

# Völlerei ist nun eine offizielle Krankheit

**Medizin** Esssüchtige essen zu viel und müssen genussliches Essen in kleinen Schritten wieder erlernen

VON IRIS MUHL

Wenn Sandra B., vierzehn Jahre, abends in ein Sandwich, Chips und Süssigkeiten beisst, tut sie es missmutig und gelangweilt vor dem Fernseher. Sie isst alles mit ihrem Bruder, der eine grosse TV-Leinwand in seinem Zimmer hat. Nach dem Essgelage ist der Kühlschrank in der Küche meist leer. Sandra hat einen Body Mass Index von 32, mit einer Körpergrösse von 162 cm und 85 Kilogramm Körpergewicht und ist deshalb stark übergewichtig. Sie ist eine sogenannte Binge Eaterin, ein Mädchen, das der Esssucht verfallen ist. Wie auch ihr Bruder.

So seltsam es klingen mag: Auch Krankheiten brauchen Anerkennung. Im Mai 2013 löste die fünfte Auflage (DSM-5) des von der American Psychiatric Association herausgegebenen Klassifikationssystems das DSM-4 ab. Die Binge Eating Disorder (BED) stellt seit Mai eine eigenständige Diagnose dar und gilt als anerkannte Krankheit. Auch das Diagnosekriterium wurde geändert. Nun reicht bereits ein einziger Essanfall pro Woche über drei Monate aus, um die Diagnose BED zu stellen.

**Auf das Gelage folgt kein Erbrechen**

Binge-Esser (von Gelage) wie die junge Sandra und ihr Bruder verschlingen meist sehr viel grössere Mengen als normal, dies allzu schnell und oftmals mit Schuldgefühlen. Niemals aber erbrechen sie sich wie Bulimie-Patienten. Nicht selten sind die Ursachen der Esssucht der Zeitmangel für einen gemeinsamen Familientisch, aber auch Liebeskummer, psychische Probleme, Verlust des Kör-

**So seltsam es klingen mag: Auch Krankheiten brauchen Anerkennung.**

pergefühls (Völlegefühl) und ganz einfach falsche Essgewohnheiten.

«Die Gier nach dem Essen ist nicht einfach aus der Welt verschwunden, weil wir uns zu benehmen wissen und in unserem Kulturkreis genügend Nahrungsmittel vorhanden sind», sagt der Ernährungspsychologe Robert Sempach vom Migros-Genossenschaftsbund Kultur und Soziales. Er betreut rund 400 Familien mit übergewichtigen Kindern pro Jahr. «Im Mittelalter sagte man: Wasch dir die Hände; fang nicht an zu essen, bevor die anderen alle etwas im Teller haben; schmatz nicht etc.» Diese Regeln hatten früher die Funktion, die Gier beziehungsweise den grossen



Wöchentlicher Essanfall kann zur Diagnose Esssucht führen. Szene aus «Das grosse Fressen» (1973, mit Andréa Ferréol) von Marco Ferreri. JAN DE WIT/CINETEXT

Appetit zu zügeln. Aber auch heute muss dies trainiert werden. Denn das menschliche Ernährungsverhalten sei weit komplexer und gehe weit über blosser Nahrungsaufnahme und Energiezufuhr hinaus, sagt Sempach.

**Leidensdruck Körpergewicht**

Tatsächlich spielen der Genuss und die sozialen Aspekte, zum Beispiel Gespräche, eine grössere Rolle bei den Mahlzeiten als viele vermuten würden. Fehlt dies, können innert weniger Monate Essstörungen auftreten. Meist geht dieses gestörte Essverhalten mit anderen Aspekten des Lebens einher. Die Betroffenen wagen den Schritt zum Arzt aber meist erst dann, wenn der Leidensdruck beziehungsweise das Körpergewicht zu gross wird. Robert Sempach sagt: «Die meisten kommen zu uns, weil sie körperliche Probleme wegen Übergewicht haben. Selten kommt jemand, der weiss, dass er esssüchtig ist.»

Es geschieht auch nicht selten, dass das Binge Eating nicht sogleich erkannt wird. Es wäre nicht das erste Mal, denn viele ernstzunehmende Krankheiten verbergen sich hinter einfachen Symptomen. Diese Patienten leiden oft unter Gelenkschmerzen, Bluthochdruck und Diabetes Typ B. Die Diagnostik spielt deshalb eine wichtige Rolle. Corinna Terpitz, Fachpsychologin für Psychotherapie am Insel-Spital Bern, sagt: «In der Therapie ist es oft nicht einfach damit getan, regelmässige Mahlzeiten zu verschreiben, sondern auch die Auslöser für das ungesunde Schlingen zu finden.» In welchen Situationen tritt die Esssucht auf? Gibt es Konflikte in der Familie, in der Ehe? Wie steht es mit dem Selbstwertgefühl? Binge Eater mit starkem Übergewicht geraten in einen Teufelskreis von Esssucht, Schamgefühlen und einem niederen Selbstwertgefühl. Viele von ihnen verabscheuen ihre Körperfülle und verfallen gerade des-

wegen wieder dem übermässigen Essen.

In der Therapie gilt es, neue Massstäbe fürs Wohlfühlen aufzustellen. «Besonders Patienten mit niedrigem Selbstwert gilt es, in einer Einzeltherapie darin zu fördern, sich selbst wieder mehr zu schätzen und negative Emotionen auf andere Weise als mit Essen zu bewältigen», sagt Terpitz.

**Das Geniessen verlernt**

«Jedes Ding wird mit mehr Genuss erjagt als genossen», sagt William Shakespeare und er hatte schon damals recht. Binge-Eating-Patienten müssen in der Therapie zur Einsicht gelangen, dass die Sucht nach Genuss der Genussfähigkeit schweren Schaden zuführt. «Manche Patienten müssen erst wieder lernen, wenig Nahrung zu geniessen, da ihre Geschmackssinne mit zu viel Nahrung überfrachtet worden sind», sagt Robert Sempach. Die kleine Schule des

Geniessens, die Sempach seinen Patienten in der Beratung erläutert, ist sehr einfach. Einige Genussregeln: Genuss braucht Zeit; Genuss muss erlaubt sein; Genuss geht nicht nebenbei, und weniger ist mehr.

Führt die Beratung oder die Therapie nicht zu einem gesunden Essverhalten und bleibt das Übergewicht auf den Hüften, bleibt noch der Gang zum Chirurgen. Stark Übergewichtige können sich einen Magenbypass einfügen lassen, der ihnen rein physisch ein Essgelage verunmöglicht. Mit Magenband sind nur noch kleinste Mengen an Nahrung zu sich zu nehmen. Monika Sutter (Name geändert), Krankenschwester in einer Klinik in Zürich, betreute jahrelang Magenbypasspatienten. Die plötzliche Nahrungsumstellung nach der OP fiel manchen sehr schwer. «Einige tranken danach Vollrahm.» Es war die einzige Möglichkeit, eine grosse Menge an Kalorien zuzuführen.

## Wo Demenzkranke frei fantasieren dürfen

**Gesellschaft** Im Kunsthaus Zürich erfinden Menschen mit Demenz Geschichten zu Bildern. Das Pionierprojekt soll schweizweit Nachfolger finden.

VON KAREN SCHÄRER

Dass sie schon vor einer Woche im Kunsthaus Zürich war, weiss die Dame mit den Perlohringen nicht. Und als Psychologin Karin Wilkening ihr eine Geschichte vorliest, erinnert sie sich nicht, dass sie selbst am Entstehen dieser Geschichte beteiligt war.

Im Kunsthaus Zürich entsteht noch bis 5. November jeden Dienstagmorgens eine Geschichte. Erfinder der Geschichten sind Menschen mit Demenz. Menschen, die in ihrem Alltag mit Wortfindungsstörungen und Gedächtniseinbussen zu kämpfen haben. Menschen, die oft zu hören bekommen: «Nein, das stimmt so nicht, jetzt fantasierst du.»



Menschen mit Demenz lassen ein Bild wirken.

JOS SCHMID

Im Kunsthaus fantasiert die kleine Gruppe Demenzkranker gemeinsam und konzentriert vor einem von Karin Wilkening ausgesuchten, grossformatigen Bild. Die Psychologin regt mit offenen Fragen wie «Was gibt es da zu sehen?» oder «Wie stehen die zueinander?» zum kreativen Mitden-

ken an. Richtig oder falsch gibt es nicht, die Aussagen werden protokolliert, zwischendurch vorgelesen. Dann bis zur nächsten Sitzung niedergeschrieben und gedruckt, den Teilnehmenden, ihren Angehörigen und den freiwilligen Helfern mitgegeben.

«Die Menschen mit Demenz bekommen hier Wertschätzung. Ihre Aussagen werden aufgeschrieben, und sie wissen, dass die anderen ihnen vertrauen, die Geschichte weiterzuspinnen», sagt Wilkening.

**Kreatives Potenzial sichtbar machen**

Sie ist die wissenschaftliche Leiterin des Projekts «Aufgeweckte Kunst-Geschichten» des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Denn das neue, kostenlose Angebot im Kunsthaus ist zugleich ein Forschungsprojekt der Universität. Die erfundenen Geschichten sollen nach Abschluss des Projekts zum Beispiel als Bildband öffentlich gemacht werden. «Menschen mit Demenz sind zum Teil noch kreativer als wir «vernünftigen» Menschen», sagt Wilkening. «Das Projekt trägt dazu bei, das kreative Potenzial dieser Menschen sichtbar zu machen.»

Den Vorbehalt, die Demenzkranken würden dadurch vorgeführt, weist Wilkening energisch zurück:

«Voyeuristisch ist unser Projekt überhaupt nicht. Im Gegenteil: Es hat eine sehr wertschätzende Anordnung.»

**Vorbilder im Ausland**

Für die Schweiz ist ein solches Museumsprojekt für Menschen mit Demenz Neuland. Nicht so im Ausland. Vorreiter waren Museen in New York und Florenz, zurzeit wächst das Interesse auch in Deutschland. In der Schweiz bietet bisher einzig das Naturmuseum Winterthur spezifische Führungen für Demenzkranke an – allerdings an einem Tag, an dem das Museum für die Öffentlichkeit geschlossen ist. «Unser Ziel ist es, dass mehr Museen in der Schweiz ihre Tore öffnen für Menschen mit Demenz», sagt Wilkening. Allzu oft isolierten sich Angehörige mit den Betroffenen zu Hause und unternahmen «wenig freudvolle Aktivitäten».

**Informationen** Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, [www.zfg.uzh.ch](http://www.zfg.uzh.ch)