

**Bulimie-online.de**

**Immer mehr Frauen fühlen sich zum Kotzen  
Wenn Heißhunger und Erbrechen zur Selbstzerstörung führt**

Jeder hat sicher schon mal einen richtigen Heißhunger auf Süßes, Salziges oder Saures verspürt – auch ohne Schwangerschaft. Die meist darauf folgende Fressattacke ist, abgesehen von dickmachenden Kalorienbomben, eigentlich auch nichts Schlimmes oder Außergewöhnliches. Kritisch werden Heißhunger und seine Folgen eigentlich erst dann, wenn sie nicht nur mit zunehmender Regelmäßigkeit auftauchen, sondern auch noch von selbst herbeigeführtem Erbrechen gefolgt sind. Dann spricht der Mediziner von der lebensgefährlichen Essstörung ‚Bulimie‘.

**Was ist Bulimie?**

Der Begriff "Bulimie" ist an das griechische "bulimos" angelehnt, was soviel wie "Ochsenhunger" bedeutet. Einzelne Berichte über diese Krankheit gibt es bereits aus der Antike, doch erst seit der Veröffentlichung von Russel (1979) wird diese Krankheit "Bulimia nervosa" genannt und in ihren Eigenschaften wissenschaftlich beschrieben.

Die Bulimie hat jedoch erst in den vergangenen 20 Jahren erheblich an Häufigkeit zugenommen. Verlässliche epidemiologische Angaben sind wegen der hohen Dunkelziffer dieser Erkrankung schwierig. Man kann wohl von einer Häufigkeit von 2 bis 4 Prozent in der Risikogruppe der 18 bis 35-jährigen Frauen ausgehen. Etwa 95% aller an Bulimie erkrankten Menschen sind weiblich. Das Alter bei Erkrankungsbeginn liegt meist etwas höher als bei der Anorexia nervosa (Magersucht). Bulimie kann aber auch in der Folge einer Magersucht auftreten.

**Die Symptome**

Die Erkrankung ist durch wiederholte Attacken von Heißhunger ("Fressattacken") meist gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen gekennzeichnet. Bei den Fressattacken werden häufig die Nahrungsmittel gewählt, die ansonsten eher tabu sind: fett- und kohlenhydratreiche Esswaren. Bis zu 30.000 Kalorien ‚frisst‘ eine Bulimie-Kranke dann bei einer solchen Attacke. Die Frequenz der Fress- und Brechattacken reicht von 1-2 pro Woche bis hin zu 20 pro Tag. Ebenso variabel ist auch die Zeitdauer einer einzelnen Attacke. In aller Regel spielen sich solche Attacken in aller Heimlichkeit ab und werden vom Partner oder Familienangehörigen oft überhaupt nicht oder sehr spät wahrgenommen.

Die Bandbreite der beteiligten Gefühle ("Ich könnt' Dich fressen – Du bist zum Kotzen!") ist enorm: höchstes Lustempfinden und Befriedigung und tiefe Niedergeschlagenheit und ein Gefühl des Versagens können sich abwechseln. Ein meist vorliegendes tiefes Schamgefühl nach einer Fress/Brechattacke ist ein wesentlicher Grund, die Erkrankung auch vor den besten Freunden zu verstecken. Oft kommt es zum heimlichen "Mundraub" aus den Lebensmittelvorräten der Familie oder der Wohngemeinschaft, für das Kaufen der mitunter riesigen Lebensmittelmengen werden manchmal sogar Schulden gemacht oder Diebstähle begangen. Erbrechen kann aber auch nach dem Essen einer ganz "normalen" Mahlzeit vorkommen.

Neben dem willkürlichen Erbrechen werden auch andere Mittel eingesetzt, um den dickmachenden Effekt der großen aufgenommenen Nahrungsmenge zu verhindern: Abführmittel, Appetitzügler, Fastenperioden, Diuretika (entwässernde Medikamente), Schilddrüsenmedikamente u.a.

Ein weiteres Kriterium für die Bulimie ist die fast permanente Beschäftigung der Betroffenen mit allem, was mit Essen, Kalorien, Körpergewicht, Diät und Figur etc. zu tun hat. Bulimische Menschen können unter-, norm- oder auch übergewichtig sein, sie haben jedoch meist ein sehr schlankes Körperideal. Zwei starke Bestrebungen bestimmen die Gefühle: enthemmtes, verschlingendes Essenwollen und der Wunsch, dünn zu bleiben oder zu werden. Die Bulimie ist DIE Lösung für solch an sich unvereinbaren innere Ziele.

### **Warum wird jemand bulimisch?**

Jede Frau (oder jeder Mann) mit einer Bulimie hat einen ganz individuellen (Leidens-) Weg hinter sich bzw. noch vor sich, insofern werden Verallgemeinerungen und einfache Modelle der individuellen Realität nicht gerecht.

Dennoch gibt es einige Merkmale im bulimischen Geschehen, die viele (nicht alle!) Betroffene gemeinsam haben: Bulimische Menschen sind oftmals sehr kontrolliert. Zwischen den Fressattacken haben sie meist ihr Leben äußerlich gut im Griff und sind in ihrem Lebensbereich recht erfolgreich: sie "funktionieren". Betroffene Frauen haben in ihrer Lebensgeschichte nicht selten eine (oder mehrere) sehr schlechte Erfahrung im Bereich der Sexualität gemacht. Ebenso kann sich eine Bulimie auch aus einer Magersucht entwickeln, wenn das ständige asketische Hungerbemühen zusammenbricht und als Schwäche empfundene Essattacken durch anschließendes Erbrechen wieder revidiert werden sollen.

In fast allen Fällen wird die Gefühlswelt der Betroffenen durch das bulimische Verhalten stark beeinflusst, wobei oft nicht mehr unterschieden werden kann, welche Gefühle und Emotionen die Bulimie verursachten, sie aufrecht erhalten und durch sie entstehen. Sehr charakteristisch für Frauen mit Bulimie, aber auch für andere Formen der Essstörungen, ist ein niedriges Selbstwertgefühl, welches durch die oft jahrelange Symptomatik oft noch weiter belastet wird.

### Die Folgen

Bulimisches Verhalten ist nicht öffentlich, es führt in aller Regel immer tiefer in emotionale Einsamkeit. Dabei sind die Betroffenen durchaus sozial integriert und sind oft sehr gefragte Beraterinnen, was die Probleme anderer Menschen angeht. Bezüglich der eigenen Verquickung von Gefühlsbalance und Essverhalten, so fehlt jedoch meistens der regulierende zwischenmenschliche Austausch, das Gespräch unter Freunden und Liebenden. Das "Mit-sich-selbst-ausmachen-müssen" heftiger seelischer Turbulenzen führt oft in depressive Verstimmung und – dem Gebot der Heimlichkeit folgend – noch weiter in die Bulimie hinein.

Ein weiterer Faktor, der diesen Teufelskreis aufrecht erhält, ist die Erfahrung, dass das gewünschte Körpergewicht nach den suchtartigen Essattacken durch drastische Maßnahmen wie Erbrechen und Abführmittelmissbrauch tatsächlich einigermaßen effektiv kontrolliert werden kann – ein hoher Preis! Begleitende Umstände können eine weitere Suchterkrankung (Drogen, Alkohol) oder gar einer Borderline-Persönlichkeitsstörung sein. So wie belastende Beziehungen eine Bulimie auslösen und aufrechterhalten können, so kann die Bulimie natürlich auch die Beziehungen der Betroffenen belasten und nicht selten zerstören.

Die Bulimie hat neben diesen seelischen Konsequenzen auch, abhängig vom Ausmaß der Symptome, deutliche körperliche Folgen: Elektrolytentgleisung durch Erbrechen, Abführmittelmissbrauch und Fehlernährung, Vergrößerung der Speicheldrüsen ("Hamsterbacken"), durch die Magensäure bedingte Zahnschmelzdefekte, v.a. an den Schneidezähnen, Durchfall und Verstopfung (oft im Wechsel), Verhornungsmale an den Handrücken durch das selbst herbeigeführte Erbrechen ("Finger in den Hals") Kreislaufprobleme u.a.

## **Auswege aus der Krankheit**

Der gemeinnützige Verein Hungrig Online hat neben diesen Informationen zu Krankheits-Symptomen und Verlauf unter der Website [www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de) auch verschiedene Hinweise zum Umgang mit Bulimie-Erkrankten veröffentlicht. Hier finden Angehörige und andere, die helfen wollen, neben Hintergrund-Informationen und Literatur-Empfehlungen eine Liste von Handlungs-Empfehlungen. So ist hier zu lesen:

- Informieren Sie sich über Essstörungen
- Führen Sie ein offenes Gespräch mit dem Betroffenen
- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen!
- Ermutigen Sie den Betroffenen zu einem Beratungsgespräch
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf
- Veranlassen Sie eine ärztliche Untersuchung
- Kontaktieren Sie auf die Behandlung von Essstörungen spezialisierte Kliniken
- Sprechen Sie mit der Krankenkasse über Therapie und Kostenübernahme
- Denken Sie auch an sich selbst

Die einzelnen Schritte in der Krankheitsbewältigung sind unter [www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de) detailliert beschrieben. Ebenso finden Angehörige und Interessierte hier Adressen von Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken. Auch auf die Inanspruchnahme von Hilfe für Angehörige durch spezielle Selbsthilfegruppen sowie den Austausch mit anderen Angehörigen über den Online-Chat und das Internet-Diskussionsforum von [www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de) wird hingewiesen. Schließlich kann einen auch alleine der Umgang mit jemandem, der unter einer Essstörung leidet, schon genügend frustrieren oder emotional belasten.

Hinter dem Web-Angebot von [www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de) steht der gemeinnützige Verein Hungrig-Online ([www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)), der sich zum Ziel gesetzt hat, mit dem innovativen Internet-Angebot über Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Adipositas aufzuklären und ein öffentliches Bewusstsein für diese immer weiter verbreiteten Krankheiten zu schaffen. Hierfür stehen Betroffenen und Angehörigen rund 30 ehrenamtliche Mitarbeiter, darunter Ärzte, Psychologen und Pädagogen als Ansprechpartner zur Verfügung, die das Web- und Mailing-Angebot erstellen und moderieren.

Weitere Informationen, Beratung und Hilfe unter  
[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)  
[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)  
[www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)  
[www.adipositas-online.info](http://www.adipositas-online.info)

### Anmerkung an die Redaktion:

Dieser Text wird Ihnen zur Verfügung gestellt vom Hungrig-Online e.V. - Information und Kommunikation bei Essstörungen. Unter entsprechender Quellenangabe können Sie diesen Text frei verwenden. Bitte beachten Sie, dass der Abdruck von Forumsbeiträgen, auch in Teilen, im Interesse der User nicht gestattet ist. Bitte senden Sie uns ein Belegexemplar zu.

### Spendenkonto:

Kontonummer: 3973; Bankleitzahl: 76350000; Sparkasse Erlangen  
Spendenbescheinigungen zur Vorlage beim Finanzamt auf Anfrage.

### Vorstand:

Dr. med. Jan Nedoschill (1. Vorsitzender)  
Dipl.-Ing. Wolfgang Gawlik (Schatzmeister)

### Kontakt:

Hungrig-Online e.V.  
c/o Wolfgang Gawlik  
Schiffstraße 15  
D-91054 Erlangen  
[info@hungrig-online.de](mailto:info@hungrig-online.de)  
[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)

### Pressekontakt:

BiZ Communications  
Birte Zess  
Semperstrasse 6  
D-22303 Hamburg  
Tel : +49-(0)40-271 666-63 ; Fax: -64  
[presse@hungrig-online.de](mailto:presse@hungrig-online.de)  
[presse@biz-communications.com](mailto:presse@biz-communications.com)