



CHRISTOPHER G. FAIRBURN

ESSATTACKEN

STOPPEN EIN
SELBSTHILFE-
PROGRAMM
GEGEN
BINGE EATING



HUBER



Inhalt

Dank	9
Einleitung	11
Teil I	
Binge-Eating-Probleme: Die Fakten	13
1. Binge Eating	15
2. Essprobleme und Essstörungen	33
3. Wer bekommt Essattacken?	47
4. Psychologische und soziale Aspekte	55
5. Körperliche Aspekte	83
6. Wodurch werden Binge-Eating-Probleme ausgelöst?	103
7. Binge Eating und Sucht	121
8. Die Behandlung von Binge-Eating-Problemen	131
Teil II	
Ein verbessertes Selbsthilfeprogramm für Menschen mit Essattacken	143
Vorbereitung	145
Schritt 1. Ein guter Anfang	159
Schritt 2. Regelmäßig essen	175
Schritt 3. Alternativen zu Essanfällen	191
Schritt 4. Probleme lösen	201
Schritt 5. Bestandsaufnahme	211
Diätmodul	217
Körperbild-Modul	225
Ein gutes Ende	247

Anhang I. Professionelle Hilfe bei Essproblemen erhalten . .	253
Anhang II. Den Body-Mass-Index berechnen	255
Anhang III. Wenn Sie Übergewicht haben	259
Anhang IV. «Andere Probleme» angehen	261
Anhang V. Hinweise für Verwandte und Freunde	265
Anhang VI. Hinweise für Therapeuten	269
Literaturempfehlungen	271
Der Autor	277

1 Binge Eating

Es fängt damit an, dass ich an das Essen denke, das ich mir vorenthalte, wenn ich auf Diät bin. Daraus wird schnell ein starkes Verlangen nach Essen. Anfangs ist es erleichternd und tröstlich zu essen, ich fühle mich richtig high. Aber dann kann ich nicht mehr aufhören und fresse regelrecht. Ich esse und esse wie verzweifelt, bis ich ganz und gar vollgestopft bin. Danach fühle ich mich schuldig und ärgere mich über mich selbst.

Dieses Buch wurde für all jene geschrieben, die Schwierigkeiten haben, ihr Essverhalten zu kontrollieren, egal, wie alt sie sind, welches Geschlecht sie haben oder wie viel sie wiegen. Es geht um unkontrolliertes Essen. Es geht um Essanfälle.

Früher verstand man unter *binge* meistens, im Übermaß zu trinken. Heute wird es öfter in dem Sinn gebraucht, im Übermaß zu essen. Für viele Menschen ist ein Essanfall etwas völlig Harmloses – ein kleiner Fehltritt in der Diät, ein bisschen zu viel Genuss. Für andere dagegen bedeutet es, die Kontrolle beim Essen teilweise oder ganz zu verlieren. Das ist für viele Menschen ein großes Problem, und zwar nicht nur im Westen.

Aber obwohl Binge Eating zweifellos weitverbreitet ist, wissen die meisten Menschen wenig über das Problem. Sind Essanfälle immer riesig? Folgt danach immer eine Entleerung? Ist Binge Eating ein lebenslanges Problem, oder kann man es loswerden? Ist es ein Zeichen dafür, dass etwas anderes nicht stimmt? Welche Art von Personen neigt zu Essattacken und warum? Was unterscheidet – bei uns oder bei uns nahestehenden Menschen – einen echten

Essanfall von einfach zu viel essen? Und vor allem: Wie können die Betroffenen lernen, Essanfälle zu überwinden?

Keine dieser Fragen lässt sich beantworten, ohne genau zu verstehen, was ein Essanfall ist, und darum geht es in diesem ersten Kapitel.

Was bedeutet *binge*?

Dieses englische Wort hat seine Bedeutung im Lauf der Jahre verändert. Es ist seit dem 19. Jahrhundert in Gebrauch und bedeutete damals im Wesentlichen übermäßigen Alkoholkonsum. Das gilt zwar immer noch, aber heutzutage wird es im Wörterbuch auch als übermäßiges Essen definiert, auch in Verbindung mit dem Wort «Genuss» oder «Schwelgerei».

Diese sogenannte Schwelgerei kommt in der Tat häufig vor, sie wird von Männern und Frauen berichtet. Bei einigen ist sie, wie oben schon erwähnt, eine gelegentliche kleine Sünde; sie hat keine weiteren Auswirkungen auf ihr Leben. Für andere allerdings, zum Beispiel die Frau, von der das Zitat zu Beginn des Kapitels stammt, ist das ein echtes Problem, das viele Aspekte ihres Lebens nachhaltig betrifft. Dass dieser Unterschied zwischen Genuss und Essanfällen nicht immer erkannt wird, ist der Grund für viele Missverständnisse in Bezug auf dieses Verhalten.

Weil es offensichtlich nötig ist, den Begriff Binge Eating oder Essattacken genauer zu definieren, haben sich Forscher mit den Erfahrungen derjenigen beschäftigt, die solche Anfälle bekommen. Zwar stimmen die persönlichen Berichte niemals genau überein, aber es stellte sich heraus, dass die Essepisoden, die als «Attacken» angesehen werden, zwei grundlegende Eigenschaften haben: Die gegessene Menge wird als übermäßig angesehen – auch wenn Außenstehende vielleicht anderer Meinung sind –, und vor allem wird ein Kontrollverlust zu diesem Zeitpunkt festgestellt. Dabei sollten wir im Auge behalten, dass die technischen Definitionen von Essanfällen eine weitere Eigenschaft fordern: Die gegessene Menge muss eindeutig größer sein als die, welche

die meisten anderen Menschen unter ähnlichen Umständen essen würden.

Diese Definition ist zwar umstritten, wie wir später in diesem Kapitel noch sehen werden, aber sie wird häufig angewendet.

Essanfälle haben zwei Dinge gemeinsam: Die gegessene Menge wird als übermäßig angesehen, und es wird ein Kontrollverlust zu diesem Zeitpunkt festgestellt.

Die Eigenschaften eines Essanfalls

Ich nehme einfach, was ich an Essen bekommen kann, und stecke es in den Mund. Manchmal kaue ich noch nicht einmal. Aber dann fühle ich mich schuldig und bekomme Angst, weil mein Bauch wehtut und meine Temperatur steigt. Ich höre erst auf zu essen, wenn mir wirklich schlecht ist.

Persönliche Beschreibungen von Essanfällen können sehr enthüllend sein. Es entsteht ein Bild, das Ihnen vielleicht bekannt vorkommt, wenn Sie selbst unter Essattacken leiden oder wenn Sie glauben, dass das auf jemanden, den Sie kennen, zutrifft.

Gefühle. Die ersten Augenblicke eines Essanfalls können angenehm sein. Der Geschmack und die Struktur des Essens erscheinen zunächst als Genuss. Diese Empfindungen halten aber meist nicht lange an. Sie werden bald von Ekel abgelöst, wenn die betroffene Person immer mehr und mehr isst. Manche Menschen fühlen sich abgestoßen von dem, was sie tun, essen aber trotzdem weiter.

Essgeschwindigkeit. Die Betroffenen essen bei einem Anfall meist schnell. Viele stopfen sich das Essen mechanisch in den Mund und kauen kaum. Manche trinken außerdem reichlich, um das Essen hinunterzuspülen, was dazu beiträgt, dass sie sich vollgestopft und aufgebläht fühlen. Reichliches Trinken hilft außerdem, später wieder zu erbrechen.

Erregung. Manche Menschen gehen während ihrer Essanfälle hin und her. Manchmal wirken sie verzweifelt. Sie empfinden ein Ver-

langen nach Essen oder einen mächtigen Trieb, etwas zu essen. Deshalb wird gelegentlich auch der Begriff «zwanghaftes Essen» verwendet. Lebensmittel zu beschaffen, wird extrem wichtig. Betroffene nehmen manchmal das Essen von anderen, stehlen es im Laden oder essen Weggeworfenes. Dieses Verhalten empfinden die meisten als beschämend, widerlich und erniedrigend.

Ich esse zuerst eine Schüssel Getreideflocken. Die esse ich sehr schnell und dann sofort noch zwei oder drei Schüsseln. Inzwischen ist mir klar, dass meine Kontrolle dahin ist und dass ich jetzt einen Essanfall habe. Ich bin immer noch sehr angespannt und suche verzweifelt nach Essen. Zurzeit bedeutet das, dass ich an der Uni herumrenne und schaue, was Leute schon weggeworfen haben. Ich weiß, dass das wirklich eklig ist. Ich stopfe das Essen schnell in mich hinein. Manchmal gehe ich in die Stadt und unterwegs in verschiedene Läden. Ich kaufe in jedem Laden ein bisschen etwas, damit es nicht auffällt. Ich höre auf, wenn mein Geld alle ist, oder meistens eigentlich, weil ich so vollgefressen bin, dass tatsächlich nichts mehr hineinpasst.

Ein Gefühl der Bewusstseinsveränderung. Die Betroffenen beschreiben oft, dass sie sich während eines Essanfalls wie in Trance fühlen. Wenn Sie diesen tranceähnlichen Zustand schon erlebt haben, wissen Sie, dass das Verhalten fast automatisch abläuft, als ob nicht wirklich Sie es wären, die essen. Aber wie die Person weiter unten berichten manche Menschen auch, dass sie fernsehen, laute Musik hören oder sich irgendwie anders ablenken, damit sie nicht über das nachdenken müssen, was sie tun.

Es fängt damit an, wie ich mich beim Aufwachen fühle. Wenn ich unglücklich bin oder wenn jemand etwas gesagt hat, das mich aufregt, spüre ich den starken Drang zu essen. Wenn dieser Drang kommt, wird mir heiß und klamm. Mein Verstand schaltet sich ab, und ich bewege mich automatisch auf etwas Essbares zu. Ich esse sehr schnell, als ob ich Angst hätte, dass ich beim langsamen Essen zu viel Zeit hätte, darüber nachzudenken, was ich tue. Ich esse im Stehen oder gehe dabei herum. Oft esse ich beim Fernsehen oder wenn ich eine Zeitschrift lese. Damit will ich mich am Denken hindern, denn denken würde bedeuten, mich dem zu stellen, was ich tue.

Heimlichkeit. Ein Merkmal eines typischen Essanfalls ist, dass er im Geheimen auftritt. Manche Menschen schämen sich sehr wegen ihrer Essanfälle und geben sich große Mühe, sie zu verbergen. Manchmal gelingt ihnen das jahrelang, zum Beispiel, indem sie relativ normal essen, wenn sie mit anderen zusammen sind. Andere Methoden erfordern dagegen viel List und Tücke. Vielleicht kennen Sie einige Arten, wie Menschen ihr Verhalten verbergen:

Manche kommen zum Beispiel heimlich zurück, nachdem sie eine normale Mahlzeit gegessen haben, und essen alle Reste. Andere nehmen Essen mit ins Schlafzimmer oder ins Bad, um unbemerkt essen zu können.

Wenn ich von der Arbeit komme, gehe ich Lebensmittel kaufen. Ich fange an zu essen, bevor ich zu Hause bin, aber das passiert heimlich, mit dem, was ich in meinen Taschen versteckt habe. Wenn ich zu Hause bin, fängt das richtige Essen an. Ich esse, bis mein Bauch schmerzt und ich nichts mehr essen kann. Erst dann wache ich aus meiner Trance wieder auf und denke darüber nach, was ich getan habe.

Kontrollverlust. Wie schon erwähnt, ist die Erfahrung des Kontrollverlustes eins der beiden grundlegenden Merkmale eines Essanfalls. Dadurch unterscheidet sich Binge Eating vom alltäglichen Überessen. Die Betroffenen erleben das stark unterschiedlich. Manche spüren es, lange bevor sie anfangen zu essen. Bei anderen kommt es nach und nach, wenn sie erst einmal begonnen haben. Oder sie bemerken es plötzlich, wenn ihnen klar wird, dass sie zu viel gegessen haben.

Interessanterweise berichten Menschen, die seit vielen Jahren an Essanfällen leiden, dass das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, bei ihnen mit der Zeit nachließ. Vielleicht hat die Erfahrung sie gelehrt, dass ihre Essattacken ohnehin unvermeidlich sind, und sie versuchen deshalb keinen Widerstand mehr. Manche planen aufgrund dieser Überzeugung sogar und sorgen so für eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Durch das Vorausplanen können diese Menschen eine gewisse Kontrolle darüber behalten, wann und wo der Essanfall stattfindet, und dadurch seine Auswirkungen minimie-