



# Leseprobe

Professor Dr. Günter Reich,  
Silke Kröger

## **Ess-Störungen in der Familie meistern**

Wie gemeinsames Essen wieder entspannt gelingt

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 16. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Ess-Störungen gemeinsam überwinden**

Egal ob Bulimie, Anorexie oder Orthorexie – eine Essstörung betrifft immer die ganze Familie. Doch wie findet diese nach der Therapie wieder zu einem geregelten (Ess-)Alltag? Wie können eingeschliffene Verhaltensweisen Schritt für Schritt geändert werden und woran zeigt sich ein drohender Rückfall? Zwei ausgewiesene Experten geben lebensnahen Rat, und Betroffene und ihre Eltern sprechen offen über Krisen und vom Gelingen.



#### **Autor**

### **Professor Dr. Günter Reich, Silke Kröger**

---



**Silke Kröger**, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin VDOE, ist seit 1991 in der Ernährungsberatung tätig. Sie betreut eine Wohngruppe für Mädchen mit Essstörungen und betreibt eine eigene Praxis in Göttingen. Dort arbeitet sie eng mit der Ambulanz für Familientherapie und Essstörungen zusammen.

**Prof. Dr. Günter Reich** ist Paar- und Familientherapeut sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Bis 2017 war er Leiter der Ambulanz für Familientherapie und für Essstörungen am Klinikum der Universität Göttingen. Er ist Autor zahlreicher

PROF. DR. GÜNTER REICH · SILKE KRÖGER  
Ess-Störungen in der Familie meistern

### *Buch*

Egal ob Bulimie, Anorexie oder Orthorexie – eine Essstörung betrifft immer die ganze Familie. Doch wie findet diese nach der Therapie wieder zu einem geregelten (Ess-)Alltag? Wie können eingeschlifene Verhaltensweisen Schritt für Schritt geändert werden und woran zeigt sich ein drohender Rückfall? Zwei ausgewiesene Experten geben lebensnahen Rat, und Betroffene und ihre Eltern sprechen offen über Krisen und vom Gelingen.

### *Autoren*

**Prof. Dr. Günter Reich** ist Paar- und Familientherapeut sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Bis 2017 war er Leiter der Ambulanz für Familientherapie und für Essstörungen am Klinikum der Universität Göttingen. Er ist Autor zahlreicher Veröffentlichungen auf dem Gebiet Familientherapie und Essstörungen.

**Silke Kröger**, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin VDOE, ist seit 1991 in der Ernährungsberatung tätig. Sie betreut eine Wohngruppe für Mädchen mit Essstörungen und betreibt eine eigene Praxis in Göttingen. Dort arbeitet sie eng mit der Ambulanz für Familientherapie und Essstörungen zusammen.

Prof. Dr. Günter Reich · Silke Kröger

# Ess-Störungen in der Familie meistern

Wie gemeinsames Essen  
wieder entspannt gelingt

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2022

Copyright © 2015 der Originalausgabe: TRIAS Verlag in der  
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: GettyImages/E+/pixelfit

Fotos im Innenteil: Meike Bergmann, Berlin

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Pribam

Printed in Czech Republic

ES · IH

ISBN 978-3-442-17944-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Liebe Leserinnen, liebe Leser, .....	7
<b>Viel mehr als nur gestörtes Essverhalten .....</b>	<b>9</b>
Was bedeutet »Esstörung«? .....	10
Ursachen von Esstörungen .....	13
<b>Therapie bei Esstörungen .....</b>	<b>20</b>
Professionelle Unterstützung muss sein .....	20
Das neue Körpergefühl .....	25
<b>Übungen für Körper, Geist und Seele</b> .....	<b>33</b>
Mit Gefühlen und Bedürfnissen richtig umgehen.....	36
Verzerrtes Denken überprüfen .....	45
Soziale Beziehungen pflegen .....	49
Essregeln.....	52
Die Familie: Das Wir gewinnt! .....	57
<b>Schwierige Situationen meistern .....</b>	<b>64</b>
Zurück aus der Therapie – wieder zu Hause.....	64
Schule, Uni, Arbeitsplatz .....	66
Einkaufen im Supermarkt.....	70
Klamotten-Shopping .....	71
Sport .....	72
Urlaub.....	74
Einladungen bei Familie oder Freunden .....	76
Eine neue Partnerschaft .....	77
Krisen, Rückschläge und Rückfälle .....	79

<b>Gesunde Ernährung wiederentdecken.....</b>	<b>95</b>
Allgemeine Empfehlungen .....	95
Die Nährstoffe im Überblick .....	97
Diäten und spezielle Kostformen .....	106
Ernährungsmythen .....	108
<b>Rezepte, die guttun .....</b>	<b>113</b>
Frühstück .....	114
Snacks und Zwischenmahlzeiten .....	118
Hauptgerichte .....	148
Desserts und Drinks .....	176
Praktische Wochenpläne .....	186
Austauschtabelle .....	196
<b>Service .....</b>	<b>198</b>
Bücher, die weiterhelfen .....	198
Adressen, die weiterhelfen .....	199
Rezeptverzeichnis .....	200
Register .....	204



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie wollen etwas gegen Ihre Essstörung tun, Sie waren bereits oder sind gerade in Therapie. Ihre Angehörigen wurden oder werden – hoffentlich – in die Behandlung einbezogen. Nun soll es weitergehen. Sie möchten Ihr gewonnenes Gewicht halten und Ihr Essen nicht mehr übermäßig kontrollieren. Sie wünschen sich einen selbstverständlichen Essrhythmus und ein gesundes, flexibles Verhältnis zu den Essensmengen, das heißt ein normales, gesundes Essverhalten. Sie möchten Ihren Körper besser akzeptieren, Ihre Emotionen deutlicher spüren, Ihre Bedürfnisse klarer vertreten – so wie Sie es in der Therapie bereits begonnen haben. Außerdem möchten Sie lernen, mit kritischen Situationen und Rückfällen richtig umzugehen. Auf diesem Weg wollen wir Sie unterstützen. Aber auch Angehörigen, Eltern, Freunden und Partnern von Betroffenen soll dieses Buch helfen.

Wir möchten Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein dastehen. Zahlreiche Betroffene und Angehörige haben uns von ihren Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken berichtet. Sie werden Geschichten lesen, die Ihnen aus der Seele sprechen und Ihnen Hilfestellungen geben. Sie werden erkennen, dass Sie mit vielen anderen (ehemals) Essgestörten, deren Eltern und Partnern in einem Boot sitzen. Dieses Buch ist ein Praxis-Coach – es soll Sie zum aktiven Handeln auffordern. Vieles haben Sie selbst in der Hand!

Darüber hinaus finden Sie zahlreiche Rezepte. Zunächst wird es für Sie vielleicht eine Hemmschwelle sein, ein Kochbuch in die Hand zu nehmen. Gerade weil Sie in der Auswahl von Speisen sehr unsicher

# Was bedeutet »Essstörung«?

Welche Krankheitsbilder werden unterschieden? Welche Folgen haben Essstörungen und wodurch entstehen sie überhaupt erst? Dieses Kapitel gibt einen Überblick.

**E**ssstörungen sind schwerwiegende psychosomatische Erkrankungen. Hauptmerkmal ist die andauernde, zwanghafte Beschäftigung mit dem Thema »Essen«. Es werden abnorm geringe oder abnorm große Mengen an Nahrung zugeführt. Die Nahrungsaufnahme sowie deren Auswirkungen können übermäßig kontrolliert werden und von Gegenmaßnahmen wie zum Beispiel Erbrechen begleitet sein. Essstörungen zeigen sich oft im äußeren Erscheinungsbild, das heißt im Unter- oder Übergewicht. Mit Essstörungen sollen Probleme gelöst werden, die den Betroffenen unlösbar erscheinen. Zudem ist der Bezug zum eigenen Körper gestört: Dieser wird verzerrt wahrgenommen (Körperschemastörung) und negativ bewertet.

**Man unterscheidet verschiedene Formen von Essstörungen:**

- **Magersucht** (Anorexia nervosa): Hier kommt es vor allem durch Hungern, aber auch durch exzessive sportliche Betätigung, Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln und anderen Medikamenten zu extremer, oft lebensgefährlicher Abmagerung. Weitere Merkmale sind eine ausgeprägte Körperschemastörung, die Angst vor einer Gewichtszunahme, hormonelle Störungen sowie Verleugnung der Krankhaftigkeit des Zustandes.
- **Bulimie** (Bulimia nervosa): Hier kommt es zu Essanfällen mit gegensteuernden Maßnahmen wie Erbrechen (»Ess-Brech-Sucht«), Sport,

Abführmittelmissbrauch oder Hungern. Dieses Verhalten wird überwiegend heimlich praktiziert. Die Betroffenen sind meist normalgewichtig, manchmal auch über- oder untergewichtig. Krankheitseinsicht ist in den meisten Fällen vorhanden, aus Scham wird eine Therapie aber oft lange vermieden.

- **Essstörung mit Essanfällen** (Binge-Eating-Störung): Hier kommt es regelhaft zu heimlichen »Fressattacken«, die starke Schuld- und Schamgefühle hervorrufen. Jedoch fehlen hier, im Gegensatz zur Bulimie, anschließende gegensteuernde Maßnahmen wie das Erbrechen. Die Betroffenen sind daher nicht selten übergewichtig.
- **Sonstige Essstörungen:** Hierzu gehört unter anderem das »Nachtesser-Syndrom«, bei dem die hauptsächliche Nahrungsaufnahme – oft suchtartig – nach der Abendmahlzeit bzw. nachts stattfindet. Zudem fallen hierunter die Essstörungen, die den typischen Formen nicht zugeordnet werden können. Der Leidensdruck bzw. die Schädigung ist auch hier oft erheblich, und es besteht genauso Behandlungsbedarf.
- **Orthorexie** (Orthorexia nervosa): Ob die sogenannte Orthorexie auch zu den Essstörungen zählt, wird diskutiert. Hierbei handelt es sich um das ausgeprägte krankhafte Verlangen, sich »gesund« zu ernähren. Das Essen wird extrem ideologisiert und moralisiert. Die Nahrungsmittelvielfalt wird aus Angst vor »Ungesundem« oder »falscher Ernährung« immer stärker eingeschränkt. Infolgedessen kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Die Krankheitseinsicht fehlt typischerweise.

Vor allem Mädchen und Frauen sind von Essstörungen betroffen. Das gilt besonders für die Magersucht und die Bulimie. Die Binge-Eating-Störung hingegen ist auch bei Männern verbreitet.

Essstörungen sind keine »schlechten Angewohnheiten«. Sie haben schwerwiegende körperliche, seelische und soziale Folgen. Es kommt

zu dauerhaften Störungen der Hormonregulation, vor allem der Geschlechtshormone, Störungen der Pubertätsentwicklung und des Wachstums, Konzentrationsproblemen, Haut-, Haar- und Zahnschäden, Störungen der Libido, Veränderungen der Knochensubstanz bis hin zu Osteoporose und vermutlich auch Veränderungen der Hirnfunktionen. Hierbei sind die Hunger-Sättigungs-Regulierung, die Körperwahrnehmung und das Belohnungssystem betroffen. Auf sozialer Ebene finden sich oft Rückzug und Vereinsamung, auf psychischer Ebene Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Apathie, Depressionen und Angst-erkrankungen, manchmal schwere Persönlichkeitsstörungen, bis hin zu Selbstmordgefährdung. Es kommt meist und rasch zu chronischen Krankheitsverläufen. Die Magersucht endet nicht selten tödlich: 15% der Erkrankten sterben im Langzeitverlauf an den direkten und indirekten Folgen. Sie ist die tödlichste Erkrankung, die jemand in der Jugend entwickeln kann.

Daher bedürfen Essstörungen einer raschen und fachgerechten Therapie, bei der unter anderem Ärzte, Oecotrophologen und Psychotherapeuten kooperieren. Die Therapie ist oft langwierig, kann aber zu dauerhaften Verbesserungen führen, wenn die Betroffenen und ihre Angehörigen sich darauf einlassen. Wichtig ist, dass das Essverhalten und das Körperbild auch zum wesentlichen Thema gemacht und die Angehörigen mit einbezogen werden. Auf das Thema Therapie inklusive Unterstützungsmöglichkeiten durch Angehörige wird später genauer eingegangen (Seite 20).

## Ursachen von Essstörungen

---

Essstörungen haben nie nur eine Ursache. Bei der Entwicklung wirken immer mehrere Einflüsse zusammen: Die Gene spielen eine Rolle, ebenso die Persönlichkeit der Betroffenen, Pubertät und Adoleszenz, die Gruppe der Gleichaltrigen, gesellschaftliche Faktoren und die Familie. In jedem Einzelfall muss genau geschaut werden, welche dieser Faktoren besonders wichtig sind.

### Die Gene: Alles angeboren?

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bei der Entstehung von Essstörungen, insbesondere der Magersucht, die Gene einen erheblichen Anteil haben. Allerdings gibt es kein »Magersuchts-« oder »Essstörungs-Gen«. Die Dinge sind komplizierter. Bis zu einem gewissen Grade vererbt werden eher Persönlichkeitszüge wie Perfektionismus oder Impulsivität, die auch von Umweltfaktoren beeinflusst werden, wie die Forschungen der Epigenetik zeigen. Genetik ist also keine Ausrede dafür, nichts zu tun. »Tante Klara war auch so dünn« oder »Opa Herbert hat auch immer zu viel gegessen« gelten also nicht.

### Die Persönlichkeit

Hiermit ist die Individualität eines Menschen hinsichtlich seiner psychischen Eigenschaften gemeint. Man kann auch von Temperament oder Charakter sprechen. Die Persönlichkeit ist das Ergebnis des Zusammenspiels von erblichen, Erziehungs- und anderen Umwelteinflüssen. Einige Charaktereigenschaften sind bei Essstörungen bedeutsam.

**Selbstwertprobleme:** Ein gestörtes Selbstwertgefühl ist oft mit der Entstehung einer Essstörung assoziiert. Es führt z. B. dazu, dass Figurenangaben in den Medien stärker zur eigenen Norm gemacht werden,

