

# Wenn Essen ein Problem ist

Ernährungstherapeutin Sylvia Herberg spricht in der Frauenberatung über mögliche Ursachen

VON SILVIA SEIMETZ

**INNENSTADT.** Diät. Sylvia Herberg hat diesen Begriff aus ihrem Wortschatz gestrichen. Nicht, weil sie selbst auf Modelmaße pfeift, sondern weil sie als Ernährungstherapeutin weiß, dass der ständige Kampf ums vermeintliche Idealgewicht ungesund ist. Und nicht selten auch krank macht. In der Frauenberatungsstelle spricht sie am Donnerstag, 5. Juni, über Essstörungen.

Mädchen, die sich zu Tode hungern, die Erwachsene, die ständig Essen in sich hineinstopfen und deren letzte Hoffnung eine Magenverkleinerung ist. Unauffällige Frauen, die sich nach jeder Mahlzeit heimlich den Finger in den Hals stecken... Essstörungen haben viele Gesichter – und Ursachen. „Sie sind aber immer auch ein Ausdruck gegen das Leben und bei Frauen gegen die Weiblichkeit“, sagt Sylvia Herberg.

„Heißhungerattacken oder dass der Appetit vergeht – das kennt jeder. Wenn das aber zum Dauerzustand wird, liegt eine Essstörung vor“, sagt die 34-Jährige. Sie hat es sich zum Beruf gemacht, Betroffenen (wieder) beizubringen, wie sich Hunger und Sattsein anfühlen, dass Essen ein Genuss, kein Grund für ein schlechtes Gewissen und vor allem lebensnotwendig ist. In ihrer Praxis in der Münsterstraße 13-15 begleitet sie ihre Patienten auf diesem schweren Weg. „Es ist wichtig, sich das eigene Verhalten bewusst zu machen.“

Die Wurzel für eine Essstörung liege meistens in der Jugend. „Oft ist es ein Hinweis darauf, dass im Familiensys-



Sylvia Herberg ist Ernährungstherapeutin und berät Menschen bei Essstörungen. Am Donnerstag, 5. Juni, hält sie um 18 Uhr in der Frauenberatungsstelle einen Vortrag darüber.

–FOTO: NOWACZYK

tem etwas nicht stimmt, vielleicht etwas unter den Teppich gekehrt wird“, erklärt sie. Eltern können auch frühkindliche Störungen auslösen, in dem sie ihren Kindern Essen verweigern oder – das andere Extrem – sie „vollstopfen“. Die Expertin für Essstörungen weiß: „In solchen Fällen wird Essen mit Liebe gleichgesetzt.“

Aber auch „die Gesellschaft“ habe ihren Anteil. „Schlanke Menschen gelten als besser und leistungsfähiger. Das Gewicht wird damit gleich gesetzt, was man wert ist“, sagt Sylvia Herberg. Ge-

fährliche Trends verstärken das: Bei Mädchen ist derzeit die „Thigh Gap“ angesagt, das ist der Modebegriff für eine Oberschenkellücke bei geschlossenen Beinen. „Das ist angeboren, niemand kann sich dieses Aussehen erhungern.“ Trotzdem tauschen sich Mädchen aus, wie sie schneller abnehmen und den Hunger unterdrücken können. Sylvia Herberg kennt diese Welt, zweieinhalb Jahre hat sie in einer Wohngruppe für essgestörte Mädchen gearbeitet: „Es ist brutal, wie sie gegen ihren eigenen Körper handeln.“

## INFO

### Kostenloser Vortrag

Ob zu wenig oder zu viel davon – wenn das (Nicht-)Essen das Leben bestimmt und die Gedanken sich zwanghaft nur noch darum drehen, liegt eine Essstörung vor.

◆ Die Frauenberatung an der Springstraße 6 lädt in Zusammenarbeit mit der Paritätischen Akademie zum kostenlosen Vortrag. Am Donnerstag, 5. Juni, 18 bis 19.30 Uhr, spricht Sylvia Herberg, Ökotrophologin

und Fachberaterin für Essstörungen, über die Ursachen, beleuchtet dabei die Frauenbilder verschiedener Epochen. Der Vortrag richtet sich an alle, die mit dem Thema privat oder beruflich zu tun haben. ◆ Die Frauenberatung plant zudem eine Gesprächsgruppe für Frauen mit Essstörungen.

INFO und Anmeldungen unter ☎ 1 54 57.