

09.08.2010

## DER HEISSE DRAHT

Zum Thema  
Gesundheit



Dr. med. Silva Keberle  
Innere Medizin FMH

# Was tun gegen Fress- Attacken?

**Ich habe grosse Probleme mit dem Essen: Immer wieder überkommen mich regelrechte Fressattacken. Ich stehe dann vor dem Kühlschrank und stopfe wahllos Essen in mich hinein. Inzwischen bin ich deshalb ziemlich dick geworden. Mein Arzt meinte, ich solle zu einer Ernährungsberatung gehen. Das hat aber gar keinen Sinn, denn Diäten halte ich sowieso nicht durch. Was kann ich nur tun?**

Miriam F. (27)

So wie Sie es schildern, haben Sie nicht einfach nur ein Essproblem, sondern leiden unter einer sogenannten «Binge-Eating-Störung». Das ist eine ernst zu nehmende Essstörung.

Die häufigen Heisshungeranfälle sind dafür typisch. Dabei werden schnell grosse Mengen an Nahrung verzehrt, bis sich ein unangenehmes Völlegefühl einstellt. Die Betroffenen schämen sich für ihr Verhalten und machen sich Vorwürfe, sie können die Essanfälle aber nicht kontrollieren. Im Gegensatz zur Ess-Brech-Sucht, auch Bulimie genannt, wird nach solch einer Essattacke nicht erbrochen, gehungert oder übermässig Sport getrieben.

Eine Ernährungsberatung ist nicht verkehrt, reicht als alleinige Therapie jedoch nicht aus. Als Erstes müssen Sie sich eingestehen,

## «Regelmässiges Yoga kann bei Binge-Eating- Störungen helfen.»

dass Sie krank sind und dass Sie professionelle Hilfe benötigen. Am besten wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für Essstörungen. Entsprechende Angebote finden Sie auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Essstörungen ([www.aes.ch](http://www.aes.ch)). Auch wenn es Ihnen schwer fällt, gehen Sie zu einem Beratungsgespräch, einen Versuch ist es sicher wert. Dort vermittelt man Ihnen auch Adressen von Selbsthilfegruppen.

Menschen mit Essstörungen essen häufig aus Wut, Trauer oder Langeweile, sie spüren meist gar nicht, ob sie hungrig oder satt sind. Um Ihre Essstörung in den Griff zu bekommen, müssen Sie lernen, auf Ihre Körpersignale zu hören und angemessen darauf zu reagieren – zum Beispiel nur bei Hunger essen oder bei Durst trinken. Dazu braucht es die Hilfe eines Therapeuten.

Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie wirken sich regelmässige Yoga-Übungen ebenfalls positiv auf das Essverhalten bei Binge-Eating-Störungen aus. Einen qualifizierten Yoga-Lehrer in Ihrer Nähe finden Sie über den Schweizer Yogaverband ([www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)) oder unter dem Stichwort «Hatha Yoga» im Internetverzeichnis EMindex ([www.emindex.ch](http://www.emindex.ch)).

### Blick kontakt

Schreiben oder  
mailen Sie:

Blick, Heisser Draht, Gesundheit,  
Postfach, 8021 Zürich  
E-Mail: [gesundheit@blick.ch](mailto:gesundheit@blick.ch)  
Es können nicht alle Fragen  
berücksichtigt werden.