

**Gabriela von Rotz-Amstalden**

## **„Treffpunkt Kühlschrank“**

Essen zur Emotionsregulation und Stressreduktion

### **Einleitung und Fragestellung**

Essverhaltensstörungen sind weit verbreitet und in ihrer Prävalenz tendenziell steigend. Auffallend ist, dass Personen mit der gleichen Diagnose eine unterschiedliche Störung ihres Essverhaltens zeigen. Dadurch stellte sich die Frage nach Schutzfaktoren und Möglichkeiten der indizierten Prävention, die das Risiko für die Entwicklung von Essverhaltensstörungen verringern.

### **Methode**

Die schriftliche Befragung von Patientinnen (n=19) des schweizerischen Kompetenzzentrums für Essverhaltensstörungen, Adipositas und Psyche (KEA) in Zofingen über Selbstwertgefühl, Körperwahrnehmung, soziale Unterstützung und Umgang mit Stress und Emotionen ergab, dass diese Punkte einen hohen Stellenwert als konstruktive Schutzfaktoren haben.

### **Ergebnisse**

Die Ergebnisse der Patientenbefragung zeigen bei den untersuchten Personen mit Essverhaltensstörungen allgemein eine starke Unzufriedenheit mit ihrem Aussehen, meist verursacht durch eine verzerrte Körperwahrnehmung. Ausserdem wird das Selbstwertgefühl abhängig gemacht von der Waage (Gewicht) und dem Spiegel (Figur). Dies kann Spannungen erzeugen und Konfliktpotenzial zwischen Wunsch und Realität bergen.

Ausgehend von den Ergebnissen der Befragung scheint es in der Behandlung von Personen mit Essverhaltensstörungen sehr hilfreich, sie zu einer Körperwahrnehmungstherapie zu bewegen, damit sie (wieder) lernen, sich sinnvoll zu spüren, die Signale und Bedürfnisse ihres Körpers (deutlicher) wahrzunehmen und in Entscheidungen miteinzubeziehen. Dadurch erhöht sich auch die Bereitschaft für eine Verbesserung des (Ess-)Verhaltens. Dies drückt sich deutlich in den offenen Antworten der Befragten aus, welche die Körperwahrnehmungstherapie als hilfreich und unterstützend für eine positive Veränderung ihres Verhaltens erachten.

### **Praktische Umsetzung**

In der Praxis zeigt sich, dass ein multidisziplinärer Ansatz in der Arbeit mit Suchtkranken (stoffgebunden und stoffungebunden) empfehlenswert ist, da sich dadurch auch die Dimension der Behandlung (kognitiv, physisch und sozial) erweitert und die Stärkung der verschiedenen Schutzfaktoren aus unterschiedlichen Blickwinkeln gefördert und unterstützt werden kann.

In der Folge entstand ein Empfehlungskatalog für diplomierte ErnährungsberaterInnen zur indizierten Prävention bei PatientInnen mit Essverhaltensstörungen. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf die Förderung und Stärkung des Selbstwertgefühls sowie der Körperwahrnehmung gelegt. Ferner erweist es sich als hilfreich den Betroffenen den Zusammenhang von Stress/Emotionen und dem Essverhalten bewusst zu machen und nicht zuletzt eine gesunde, angepasste Ernährung ohne Einschränkungen und Verbote anzustreben.

### **Fazit**

Aufgrund der Erkenntnisse aus der Masterthesies und den Erfahrungen am KEA scheint es wünschenswert, dass weitere Kompetenzzentren/Arbeitsgemeinschaften mit interdisziplinärer Zusammenarbeit entstehen. Damit gäbe es mehr der (leider) dringend benötigten Therapieplätze und eine ganzheitlichere Betreuung der Betroffenen würde flächendeckender ermöglicht.