

Was kann ich tun?

Bulimie – Ess-Brechsucht



Bulimie ist eine Essstörung, die gekennzeichnet ist durch Erbrechen oder andere Massnahmen, mit denen die Nahrungsaufnahme rückgängig gemacht werden soll. Sehr oft kommt es dabei auch zu Essanfällen, in denen unkontrolliert viel Nahrung aufgenommen wird. Bulimie kann ernsthafte körperliche Begleiterscheinungen haben. So sehr Menschen mit Bulimie darunter leiden, so hilfreich ist es, wenn sie sich darüber bewusst werden, was ihnen die Bulimie gibt, und was sie aufgeben würden, wenn sie dieses Verhalten nicht mehr hätten.

Facts zu Bulimie

Was ist Bulimie?

Bulimie (Bulimia nervosa) ist eine Essstörung. Vielleicht hast du Essanfälle, in denen du unkontrolliert sehr viel isst, vielleicht ist auch mal jedes Häppchen zu viel. Egal wie viel du vorher gegessen hast: Wenn das für deine Begriffe zuviel war, versuchst du es durch Erbrechen wieder loszuwerden. Oder du nimmst Abführ- oder Entwässerungsmittel. Oder du treibst nach dem Essen exzessiv Sport, um Kalorien abzu trampeln. All das nennt man Bulimie. Auch bei Magersucht kann es zu Erbrechen kommen. Wegen dem Untergewicht spricht man dann aber nicht von Bulimie, sondern von Magersucht.

Warum habe ich Essanfälle?

Es gibt fast nichts, das so einfach geht wie Essen. Und die Belohnung kommt sofort. Durch den Zuckergehalt und die Botenstoffe, die das Essen im Körper freisetzt, kommt es zu Entspannung und Beruhigung. Vielleicht versuchst du mit dem Essen, unangenehme Zustände und Stimmungen in den Griff zu bekommen und dein Bedürfnis nach Lust und Genuss, Wärme und Geborgenheit zu stillen. Vielleicht erlebst du den Essanfall als die beste oder gar einzige Möglichkeit, dich mal gehen zu lassen, loszulassen und ganz bei dir zu sein.

Warum erbreche ich nach dem Essen?

Dank bestimmter Botenstoffe, die beim Erbrechen ausgeschüttet werden, ist auch das Erbrechen entspannend. Durch die Entspannung und das intensive Körpererleben des Erbrechens spürst du dich wahrscheinlich auch wieder besser als vor dem Essanfall. Das Erbrechen leert zudem den unangenehm gefüllten Magen und vermindert Schuldgefühle und die Angst, zu dick zu werden. Das Erbrechen hat noch viele weitere Erlebnisqualitäten, die von schmerzhafter Selbstbestrafung bis zu orgasmusähnlichen Hochgefühlen reichen.

Checkliste: Warum habe ich Bulimie?

Es gibt so viele Gründe, Bulimie zu haben, wie es Menschen mit Bulimie gibt. Bestimmte Themen spielen aber in den meisten Fällen eine Rolle. Wenn du dir Antworten zu den untenstehenden Fragen überlegst, merkst du besser, was hinter deiner Bulimie stecken könnte.

- Lebst du Diät? Könnte es sein, dass dein Körper nicht genug bekommt?
- Wie stehst du zu deinem Körper? Wie wohl fühlst du dich in ihm? Magst du ihn? Bist du in ihm zuhause? Mit welchen Aspekten deines Körpers bist du nicht so zufrieden?
- Wie stehst du dazu, dass du eine Frau/ein Mann bist? Wie sicher fühlst du dich als Frau/als Mann? Fühlst du dich in deinem Geschlecht verankert? Was findest du schwierig am Frau-sein/Mannsein?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Lebenssituation? Machst du das, was du tun möchtest? Bist du an einem Ort, der dir gefällt? Kannst du dich im Alltag oder in der Freizeit «austoben»? Womit bist du nicht zufrieden?

- Wie zufrieden bist du mit deinem Sozialleben? Hast du echte, gute Freunde, mit denen du alles besprechen kannst? In wiefern erlebst du Kontakte als unbefriedigend?
- Wie zufrieden bist du mit deinem Beziehungsleben? Bist du in einer erfüllenden Partnerschaft? Wenn nicht, woran haperts? Was fehlt dir? Warum hast du das (noch) nicht?
- Wie wohl fühlst du dich mit deiner Sexualität? Kennst du sexuellen Genuss und sexuelle Befriedigung? Kannst du beim Sex loslassen und dich gehen lassen?
- Kannst du dich entspannen? Wenn nein, wo hält dein Körper? Welche Körperregionen sind «eng»? Wie tief atmest du? Wo hältst du den Atem?
- Wie gut hast du deine Gefühle im Griff? Kannst du sie gut regulieren? Kannst du sie ausleben? Bei welchen Gefühlen haperts?
- Wie sehr magst du dich? Was magst du an dir nicht? Woher kommt es, dass du das nicht magst?

Was sind körperliche Folgen der Bulimie?

Bulimie wird vom Körper als Stress erlebt. Oft kommt es wegen der unregelmässigen Nahrungsaufnahme auch zu Mangelerscheinungen; diese wiederum können Drang und Gier verstärken. Der körperliche Stress, die Mangelerscheinungen und die Gewichtsschwankungen können den Menstruationszyklus durcheinander bringen. Durch häufiges Erbrechen kann der Zahnschmelz kaputtgehen, und die Speiseröhre kann verätzt werden. Vielleicht fühlst du dich auch schwach und chronisch müde. Wenn du mehr als einmal täglich erbrichst, kann der Herzrhythmus wegen Störungen des Körpersalzhaushaltes aus dem Gleichgewicht kommen. Das kann lebensgefährlich werden.

Wie komme ich aus der Bulimie heraus?

Der erste Schritt ist, dass du dein bulimisches Verhalten und Erleben verstehst. Die Bulimie ist eigenartig: Du schlingst in dich hinein, und dann gibst du wieder von dir. Du kannst nicht genug kriegen, und dabei gönnst du dir nichts so richtig. Zugleich ist die Bulimie der Versuch, irgendwie mit dir und deinem Körper – genau genommen dem Bauch, dem Kern des Körpers – in Kontakt zu treten. Das Rein-Raus gibts auch beim Atmen oder bei der Sexualität. Das Essen und Erbrechen ist mit ganz intensiven körperlichen Gefühlen verbunden, du bist dir sehr nah. Darin steckt ein Potential, das sich noch nicht so richtig gefunden hat. Irgend etwas will leben und darf nicht. Was ist das?



Was du tun kannst:

1. Wende dich an eine Beratungsstelle wie die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen, wenn du vermutest, du könntest Bulimie haben. Je früher, desto besser. Bulimie kann empfindlich auf die Lebensqualität schlagen.
2. Mach eine Therapie, in der du die Themen und Probleme angehst, die hinter deiner Bulimie stecken. Beratungsstellen können dir geeignete Therapeut/-innen und Ernährungsberater/-innen empfehlen.
3. Lass dich ärztlich untersuchen. Beratungsstellen können dir Ärzt/-innen empfehlen, die sich mit Bulimie auskennen. Wenn du mehr als einmal täglich erbrichst, solltest du regelmässig zur ärztlichen Kontrolle.
4. Frag dich, was du aufgeben würdest, wenn du keine Essanfälle/kein Erbrechen mehr hättest: Was erlebst du während und nach einem Essanfall, das du sonst nicht kennst?
5. Frag dich, welche Verhaltensweisen du entwickeln oder ausbauen könntest, um zu Lust und Genuss zu kommen, herunterzukommen und zu entspannen, dich fallen zu lassen und einfach mal loszulassen.
6. Übe diese Verhaltensweisen. Geh nicht davon aus, dass sie sich gleich so gut anfühlen werden wie ein Essanfall. Dein Gehirn lernt durch viele Wiederholungen, dass sie sich gut anfühlen.
7. Such Möglichkeiten der lustvollen Bewegung und des lustvollen Erlebens deines Körpers. Das ist die beste Methode, (wieder) in ihn hineinzufinden. Auch eine Körpertherapie kann helfen.

AES

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen
Prävention. Information. Beratung.
Feldegstr. 69, 8032 Zürich

info@aes.ch
beratung@aes.ch
www.aes.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland