

# Essattacken mit Kontrollverlust (Binge-Eating-Störung)



## Beschreibung

Die Binge-Eating-Störung, auch Essattacken mit Kontrollverlust genannt, ist eine Essstörung, die durch wiederkehrende Essanfälle gekennzeichnet ist, allerdings werden keine gewichtsreduzierenden Maßnahmen vollzogen. Aufgrund der Essattacken neigen die Betroffenen häufig zu Übergewicht.

## Diagnostik

- seit mindestens 6 Monaten und im Schnitt 2 Mal pro Woche: wiederholte Essattacken ohne kompensatorische Verhaltensweisen
- Gefühl eines Kontrollverlustes
- große Ekel-, Scham- und Schuldgefühle nach Essattacken

## Merkmale / Symptome

- Essattacken ohne gewichtsreduzierende Maßnahmen
- Verlust des Gefühls für körperliche Sättigung und der Kontrolle
- unregelmäßige und falsche Ernährung
- Übergewicht
- Schamgefühle, Gefühle der Überforderung und Einsamkeit
- Emotionen wie Ärger und Wut
- depressive Verstimmung

## Langfristige Folgen

- Müdigkeit
- innere Unruhe
- Störungen der Atemfunktionen
- Kreislaufstörungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Schwangerschaftskomplikationen

## Therapie

Ein Ausweg aus der Ess-Sucht bietet Psychotherapie in Form von Einzel- oder Gruppentherapie, begleitet von Ernährungstherapie. Hier lernen die Teilnehmer sich ausgewogen zu ernähren und ihre Essattacken zu reduzieren. Ebenso wird versucht, die erreichten Erfolge zu stabilisieren.