



SYLVIA HERBERG

Praxis für Ernährung

Beratung · Therapie · Coaching

Essstörungen verstehen, erkennen, behandeln



Workshop zum Thema Hunger und
Sättigung

Essstörung-was ist das?

- Gestörter/Krankhafter Umgang/Beschäftigung mit Essen
- Falsche bewusste und unbewusste Gedanken über das Essen (fehlgeleitete und gelernte Gedanken)
- Gesunde Stimme vs. Ana, -Bulimia- Stimme

Formen der Essstörungen

- Magersucht „Anorexia nervosa“
- Ess-Brech-Sucht „Bulimia nervosa“
- Adipositas
- Binge Eating Disorder
- Fütterungsstörungen

Normalgewichtsbereich und Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2}$$



Nur als Anhaltspunkt betrachtbar!

Magersucht „Anorexia nervosa“

- BMI < 18-12
- Hungern und Kalorien zählen
- Exzessiver Sport, Wenig Kleidung, Stehen, Unruhe, kalt duschen
- Laxanzienabusus

Ziel= Den Körper „verschwinden“ lassen

Magersucht „Anorexia nervosa“

Folgen:

Haarausfall, Immunschwäche, Unfruchtbarkeit,
Organverschiebung, Muskelschwund,
Mangelernährung, Störung im Elektrolythaushalt,
Herzrhythmusstörungen, Konzentrationsmangel,
Einschränkung im Denken, Depression,
Realitätsverlust, Körperschemastörung,
Selbstmord, Tod !

Ess-Brech-Sucht „Bulimia nervosa“

- Massive Essanfälle- 10 000 Kcal
- Erbrechen (Entspannung)
- Hungern (Folge sind Essattacken)
- Gewichtsphobie
- Laxanzienabusus, Einläufe, Fasten, Exzessiver Sport

Ziel= Den Körper nach aussen „normal“ halten

Binge Eating Disorder

- BMI > 50
- Massive Essanfälle- 10 000 Kcal
- Suchtartige Heisshungerattacken
- Kontrollverlust über die Nahrungsaufnahme
- Innerhalb 6 Monate an 2 Tagen/Woche
- Keine Gegenmaßnahmen

Ziel= Emotionalen Hunger stillen

Binge Eating Disorder

Folgen:

Massives Übergewicht, Metabolisches Syndrom,
Herzversagen, Magen-Darmbeschwerden
Durchblutungsstörungen, Amputation, Arthrose,
Schäden an der Wirbelsäule, Gelenke,
Depression, Selbstmord, soziale Phobie,
finanzielle Probleme,

Fütterungsstörungen

- Vor dem 6. Lebensjahr
- ICD 10 P 92 Ernährungsprobleme bei Neugeborenen
- Rumination und Regurgitation von Flüssigkeit und Nahrung
- Trinkunlust, Nahrungsverweigerung
- Genetische, psychische, mentale, motorische Störungen
- „Sorge um das Kind“ - Spiegelung

Fütterungsstörungen

Folgen:

Mangelernährung, Malabsorption, Untergewicht,
Dysfunktionale Interaktion mit Mutter
(Stress/Druck der Mutter), Bindungsstörungen

Normalgewichtsbereich und Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2}$$



Nur als Anhaltspunkt betrachtbar!

Essstörung kommt nie allein (Komorbidität)

- Traumata
- Missbrauch (sexuell, seelisch, körperlich)
- Borderlinestörung
- emotionale Instabilität
- Selbstverletzendes Verhalten (Ritzen)

Charakter der Essstörung

Schuld, Scham, Angst, Ohnmacht, Heimlichkeiten,
Verstecken, Kontrolle, unter den Teppich kehren

Nein zum Leben!



Warum Essstörung?

Entwicklung in frühkindlicher Phase gestört (kann auch ausgeglichen werden)

Thema Essen im Familiensystem (Projektion)

Falsche Glaubensmuster über Essen

Starke Kopplung Essen und Psyche

Symptomträger

Funktionale und Dysfunktionale Subsysteme

Familiensystem und Essstörung

Konflikte werden am Esstisch ausgetragen

Essen ist nicht mehr frei

Macht und Ohnmacht über das Essen ausgetragen
(subtil)

Unverarbeitete Konflikte/Themen der Eltern (
Projektion)

Grenzenlosigkeit, Pubertät nicht gelebt, keine klaren
Strukturen, Regeln, zu enges Mutter oder Vater-
Verhältnis- Schuldtausgleich

Therapieziel=

Wurzeln kappen!

Essstörung als Chance



Therapie ? Aber wie?

- Familientherapie
 - Einzelpsychotherapie
 - Kunsttherapie
 - Tiertherapie
 - Tanztherapie
 - Ernährungstherapie
-
- Klinik
 - Wohneinrichtung

Ernährungstherapie

Gibt es eigentlich noch nicht 😊

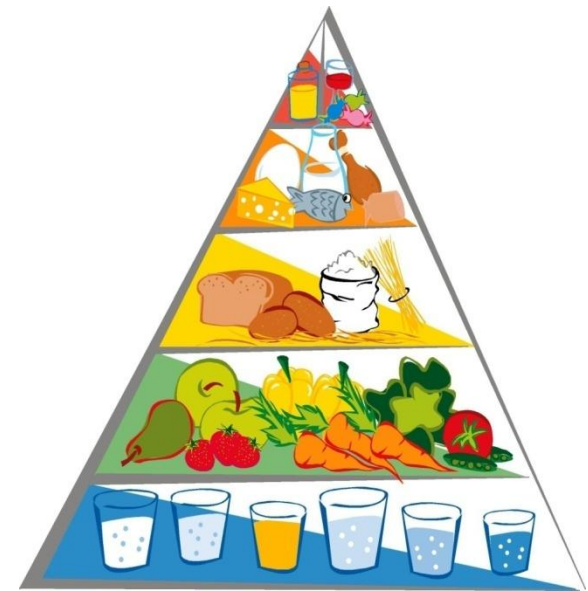
Wird eher später in Anspruch genommen
(Bewusstwerdung)

Große Hürde (Feindin Oecotrophlogin)

Aufdeckungsarbeit

Beziehungsarbeit

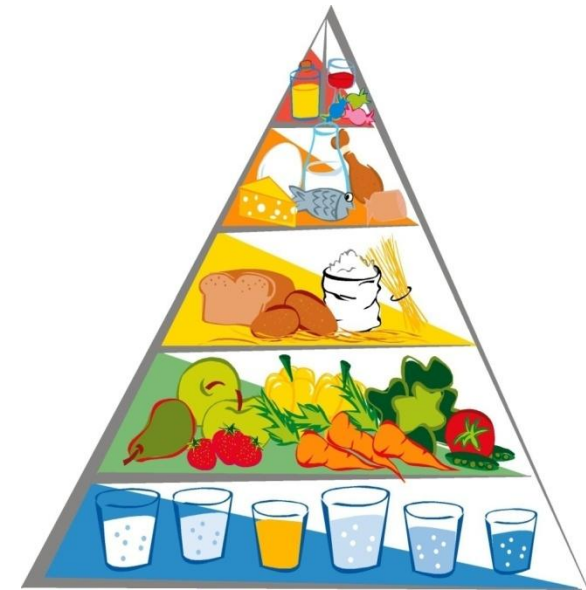
Methoden aus Tiefenpsychologie,
Gestalttherapie, NLP



Phasen der Ernährungstherapie

1-10 BE:

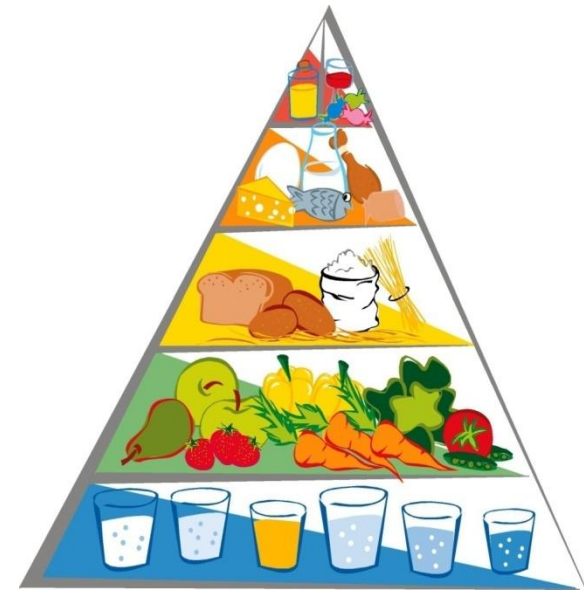
Aufbau eines gesunden EV,
Ernährungsmanagement, Selfmonitoring,
Wahrnehmungstraining (H-G-S),
Nahrungskonfrontation, Essen lernen
Interventionen, Supervision EV



Phasen der Ernährungstherapie

11-20 BE:

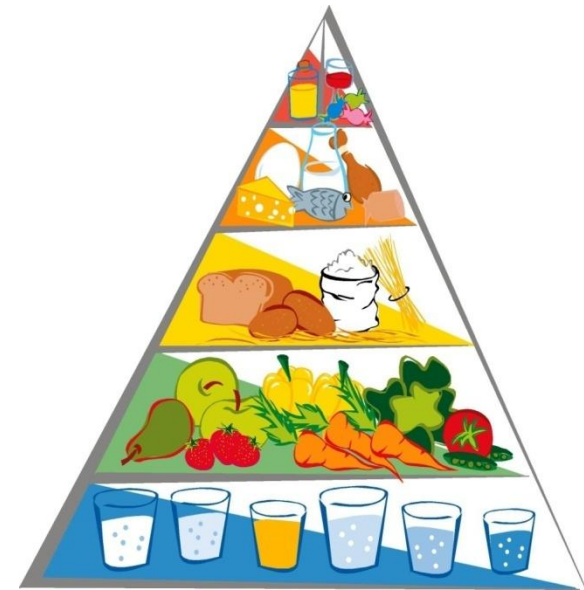
Ernährungsmanagement, Selfmonitoring,
Stress-Problemlösung, Dysfunktionale
Gedanken und Handlungen,
Automatismen, Heisshunger,
Genusstraining, Abwehr, Abbrüche



Phasen der Ernährungstherapie

21-25 BE:

Ernährungsmanagement, Selfmonitoring,
Aufrechterhaltung des Gelernten,
Rückfallprophylaxe



Prävention

Aufklärungsarbeit an Schule, Kindergärten,
Familienberatungsstellen

Änderung des Gedankengutes über Körperbild, Stärkung
des Selbstwertes

Herzlichen Dank für Ihr
Interesse und Ihre
Aufmerksamkeit !



**SYLVIA
HERBERG**
Praxis für Ernährung
Beratung · Therapie · Coaching

