

Aus dem Rhythmus – Hilfe bei Essstörungen

Zahlreiche Frauen folgen der irrigen Annahme, schlank zu sein ist gleichbedeutend mit Attraktivität und Erfolg! Sie quälen sich daher durch eine Diät nach der anderen. Je manischer sie danach streben, desto häufiger kommt es zu Essstörungen wie Heißhungerattacken, Bulimie und Magersucht. Besonders gefährdet sind Jugendliche während der Pubertät. Dr. Katrin Strauch, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie in Wien von der Initiative „Homöopathie hilft!“, kennt diese Problematik aus ihrer eigenen Praxis und gibt hilfreiche Tipps, wie Essprobleme wieder in den Griff zu bekommen sind.

Familiäre Probleme, fehlende Wärme und mangelnde Anerkennung innerhalb der Familie oder des Freundeskreises, körperlicher und sexueller Missbrauch, niedriger Selbstwert, perfektionistische Haltung im Leben, Störungen im Serotoninhaushalt – all diese Problem können – besonders, wenn mehrere Risikofaktoren zusammentreffen – zu Essstörungen führen. In Österreich erkranken laut Gesundheitsministerium 200.000 Menschen einmal in ihrem Leben an einer Essstörung, 90 bis 97 Prozent davon sind Mädchen und junge Frauen.¹ Magersucht und Bulimie gehören im Kindes- und Jugendalter zu den häufigsten chronischen Erkrankungen, die schwerwiegende Entwicklungsstörungen zur Folge haben können. Allerdings sind auch Erwachsene – Frauen und Männer – von Essstörungen betroffen ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Die Symptome werden verdrängt oder vielfach nicht als solche erkannt:

Alarmsignale von Essstörungen

Wenn das Thema Essen mit selbst auferlegten Regeln (Kalorienzahl, häufiges Abwiegen, Obst-, Reistage, etc.) den Alltag beherrscht und verschiedene Nahrungsmittel Überreaktionen auslösen (z.B. Fett sezieren), liegt eventuell eine **allgemeine (subklinische) Essstörung** vor.

Wer bei emotionaler Anspannung wie etwa Stress, Angst, Trauer oder Einsamkeit häufig versucht, sich mit ungesunden Nahrungsmitteln zu trösten und alles in sich hineinstopft, Bewegung meidet und Gleichgültigkeit seinem eigenen Körper gegenüber empfindet, kämpft möglicherweise mit einer **Fettsucht (Adipositas)**.

Wenn jemand in der Öffentlichkeit sehr bedacht und maßvoll mit Nahrung umgeht, häufig Diäten macht, jedoch im Verborgenen starke Heißhungeranfälle bekommt ohne zu erbrechen, könnte am **Binge-Eating-Disorder** leiden.

Weithin bekannter als das Binge-Eating-Disorder-Syndrom ist die **Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)**: Heißhungerattacken mit anschließend selbst herbeigeführtem Erbrechen, Missbrauch von Appetitzüglern und Abführmitteln sowie extreme körperliche Betätigung gehören zu den Warnsignalen.

Ein BMI (Body-Mass-Index) unter 17, rapider Gewichtsverlust gepaart mit verzerrter Körperwahrnehmung und übermäßigem Perfektionismus lässt auf eine **Magersucht (Anorexia nervosa)** schließen. Fast 30 Prozent der Erkrankten hungern sich buchstäblich zu Tode.

Auch die Homöopathie hilft

Wie PsychotherapeutInnen sind auch Homöopathie-erfahrene ÄrztInnen in der Lage, hinter die Kulissen zu blicken. Häufig wird der Patient erst durch eine homöopathische Intervention motiviert eine Gesprächstherapie oder andere Hilfeleistungen, wie Ernährungscoaching oder den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe, anzunehmen.

Eine Arznei, die besonders bei Ess-Brech-Sucht angezeigt sein kann, ist **Acidum arsenicosum** (Weißes Arsenik). Leicht reiz- und irritierbare Personen benötigen eventuell **Pulsatilla pratensis** (Wiesenküchenschelle). Hingegen ist **Sepia officinalis** (Tintenfisch) eine Arznei für sehr eigenständige Personen, die genau wissen, was sie wollen. Um sich besser zu fühlen, greifen sie zum Essen, vorzugsweise zu Schokolade. **Acidum phosphoricum** (Phosphorsäure) ist vor allem geeignet für junge Mädchen in der Pubertät mit auffallender Schwäche und Müdigkeit.

Alle erwähnten Arzneien zeigen im homöopathischen Sinn auch die für Essstörungen typischen Symptome wie Heißhungerattacken oder Erbrechen. Sie können jedoch – um mit gutem Erfolg verabreicht zu werden – nur nach einer sehr ausführlichen Anamnese ausgewählt werden.

Weitere aktuelle Tipps zum Thema Essstörungen sowie ADHS, Rücken- und Kopfschmerzen erhalten Interessierte im aktuellen Herbst-Newsletter. (Noch schnell anmelden unter: http://www.homoeopathiehilft.at/show_content.php?sid=41, erscheint 4x jährlich)

Quellen:

(1): Wiener Programm für Frauengesundheit: Jahresbericht 2008

Bildinformationen:

Dr. Katrin Strauch © M. Kupka

Frau vor Spiegel © RioPatuca Images/Fotolia.com

Presseanfragen/Rückfragehinweis:

Hennrich.PR, Tel. 01/879 99 07, office@hennrich-pr.at, <http://www.hennrich-pr.at>

Presseinformation Oktober 2015