

# Spurensuche

KlientInnen berichten über ihr Leben mit der Sucht.

## Essverhalten & Sucht

Meiner Erfahrung nach spiegelt sich die Sucht im Essverhalten wider, wenn man aufhört, Substanzen zu konsumieren.

Als ich mich in den Entzug begeben habe, hatte ich gerade einmal 78 Kilo auf 1,85 Meter Körpergröße. Anfangs habe ich noch normal gegessen, doch meine Portionen wurden immer größer und zwischen den Mahlzeiten war ich ständig am Naschen. Mir war nicht bewusst, dass ich übermäßig viel Zucker in mich reinschaufelte, doch nach fünf Wochen war ich plötzlich auf 100 Kilo gekommen. Das war ein Schock für mich, aber leider noch keine Lehre.

Nachdem ich aus dem Krankenhaus entlassen worden war, kam ich in eine betreute Wohneinrichtung, wo ich auf einen Therapieplatz wartete. Dort konnte ich frei entscheiden, was und wann ich aß. Ich ging regelmäßig in den Supermarkt und kaufte mir dort Pralinen, Schokolade und dergleichen, die ich meist noch am selben Tag gegessen habe. Teilweise eine 400g-Packung auf einen Schlag. Danach war mir übel und ich fühlte mich schlecht. Doch kaum war das Gefühl weg, suchte ich schon wieder etwas zum Naschen. Gab es nichts zu naschen, bestellte ich mir Pizza oder ging einen Kebap essen. Mit Hunger hatte das alles nichts mehr zu tun, ich war teilweise so vollgeessen, dass ich nicht mehr liegen konnte.

Nach etwa zwei Monaten brachte ich 110 Kilo auf die Waage. Ich schob die Schuld auf die Zyprexa, die ich zu dieser Zeit genommen hatte, und setzte diese dann ab. Aber an meinem Essverhalten änderte sich nichts, ich stopfte mich voll bis zur Übelkeit und schämte mich dann dafür.

Erst als ich dann auf Therapie war, konfrontierte man mich mit meinem übermäßigen Konsum an Lebensmitteln jeglicher Art und erklärte mir die mögliche Verlagerung meiner Sucht. Anfangs habe ich mir sehr schwer getan, wieder normale Mengen zu essen, denn mein Körper verlangte immer wieder nach Nahrung. Erst nach einigen Wochen hörte dann vor allem der

übermäßige Konsum an Zucker auf und ich begann wieder damit, Sport zu machen, um ein Ventil zu finden. Innerhalb weniger Wochen konnte ich 16 Kilo abnehmen. Ich fühlte mich wieder wohl, ohne etwas in mich hineinzustopfen.

Aufgrund dieser Erfahrung kann ich nur sagen, achtet darauf, was und wie viel ihr esst. Man übersieht es sehr leicht und steckt dann schon mitten drin im Dilemma, aus dem man nur schwer wieder rauskommt.

Marcel S.

## Essstörungen

Bei mir sind Essstörungen kein Ernährungsproblem, sondern ein gestörter Umgang mit dem Essen. Es reicht von wahllosem, zwanghaftem In-sich-Hineinstopfen großer Nahrungsmengen bis zur Verweigerung jeglicher Nahrungsaufnahme. Meine Essstörung entspricht einem krankhaften Verhalten bei der Nahrungsaufnahme. Dieses Verhalten ist ein Ausweichverhalten, eine Reaktion auf unbefriedigende Lebensverhältnisse, Flucht, Hilflosigkeit, Verweigerung und zugleich aber auch Resignation und Anpassung. Essstörungen werden zu den Verhaltensstörungen gezählt. Ich habe ein gestörtes Verhältnis zum Thema Essen und beschäftige mich sowohl gedanklich als auch emotional damit. Oft stecken psychische Probleme hinter meiner Essstörungen. Wie diese verläuft, ist individuell verschieden. Essstörungen äußern sich durch ein unnormales Essverhalten. Bei mir ist es eine gewisse Suchtverlagerung, da ich mich zurzeit sehr mit der richtigen, adäquaten Ernährung befasse – das ist mir ein wichtiges Anliegen. Es ist manchmal davon abhängig, wie meine Stimmung gerade ist. So weit zu meinem Essproblem.

anonym