



Störungsspezifisches Therapiekonzept

Esstörungen: Anorexie / Bulimie

Eine vereinfachte Übersicht zur Information unserer Patienten und Zuweiser.

„Ich fühle mich
ständig zu dick,
obwohl ich nur noch
39 Kilo wiege.“

Eine Anorexie beginnt in der Regel um die Pubertät – ein Zeichen der Auseinandersetzung mit den Schönheitsidealen unserer Gesellschaft, eine Abgrenzung von den Erwartungen der Erwachsenen, aber manchmal auch ein Ausdruck tiefer Depression. In jedem Fall sendet das sichtbare Abmagern eines jungen Menschen starke Signale an die Umwelt. Was anfänglich durch bewusstes Abnehmen erwünscht ist, entgleitet oft der Kontrolle der jungen Frauen und wird zum zerstörerischen Zwang.

Die Prognose einer Essstörung ist in der Regel gut. Bei über 70 Prozent kommt es innerhalb von zehn Jahren zur vollen Erholung. Bei etwa 10 – 20 Prozent der Betroffenen nimmt die Störung aber einen oft lebenslangen Verlauf. Häufig bleiben trotz Besserung Restsymptome bestehen.

Symptome der Anorexia nervosa

- Körpergewicht mindestens 15 % unter dem erwarteten Gewicht – BMI unter 17,5.
- Absichtlicher Gewichtsverlust durch Hungern, selbst ausgelöstes Erbrechen, forciertes Abführen, übertriebene körperliche Aktivitäten oder den Gebrauch von Appetitzüglern.
- Körperschemastörung: Angst zu dick zu werden, obwohl das Untergewicht schon deutlich sichtbar ist. – Mangelnde Krankheitseinsicht.
- Auswirkungen auf die hormonelle Balance: Ausbleiben der Menses, Veränderung bei Wachstumshormon, Kortisol und Schilddrüsenhormon.
- HINWEIS: Es zeigt sich, dass erstaunlich viele Essstörungen atypisch verlaufen – insbesondere ein Ausbleiben der Menses wird nicht immer beobachtet. Dennoch kann der Leidensdruck erheblich sein.

Symptome der Bulimia nervosa

- Andauernde Beschäftigung mit Essen; eine unwiderstehliche Gier nach Nahrungsmitteln mit „Fressattacken“, bei denen grosse Mengen innert kurzer Zeit konsumiert werden.
- Versuch, die dick machende Nahrung durch verschiedene Methoden wieder zu verlieren: Selbst ausgelöstes Erbrechen, Abführmittel, zeitweilige Hungerperioden u.a.
- Ausgeprägte Körperbildstörung – grosser Leidensdruck und Schamgefühle.

Wann braucht es eine klinische Behandlung?

Die meisten Patientinnen, die bei uns eintreten, haben bereits einen längeren Leidensweg hinter sich. Wenn aber trotz ambulanter Therapie das Körpergewicht nicht ansteigt, so ist eine stationäre Behandlung angezeigt. Oftmals kommen als Nebenprobleme familiäre Konflikte und Ablösungsthemen dazu. Bei bulimischen Patientinnen kann zwar das Gewicht im Rahmen sein, doch überschattet das Essverhalten das gesamte Leben und führt zu grossem Leidensdruck. Andere Patientinnen werden von somatischen Krankenhäusern zu uns überwiesen, um nach einer Phase der medizinischen Abklärung und Gewichtserhöhung eine weitere psychische Stabilisierung zu erreichen.

Aufnahmeprozedere

Voraussetzung für eine Aufnahme in das stationäre Programm ist ein Vorgespräch mit folgender Zielsetzung:

- Anamnese der Essstörung
- Überprüfung der Einweisungsdiagnose
- Beurteilung der Art und Schwere der Erkrankung
- Prüfung der Motivation (Bereitschaft zur Veränderung, insbesondere bzgl. Gewichtszunahme)
- Besprechen des Therapievertrages

Therapieziele

- Gewinnen der Patientin für einen längerfristigen therapeutischen Prozess, der nach dem Aufenthalt fortgesetzt wird.
- Anhaltende Normalisierung des körperlichen Zustandes als wichtige Voraussetzung für Psychotherapie (Gewichtsstabilisierung, Veränderung des Essverhaltens, Psychoedukation über Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen).
- Beginn mit der therapeutischen Bearbeitung zugrunde liegender psychischer, familiärer und/oder sozialer Probleme.
- Übergang in die ambulante Phase:
Organisation der ambulanten Weiterbehandlung
Klärung der sozialen Situation (Wohn-, Arbeits-, Schulsituation)
Übernahme von Eigenverantwortung bei der Ernährung.

Therapieelemente

- Abschluss eines Therapievertrages
- Medizinische Diagnostik, evtl. internistisches Konsilium
- Psychiatrische Diagnostik, evtl. Psychopharmaka
- Ernährungsprogramm:
 - Gewichtskontrolle 1x wöchentlich, morgens nüchtern, unerwartet
 - Erlernen einer Essstruktur (3 Mahlzeiten, 1-3 Zwischenmahlzeiten, nach Absprache)
 - individuelle Ernährungsberatung
 - Kochtraining unter Anleitung
 - Förderung der Selbstbeobachtung durch Führen eines Esstagebuches.

Teilnahme an folgenden Therapien:

- Einzeltherapie 1x wöchentlich
- Gesprächsgruppe für Frauen mit Essstörungen
- Atem- und Bewegungstherapie Gruppe, wenn möglich
- Einzeltherapie zur Förderung der Körperwahrnehmung
- Kreativ-Atelier
- Sport und Bewegung, abhängig vom Gewicht
- Zusätzliche Angebote: Familiengespräche (Häufigkeit variabel)

Die Begleitforschung hat gezeigt, dass sich das sogenannte „Clinical Management“ (unterstützende Behandlung und Ernährungstherapie) im Vergleich zu stärker psychotherapeutischen Verfahren als wirksamer erwies. Diesem Befund tragen wir in der Klinik Sonnenhalde mit unserem allgemeinen Therapiekonzept Rechnung, wo die störungsspezifische Behandlung (Essverhalten, Einzelgespräche und Gruppentherapie) in die grundlegende Struktur der Milieuthherapie eingebaut ist.



Unsere Grenzen

- Bei einem BMI unter 13 und bei komplexen Zusatzproblemen (etwa Drogensucht oder selbstverletzendes Verhalten) können wir kein Angebot machen.

Therapiedauer

Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer zwischen 8 und 12 Wochen, in denen Sie soweit stabilisiert und in Ihrem Wohlbefinden gebessert sein sollen, dass Sie ihren Genesungsweg durch eine ambulante Weiterbehandlung begleitet weiter beschreiten können.

Austrittsplanung

Rechtzeitig vor dem Austritt wird mit der Planung der Zeit nach dem Klinikaufenthalt begonnen: Dazu gehören Regelung der Arbeits- und Wohnsituation, Gespräche mit den Angehörigen, Orientierung über das Essverhalten und über Wege zur Rückfallverhütung. Wichtig ist eine geregelte ärztlich-therapeutische Nachbetreuung, um das Erreichte nicht zu gefährden. In manchen Fällen kann ein Anschlussaufenthalt in der Tagesklinik geeignet sein, um weiterhin die Tagesstruktur zu sichern und die Belastungsfähigkeit für den Alltag zu trainieren.