

Der Weg von der Essstörung in die Freiheit

Die Schweiz steht bei den Essstörungen europaweit an der Spitze. Etwa 3,5 Prozent der Bevölkerung leiden daran. Frauen sind davon vier Mal stärker betroffen als Männer. Besonders häufig kommt bei uns die Bulimie – früher Ess-Brech-Sucht genannt – vor. Die Betroffenen leiden oft Jahre oder Jahrzehnte. Psychotherapien sind nicht selten wirkungslos. Doch wie kann man sich aus dieser Störung befreien?

rungen kreisen permanent um Themen, die mit Essen bzw. Nicht-Essen, Gewicht und Figur zu tun haben. Die Betroffenen leiden in der Regel unter Selbstzweifeln und inneren Konflikten. Ihr Selbstwertgefühl hängt stark von der eigenen Bewertung ihres Aussehens und Gewichts ab – und auch davon, ob es ihnen gelingt, ihre Essregeln einzuhalten.

Meist fühlen sie sich in ihrem Körper nicht zu Hause, spüren ihn nicht und nehmen daher seine Bedürfnisse kaum wahr. Gleichzeitig fällt ihnen der Umgang mit ihren Gefühlen schwer. So stauen sich ungelöste Konflikte und verdrängte Gefühle wie Wut, Angst, Überforderung und Einsamkeit an und entladen sich in den Phasen des Kontrollverlusts. Das unkontrollierte Essverhalten dient daher in starkem Masse der körperlichen und emotionalen Beruhigung: Es hilft den Betroffenen, innere Spannungen sowie unangenehme Gefühle abzubauen. Essstörungen sind also ein unbewusster Versuch, ungelöste innere Konflikte zu bewältigen.

Diäten als Auslöser von Essstörungen

Ausgelöst werden Essstörungen in 90 Prozent der Fälle durch Diäten. Dies ist insofern nachvollziehbar, als das zentrale Thema essgestörter Menschen die Angst ist, dick zu sein oder dick zu werden. Getrieben von dieser Angst, die durch das übertriebene Schlankeitsideal unserer heutigen Zeit genährt wird, quälen sich immer mehr – gerade auch junge Menschen – mit rigiden Diäten.

Manche rutschen danach in eine Mager sucht. Bei anderen schlägt die Mangelernährung um in suchtartig erlebtes, unkontrolliertes Essverhalten. Bei nicht wenigen entwickelt sich eine Kombination aus beidem.



Bulimie: Brechanfall nach einer Essattacke.

ZVG

Der ganzheitliche Ansatz zur Bewältigung von Essstörungen

Essstörungen sind meist das Zeichen eines seelischen Ungleichgewichts. Dessen Ursprünge liegen in aller Regel in der frühen Kindheit oder Jugend. Sie manifestieren sich erst später im Jugend- oder Erwachsenenalter. Zur Aufdeckung und Auflösung der emotionalen Ursachen und aller damit verbundenen nachfolgenden Ereignisse, die letztlich zum Ausbruch der Essstörung geführt haben, sowie zur Vergebung involvierter Personen bietet sich

die Hypnosetherapie an. Damit verschwindet die emotionale Komponente der Essstörung. Die Hypnosetherapie bewirkt aber noch mehr. Mit ihrer Hilfe werden das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe aufgebaut. Ungünstige Essverhaltensmuster werden umprogrammiert. Selbst Süchte nach bestimmten Nahrungsmitteln können eliminiert werden. Körper, Seele und Geist finden Entspannung. Übergewichtige können zu mehr Bewegung motiviert werden. Und bei Bedarf kann auch ein schlechter Schlaf verbessert werden. Da bei Essgestörten nicht nur das seelische, sondern auch das körperliche Gleichgewicht in Mitleidenschaft gezogen ist, muss eine erfolgreiche Behandlung auch auf dieser Ebene ansetzen. Zur Verhinderung von Essattacken sind gezielte Massnahmen zur Regulation des neuroendokrinen Systems erforderlich. Dazu gehört auch eine Ernährungsumstellung. Denn Essattacken haben – genauso wie die übermässige Lust auf Kohlenhydrate von Übergewichtigen – viel mit der Art des gewählten Essens zu tun. Die falschen Nahrungsmittel erzeugen im Körper Stress. Und dieser löst eine Kaskade von biochemischen Reaktionen aus, die letztlich zu Heissungerattacken und noch mehr Stress führen mit dem Ergebnis, dass man im Teufelskreis der Essattacken gefangen bleibt.

Im Fall von Erbrechen kann mittels sofortiger konzentrierter Eiweisszufuhr eine weitere Essattacke vermieden werden. Bei Übergewicht muss zusätzlich der Stoffwechsel durch verschiedene Massnahmen angeregt werden. Schliesslich ist bei Essgestörten auch die Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gestört.

Die Autorinnen



Dr. med. Irmgard Pult und Prof. Ingeborg Pult sind ein interdisziplinäres Team mit fundierten Kompetenzen in Medizinischer Prävention, Funktioneller Medizin, Gesundheitscoaching, Ernährungsberatung, Hypnosetherapie und Meditation. Gemeinsam betreiben sie in Dietikon das Institut Vital Living. Menschen, die an Essstörungen und / oder Übergewicht leiden, werden von ihnen ganzheitlich behandelt.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernen sie, den Hunger und das Sättigungsgefühl wieder bewusst zu spüren, zwischen echtem und emotionalem Hunger zu unterscheiden und ihren Körper unbeeinflusst von Gefühlen und Gedanken wahrzunehmen. Emotionalen Hunger können sie sodann mittels einer einfachen Technik innert weniger Minuten auflösen.

Das war der letzte Ratgeber Vitalität in diesem Jahr.

INSERAT



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr. 1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.

FORM FOLGT DYNAMIK.

IS300h: MIT 3,9% LEXUS PREMIUM-LEASING CHF 451.-/MT.



DIESPORT-LIMOUSINE IS300h: Hochkultivierte Dynamik in atemberaubender Gestalt. Bewegendes Design vereint mit höchst leistungsfähiger Vollhybridtechnologie. **JETZT TESTEN UND VON PRICKELNDEN ANGEBOTEN PROFITIEREN!**
MEHR AUF LEXUS-FAHREN.CH/IS

THE NEW IS300h
LEXUS NO.1 PREMIUM HYBRID

Emil Frey AG, Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94, 8952 Schlieren, 044 733 63 63, www.emil-frey.ch/schlieren

Freistil-schwimmen	ugs.: gekocht. Fuss v. Schwein	(Abbe) schweiz. Kompon. *1879	Vorder-asiat	die Stadion-welle: La ...	Abformung v. Figuren	ital.: Teig-waren	Fluss in Spanien	Tatkraft	Ort am Luganer-see
Ort im Bedretto-tal			feste Be-wegungs-abfolge zur Entspannung						faul
rechter Aare-Zufluss	Kurort im Wallis	erlit-tenen Schaden			7		engl. Abk.: Fest-platte	deutsche Vorsilbe	
		Abk.: Swiss Market Index	englisch: Osten			Schauder, Ent-setzen			
	9			Unter-grund beim Beach-volleyball			durch-sichtiger Stoff	Beauf-sichtigung, Schutz	weidm.: Auge des Schalen-wildes
Tapeten-leim	persönl. Fürwort (3. und 4. Fall)	Fluss im Tog-genburg	Schund, Schein-kunst						
feber-hafte Hast, Eile	ugs. anderer Ausdruck für Hafer	Kraut-stängel							
ugs.: Ge-schmack									6
	4								
Hitliste (engl.)	Pferde-folge im Ziel	Abk.: Ruder-club	3						
Meeres-säuge-tier		ital. Geigen-bauer-familie	Herren-haus der Ritter-burg						
Schweiz. Komponist (Robert) † 1994	Abk.: All-gemeine krank-en-pflege		8	gymnas-tische Übung	blauer Jeans-stoff	Freund Davids im A.T.	Gär-futter-behälter	platt, eben	
	1		griech. Jagd-göttin					österr. Dichter † 1926	2
männl. Vorname	Berg in Grau-bünden				Abk.: Mount	Haupt-stadt von Lettland		schlaff, lässig	
			5	ein Tag-falter			Schnei-dewerk-zeug		
Schweiz. spätgot. Maler (Hans) †				Zeichen für Thulium		ugs.: Sumpf, Moor		deutsche Vorsilbe	

Ihr Partner für energieeffiziente Mobilität

Emil Frey AG
Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94
8952 Schlieren
044 733 63 63
www.emil-frey.ch/schlieren

90 JAHRE EMIL FREY

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:

BENZINUHR



Gewinnen Sie einen Gutschein vom AlpenRock House Dietikon
im Wert von 20.00 Fr.
Einlösbar im AlpenRock House Dietikon, Riedstrasse 4, 8953 Dietikon,
www.alpenrock.ch

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per Telefon, SMS und Postkarte.