

Unter Bulimia nervosa, die Umgangssprachlich auch als **Ess-Brech-Sucht** bezeichnet wird, versteht man eine Essstörung mit **Heißhungerattacken** und Essanfällen, denen selbstausgelöstes **Erbrechen** und **Missbrauch von Medikamenten** zur Verhinderung von Gewichtszunahme folgen. Auch bei Frauen ohne die Diagnose Essstörung finden sich einzelne Symptome der Bulimie: Viele Frauen berichten, dass sie gelegentlich das Erbrechen herbeiführen und/oder Abführmittel einnehmen, um Gewicht zu verlieren.

Meistens wird die Bulimie erst viele Jahre, nachdem sie begonnen hat, erkannt und behandelt. Eine Erkrankung wird lange Zeit nicht erkannt, denn die **Krankheit** wird gekonnt verborgen und Betroffene fallen, da sie meist **normalgewichtig** sind, in der Gesellschaft weniger auf. Es wird meist „normal“ gegessen. Dass die Betroffenen nach dem Essen oft gleich auf die Toilette verschwinden, fällt zunächst nicht auf. Im Gegensatz zur Magersucht wird die Bedrohung durch die Krankheit wahrgenommen und der Zustand als unangenehm empfunden.

Definition

- Die Betroffenen erliegen **Essattacken**, bei denen sehr große Mengen an leicht verzehrbaren und kalorienreichen Nahrungsmitteln in kurzer Zeit aufgenommen werden. Diese Heißhungerattacken treten über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten an mindestens zwei Tagen pro Woche auf.
- Die Betroffenen haben das Gefühl das Essverhalten während der Anfälle **nicht** unter **Kontrolle** zu haben.
- Es wird versucht, dem **dickmachenden Effekt** der Nahrung durch z. B. Erbrechen, Hungern, übertriebene sportliche Aktivitäten, Missbrauch von Abführmitteln, usw. **entgegenzusteuern**.
- Betroffene **beschäftigen** sich gedanklich übertrieben stark mit ihrer Figur und ihrem **Gewicht**. Sie haben eine krankhafte Furcht davor dick zu werden, und das Wunschgewicht liegt weit unter dem Idealgewicht.
- Häufig lässt sich in der Vorgeschichte eine Episode einer Anorexia nervosa nachweisen.

Zahlen und Fakten

Hinsichtlich der Häufigkeit von Bulimie fehlen repräsentative, epidemiologische Daten für Österreich. Schätzungen gehen davon aus, dass zwei bis vier Prozent der 20- bis 30-jährigen Frauen an Ess-Brechsucht leiden. Vor allem **Frauen** sind von Bulimie betroffen. Die Krankheit beginnt meist im Alter von 18 bis 20 Jahren, etwas später als im Fall der Magersucht. Selten kommt eine Erkrankung vor dem zwölften Lebensjahr vor.



Symptome

- Wiederholtes Auftreten von **Essanfällen**, bei denen in kurzer Zeit sehr große Nahrungsmengen konsumiert werden.
- Die Anfälle treten mehrmals wöchentlich, bei manchen Betroffenen sogar mehrmals täglich auf.
- Betroffene haben das Gefühl, **keine Kontrolle** über die Nahrungsaufnahme zu besitzen. Das Essen kann während eines Anfalls nicht willentlich unterbrochen werden.



Symptome

- **Kompensatorische Verhaltensweisen:** Um eine Gewichtszunahme zu verhindern, führen die Betroffenen entweder willentlich ein Erbrechen herbei und/oder nehmen Abführmittel oder wassertreibende Mittel und/oder zeigen übermäßige körperliche Aktivität und/oder halten sich an eine strenge Diät.
- Dauernde übertriebene **Beschäftigung** mit dem eigenen **Gewicht** – die Figur hat eine wichtige Bedeutung für den Selbstwert.
- Durch den Wechsel von Essanfällen und Diäten kommt es zu starken **Gewichtsschwankungen**. Im Durchschnitt liegt das Gewicht der Betroffenen aber im **Normalbereich**.
- Meist **labile Stimmungslage**. Scham, Schuldgefühle und Selbstverachtung plagen Betroffene.
- Die Betroffenen besorgen sich die Nahrungsmittel oft in verschiedenen Supermärkten, damit nicht auffällt, welche Mengen sie benötigen.

Folgewirkungen

- **Verlust des Würgereflexes** – die Nahrung wird relativ leicht erbrochen
- Große **Gewichtsschwankungen** innerhalb kürzester Zeit
- **Herzrhythmusstörungen** durch Calcium- und Magnesiummangel
- **Kreislaufschwäche**
- Aufgrund von **Stoffwechselstörungen** kann es zu Nierenversagen, Muskelschäden und Herzerkrankungen kommen
- **Zahnschäden** durch die Magensäure, die den Zahnschmelz angreift
- Verletzung der Mundschleimhaut und **Schädigung der Speiseröhre**
- Vergrößerung und **Entzündung der Ohrspeicheldrüse**
- **Heiserkeit**
- **Magenschäden** – Magen kann akut erweitert und überbläht werden
- **Darmerkrankungen** – Blutungen, Verstopfung, Entzündungen
- **Ausbleiben der Menstruation**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Blutungen** – Nasenbluten, als Folge des Überdrucks beim Erbrechen, es kann auch zu Gehirnblutungen kommen
- Häufig **depressive Verstimmungen**, geringes Selbstwertgefühl, Gefühl der Hilflosigkeit, Scham und Verachtung
- Zunehmende soziale **Isolation**
- Eventuell **finanzielle Probleme** durch die hohen Ausgaben beim Lebensmitteleinkauf
- **Medikamentenabhängigkeit** durch den Missbrauch von Abführmitteln und Appetitzüglern