abführmittel und Appetitzügler werden eingenommen oder extrem Sport betrieben. Diese Form der Essstörung kann bei Personen mit normalem Körpergewicht sowie mit Über- oder Untergewicht auftreten; das bedeutet: Bulimie ist „von außen“ nicht unbedingt sichtbar!

Die Ess-Brech-Sucht ist eine anerkannte Krankheit. Es sind hauptsächlich Mädchen und Frauen betroffen, aber die Zahl der Jungen und Männer steigt. Bulimie ist eine psychosomatische Erkrankung, die viele Suchtaspekte aufweist; daher auch der Begriff „Ess-Brech-Sucht“.

Der Kreislauf von Essen – Erbrechen – Essen – Erbrechen – kann sich bei den Betroffenen mehrmals am Tag wiederholen. Ess- und Brechsüchtige fühlen sich dabei aber nicht wohl. Sie leiden unter den Hungerattacken, die sie nicht kontrollieren können. Eine Essattacke kann bis zu mehrmals täglich auftreten und dauert von einer Viertelstunde bis zu mehreren Stunden. Während dieser Zeit wird alles vertilgt, was vorhanden ist. Im Anschluss wird versucht, den Mageninhalt wieder zu entleeren. Man kann diese Maßnahmen als eine Art unproduktiven Versuch verstehen, andere konflikthafte Dinge regulieren zu wollen. Es ist also ein Symptom,



**Vorsicht: Diäten sind „Einstiegsdrogen“ für Essstörungen!**

das auf tieferliegende Konflikte hinweist, die nur auf andere Weise (z.B. therapeutische Hilfe) gelöst werden können.

Gegessen und erbrochen wird meist allein, Ess-Brech-süchtige ziehen sich daher nicht selten zumindest zeitweise aus Freundschaften und Aktivitäten zurück.

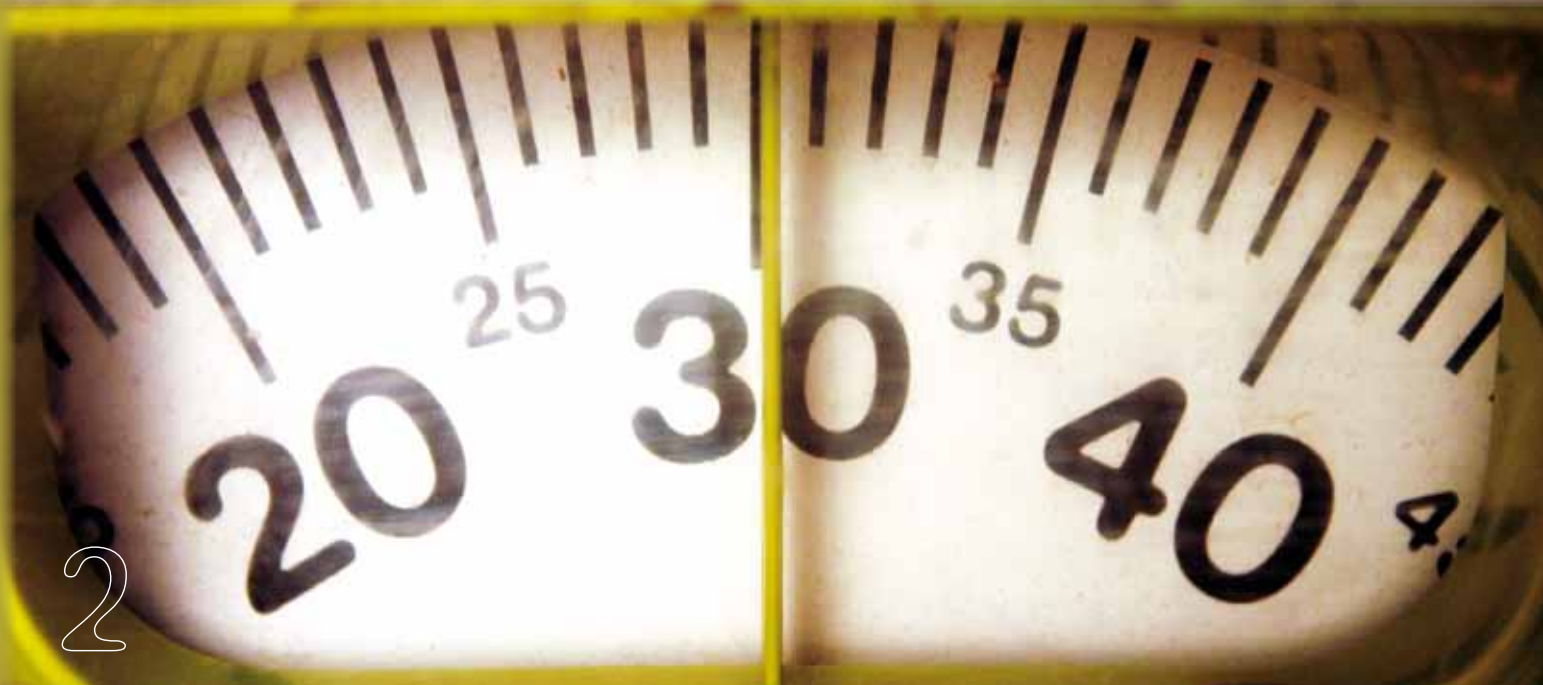
## Was kann auf eine Ess-Störung hinweisen?

.....  
Grundsätzlich muss zwischen risikoreichem Essverhalten und einer Ess-Störung unterschieden werden. Der Übergang ist allerdings schleichend. Bulimie kann auch in Wechsel mit anderen Essstörungen auftreten, wie z.B. der Magersucht.

Angehörigen fällt manchmal das Verschwinden auf die Toilette unmittelbar nach dem Essen auf. Dabei kann mit Laufenlassen der Spülung oder Musik versucht werden, andere Geräusche zu übertönen. Die Betroffenen können unruhig wirken, doch oft sind sie unauffällig und angepasst.

Folgende Verhaltensweisen können auf riskantes Essen oder sogar Bulimie hindeuten:

- Häufige Heißhungeranfälle, dabei werden große Mengen von Lebensmitteln verzehrt.
- Gestörtes Essverhalten zwischen den Essanfällen. Es wird abwechselnd wenig und sehr kontrolliert, dann wieder unkontrolliert gegessen. Dabei haben die Betroffenen Angst und sind angespannt.
- Es werden häufig Diäten gehalten, aber auch immer wieder abgebrochen.
- Fehlende Regelmäßigkeit in der Ernährung.
- Die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung ist gestört.
- Das Essen geschieht beiläufig, z.B. wird es beim Fernsehen „reingeschoben“.



- Das Essen dient als Belohnung oder dazu, Gefühle zu betäuben. Ärger, Wut, Traurigkeit, Unruhe, Langeweile und andere Gefühle werden „weggegessen“.
- Jugendliche suchen verstärkt nach Lebensmitteln und verstecken sie.

## Folgen der Bulimie

So vielfältig, wie die Ursachen sind, können auch die Folgen der Bulimie sein.

- Zähne, Gaumen und Mundwinkel werden durch die Magensäure beim häufigen Erbrechen angegriffen.
- Die Speiseröhre wird bei häufigem Erbrechen durch die Magensäure verätzt.
- Das ständige Einnehmen von Abführmitteln und Appetitzüglern erhöht das Risiko der Nebenwirkungen.
- Extremes Sporttreiben ohne Zuführung von Nährstoffen führt zu Mangelerscheinungen und Erschöpfungszuständen.
- Der Magen wird durch die große Mengen bei den Essanfällen überdehnt, was zu Magendurchbrüchen bis hin zum Tod führen kann.
- Die Haut ist sehr trocken und gereizt, da oft nicht ausreichend getrunken wird.
- Herz- und Kreislauf werden belastet.
- Die Schädigung der Nieren können bis zum tödlichen Nierenversagen führen.
- Bei den Mädchen bzw. Frauen kann es zu Unregelmäßigkeiten im Zyklus kommen.
- Durch die starke psychische Belastung können betroffene Personen suizidgefährdet sein.
- Außerdem kann es zu psychischen Begleiterkrankungen wie ADHS, Persönlichkeitsstörungen, Depressionen und Angststörungen kommen.

Nicht selten gehören zu den Ursachen wie auch zu den Folgen ein stark belastetes familiäres Umfeld.

## Hinweise auf risikoreiches Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen

Es ist nicht immer leicht, Veränderungen bei den eigenen Kindern richtig einzuordnen. In der Pubertät schon gar nicht. Jugendliche experimentieren mit vielem, auch mit dem Essen. Verschiedenes wird ausprobiert, auch um sich von den Eltern abzugrenzen und sich ihrer Kontrolle zu entziehen.



Bedenken Sie, dass Diäten einen Einstieg in unnatürliches Essverhalten darstellen. Gesundes Abnehmen ist nicht durch Mangelernährung zu erreichen. Da helfen gesundes Essen und ausreichend Bewegung.

Wenn sich Ihr Kind in verschiedenen Bereichen des Essens plötzlich deutlich anders als sonst verhält, sollten Sie aufmerksam sein! Diäten, extreme Beschäftigung mit dem eigenen Gewicht oder der Rückzug von den Mahlzeiten mit der Familie können Anzeichen für ein risikoreiches Essverhalten sein.

Bei einem Essanfall werden große Mengen gegessen, oft fehlen daher auffällig viele Lebensmittel aus den Vorräten.

Dauern die veränderten Verhaltensweisen an, erhöht sich das Risiko, dass sie sich verselbständigen. Dann ist es in jedem Fall dringend ratsam, umgehend ärztliche Hilfe zu holen.

## Schön sein – was heißt das?

Alle Menschen sind unterschiedlich, ihr Aussehen auch. Schönheit wird oft ganz unterschiedlich gesehen. Aber in den Medien wird nicht selten ein Schönheitsideal dargestellt, welches es in Wirklichkeit nicht gibt. Körper werden digital bearbeitet und umgeformt.

Bei der Ess-Brech-Sucht ist die eigene Bewertung übermäßig von Figur und Gewicht bestimmt. Dabei werden andere Fähigkeiten ausgeblendet: Fantasie, Humor, Sensibilität, praktisches Geschick, Musikalität, ... Achten Sie verstärkt darauf, was Sie an Ihrem Kind besonders mögen und sagen Sie es ihm auch!



**Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es wertvoll ist – unabhängig von Aussehen und Gewicht.**

# eltern tipps

- ✦ **Achten Sie grundsätzlich auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit möglichst regelmäßigen Mahlzeiten!**
- ✦ **Essen Sie wenigstens einmal am Tag gemeinsam mit Ihren Kindern am gedeckten Tisch, in aller Ruhe und ohne Ablenkung (z.B. ohne Fernseher und Telefon).**
- ✦ **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihr eigenes Essverhalten; denken Sie dabei daran, dass Sie Vorbild sind!**
- ✦ **Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn Ihnen problematisches Essverhalten auffällt.**
- ✦ **Vermeiden Sie häufiges Wiegen. Gewichtsschwankungen sind in einem gewissen Rahmen ganz normal.**
- ✦ **Nehmen Sie beratende Unterstützung in Anspruch, wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind ein problematisches Essverhalten hat!**
- ✦ **Wenn Ihr Kind eine Essstörung hat, sollten Sie in jedem Fall professionelle Hilfe aufsuchen!**



Eine persönliche telefonische Beratung erhalten Sie über die Hotline Essstörungen unter der 06349-900-3333.

## Quellen:

- [www.bkk-bauchgefuehl.de](http://www.bkk-bauchgefuehl.de)
- [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Vorsicht! Im Internet gibt es einige Seiten zu Essstörungen, die Betroffene zum „Hungern“ animieren sollen! Prüfen Sie daher immer, wer für die Seiten verantwortlich ist!

## Literatur:

Raabe, Katrin (2004): Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen, Baltmannsweiler.

## Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Büro für Suchtprävention

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

## Autorin und Kontakt:

Nina Roth, *Büro für Suchtprävention*

## Medizinische Beratung:

Dr. Susanne Lieb, *Pfalzinstitut Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie*

## Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

## Bildnachweis:

Andrea Wagner (S. 1 und 3), Sandra Helms (S.2)

## Druck:

IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie, 25 ausbildung  
*Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto*

