

Wenn zu viel Essen krank macht

In einer Klinik lernte Stefan Lange, dass Nahrung kein Ersatz für Emotionen ist.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Es ist ein berührendes, ein tiefes Gespräch. Immer wieder laufen Stefan Lange Tränen über die Wangen. Tränen der Trauer, aber auch Tränen der Glücks. Der 48-Jährige erzählt eine bewegende Geschichte.

Kein halbes Jahr ist es her, da brachte der Braunschweiger 145 Kilo auf die Waage. Er war mehr als nur übergewichtig, er war dick. Viel zu dick. In bestimmten Phasen konnte er nicht anders als essen, essen, essen.

Binge-Eating nennt man dieses Phänomen, bei dem den Betroffenen periodische Heißhungerattacken überfallen. Dann aß Stefan Lange über das Maß hinaus, ohne Kontrolle, ohne Sinn und Verstand. „Ich habe dann drei Tüten Chips in mich reingestopft. Oder vier Kilo Lebensmittel, vor allem in Form von Buletten und Wurst.“

Dabei war er als Kind eher untergewichtig und mäkelig, was das Essen angeht, wie er heute sagt. „Ganz anders meine Eltern, sie waren übergewichtig. Schon morgens kamen fette Wurst und Käse auf den Tisch.“

Als Stefan Lange im Teenageralter dann ebenfalls ordentlich reinhaute, blieb er zunächst schlank und rank. Dick wurde er erst mit Mitte 30. Aus 75 Kilo wurden 85, aus 85 95, irgendwann zeigte die Waage 145 Kilo an. „Ich habe gegessen, was mir vor die Flinte kam.“

Bei der Frage nach dem Warum muss der 48-Jährige weinen. Einsam sei er gewesen, einsam und ungeliebt. „Mein ganzes Leben war lieblos, das fing schon im Elternhaus an.“ Enttäuschungen verschiedenster Art hätten ihn gefrustet, er habe sich der Öffentlichkeit entzogen, immer mehr, bis er schließlich nur noch allein daheim vor dem Fernseher saß und aß.

Der Wendepunkt kam, als der gelernte Bürokaufmann, der seit neun Jahren nicht mehr arbeitet, das Essen erbrach. „Mein Körper machte von heute auf morgen nicht mehr mit, es ging nichts mehr rein, ich musste mich immer wieder übergeben.“

Dem Gang zum Hausarzt und Psychologen folgte ein dreimonatiger Klinikaufenthalt in einem Fachzentrum für gestörtes Essverhalten in Bad Oeynhausen. Für



Stefan Lange hat sein Essverhalten derzeit gut unter Kontrolle, gesunde Ernährung und Bewegung sind sein Erfolgsrezept.

Foto: Iris Antelmann

Stefan Lange ein absoluter Glücksfall. Er lernte, Nahrung nicht als emotionalen Ersatz zu sehen, und er erfuhr Zuneigung. „Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben Menschen kennengelernt, die mir gezeigt haben, dass ich ein liebenswerter Mensch bin“, sagt der Braunschweiger und lässt seinen Tränen freien Lauf. Es waren Menschen, die Ähnliches erlebt hatten wie er, die sich in ihn hineinversetzen konnten, statt ihn zu verurteilen.

Heute, gute drei Monate nach dem Klinikaufenthalt, fühlt sich Stefan Lange mental gestärkt. 37 Kilo hat er bereits abgenommen, bis Ende 2015 möchte er nur noch 90 Kilo auf die Waage bringen.

Er stopft das Essen nicht mehr in sich hinein, sondern genießt. Fünf Zettel mit Empfehlungen für gesunde Ernährung hängen an seinem Kühlschrank. Zwar kocht er noch immer in großen Mengen, füllt aber einzelne Portionen ab und friert sie ein. Zudem bewegt sich der 48-Jährige viel mehr als früher.

„Ich weiß, dass es Rückschläge geben kann. Aber ich werde damit

zurechtkommen.“ Seine gewonnene Zuversicht zeigt sich auch daran, dass Stefan Lange gemeinsam mit Kibis (Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich) eine Selbsthilfegruppe gegründet hat. Dort wünscht er sich Menschen, die motiviert sind, Veränderungen in ihrem Leben zuzulassen. Stefan Lange hat den ersten Schritt getan. Und er will dran bleiben.

Selbsthilfe

DREI FRAGEN AN

Essstörungen sind Erkrankungen, die man unbedingt ernst nehmen sollte



Dr. Christoph Pelster (55), Psychotherapeut aus Braunschweig

Essstörungen sind schwere Erkrankungen, die häufig mit körperlichen Folgeerscheinungen einhergehen. Sie sollten unbedingt ernst genommen werden. Ich halte ein dreistufiges Vorgehen für notwendig: Zunächst sollte sich der Betroffene einer stationären Behandlung in einer spezialisierten Fachklinik unterziehen. Dann können in einer längeren ambulanten Psychotherapie therapeutische Prozesse vertieft werden. Im Sinne einer Nachsorge und Rückfallprophylaxe kann schließlich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sinnvoll sein.

1 Welche Gründe kann es für eine Essstörung geben?

Die Ursachen sind oft sehr vielfältig. Zugrunde liegen in der Regel ausgeprägte innere Konflikte und Spannungen, die ihre Wurzeln meist in einem destruktiven Zusammenspiel gesellschaftlicher, familiärer, persönlichkeitsbezogener und genetischer Faktoren haben. In Ermangelung geeigneter Lösungsstrategien kann dann eine Essstörung entstehen, die als hilfloser und gänzlich ungeeigneter Lösungsversuch verstanden werden kann.

2 Wie kann sich der Betroffene von dieser Störung befreien?

3 Wie groß ist die Gefahr eines Rückfalls?

Das hängt davon ab, ob die Konflikte erkannt werden konnten und ob es möglich war, mit dem Betroffenen adäquate Lösungen therapeutisch zu erarbeiten und umzusetzen. Betroffenen und Angehörigen sollte klar sein, dass die Behandlung ein eher langwieriger Prozess ist und auch von Rückfällen begleitet werden kann. Davon sollte man sich aber nicht entmutigen lassen: Sie können letztendlich auch Teil des Genesungsprozesses sein.

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen – egal, ob Adipositas, Bulimie, Magersucht oder eine andere Form der Essstörung: Frauen und Männer, die in therapeutischer Behandlung sind und keine Diäterwartungen haben, sind in dieser Gruppe willkommen. Sie befindet sich gerade im Aufbau, es geht um den Erfahrungsaustausch, die Weitergabe hilfreicher Informationen und um gegenseitige Unterstützung.

Treffen: Das nächste Treffen findet am Montag, 20. Oktober, um 18.30 Uhr statt. Den Ort gibt Kibis bei Nachfrage weiter. Kontakt: Kibis (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): ☎ (0531)

4 80 79 20, Mail: kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Die Krankheit: Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen. Sie bezeichnen eine Verhaltensstörung gegenüber der Nahrungsaufnahme mit meist ernsthaften und langwierigen Gesundheitsschäden als Folgeerscheinung. Als Ursache werden meist psychosoziale Störungen genannt.

Die bekanntesten Essstörungen sind die Esssucht, die Magersucht (Anorexia nervosa), die Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) sowie die Fress-Attacken (Binge-Eating).