



Ernährung & Essstörungen

Ursina Häne

dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin

eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin



Du bist, was du isst

Ludwig Feuerbach (1804-72), dt. Philosoph

„Jeder Stoff, den Du isst, wird im Blut zu Gesinnungsstoff“



Essen in der Evolution

<i>Wozu?</i>	<i>Zeitraumen</i>	<i>Was?</i>
Überleben	Jäger und Sammler 10'000 v.Chr.	Alles, was essbar
Hunger sättigen	Sesshaftigkeit 4'000 v.Chr.	Grundnahrungsmittel Ackerbau
Lebensmittelversorgung sichern	Industrialisierung 19. Jhd.	Verarbeitete, lang haltbare Lebensmittel
Sich vergnügen	Ab 1950	Verführerische Lebensmittel
Schaden begrenzen	Ab 1970	Diätprodukte
Nutzen gewinnen	Ab 1980	Funktionelle Lebensmittel



Vor 100 Jahren



Bundesarchiv, Bild 183-50473-0006
Foto: Schmidt | 15. Oktober 1957



Heute





Heute



©2006 HowStuffWorks





Heute...





Übergewicht

- Falsche Ernährung
- Mangelnde Bewegung
- Vererbung
- Stress





Beeinflussbare Krankheiten

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Krebs
- Diabetes mellitus 2
- Osteoporose
- Fettstoffwechsel
- Depression (Mikrobiom)
- Corona.. (Immunsystem)





Stress - Zeitdruck – und keine Zeit zum Essen





Auswirkung von Stress



- Adrenalin und Kortisol ↑
- Ansammlung Bauchfett
- erhöhter Blutdruck
- Verdauungsstörungen
- Geschwächtes Immunsystem



Welche Rolle spielt das Stresshormon **Kortisol**?

Je stärker die Symptome sind, desto stärker
ist Kortisol erhöht



Kortisol bewirkt u.a. eine Blutzuckererhöhung
und eine Vermehrung des Fett im Bauchbereich



Heisshunger

Nahrungsmittel mit starkem Blutzuckeranstieg

Süßgetränke

Fruchtsäfte

Raffinierte Produkte

Zucker



0.5 l Cola =
14 Würfelzucker



0.5 l Orangensaft =
12 Würfelzucker

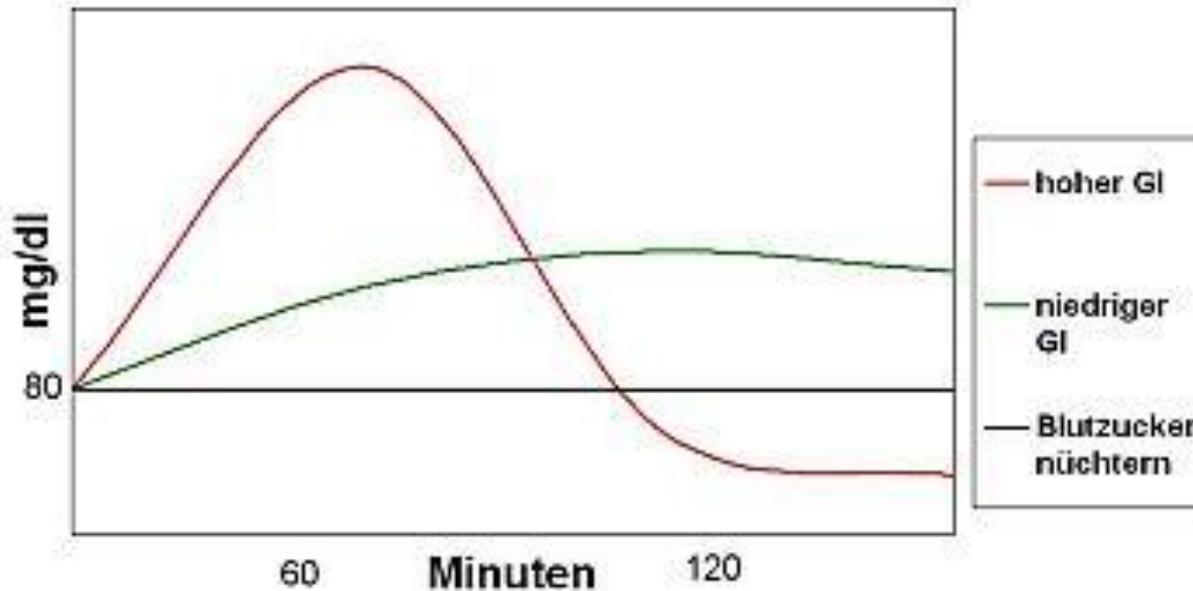




Heisshunger

1. Starker Blutzuckeranstieg
2. Starke Insulinausschüttung
3. Rascher Blutzuckerabfall
4. Unterzuckerung, Heisshunger

Blutzuckerverlauf



Glykämischer Index : Blutzuckersteigernde Wirkung eines Nahrungsmittels



Kohlenhydratbremsen : Nahrungsfasern – Eiweiss - Fette



Ausgewogene Ernährung - gewinnen Sie..



- gutes Körpergefühl
- Wohlfühlgewicht
- Selbstwertgefühl
- Vitalität
- Gesundheit
- Ausdauer
- Konzentration
- ...



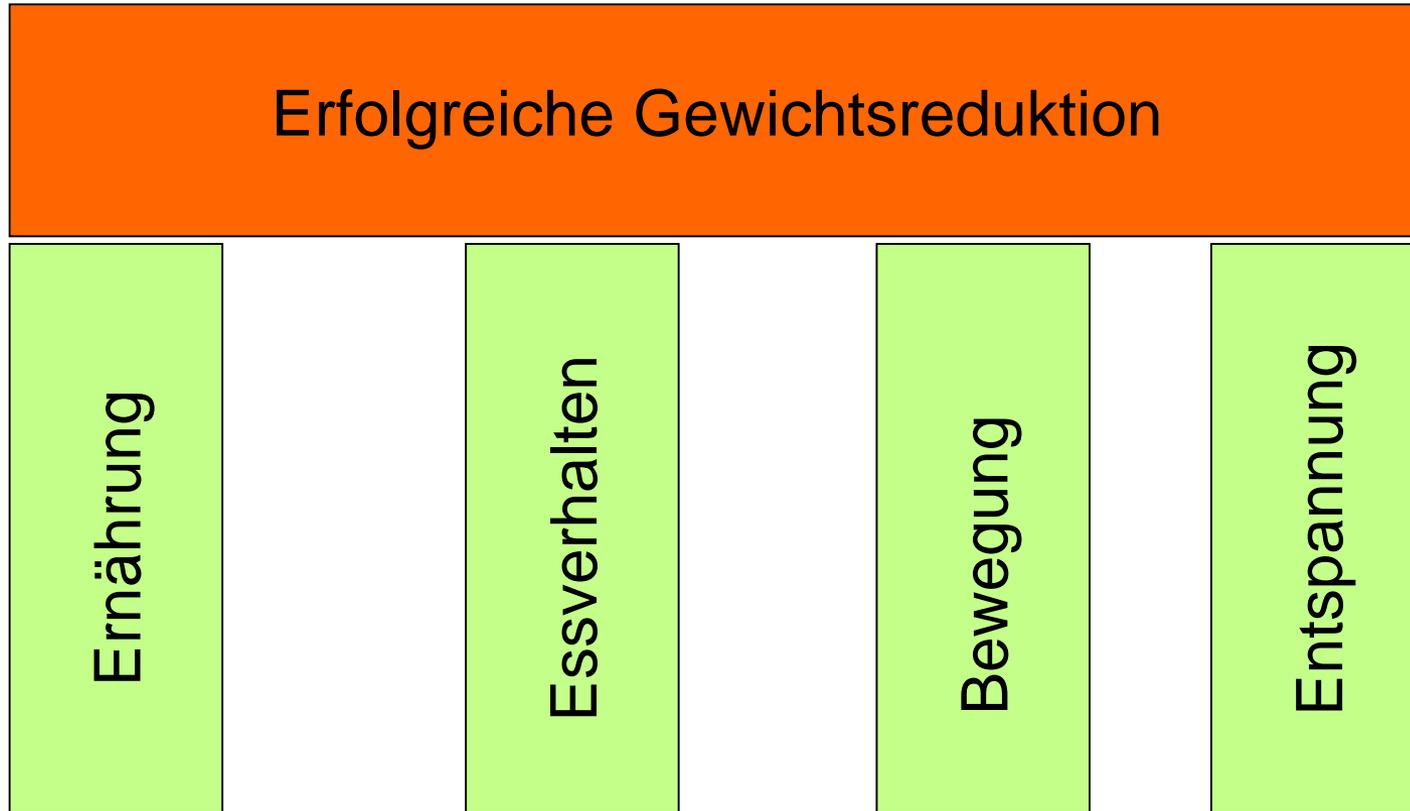


Ernährungs-Psychologische Beratung

**ein ganzheitlicher Ansatz
für Menschen mit Gewichtsproblemen
und Essstörungen**



4 Pfeiler - Modell





Essgründe



Kopfhunger



Herzhunger

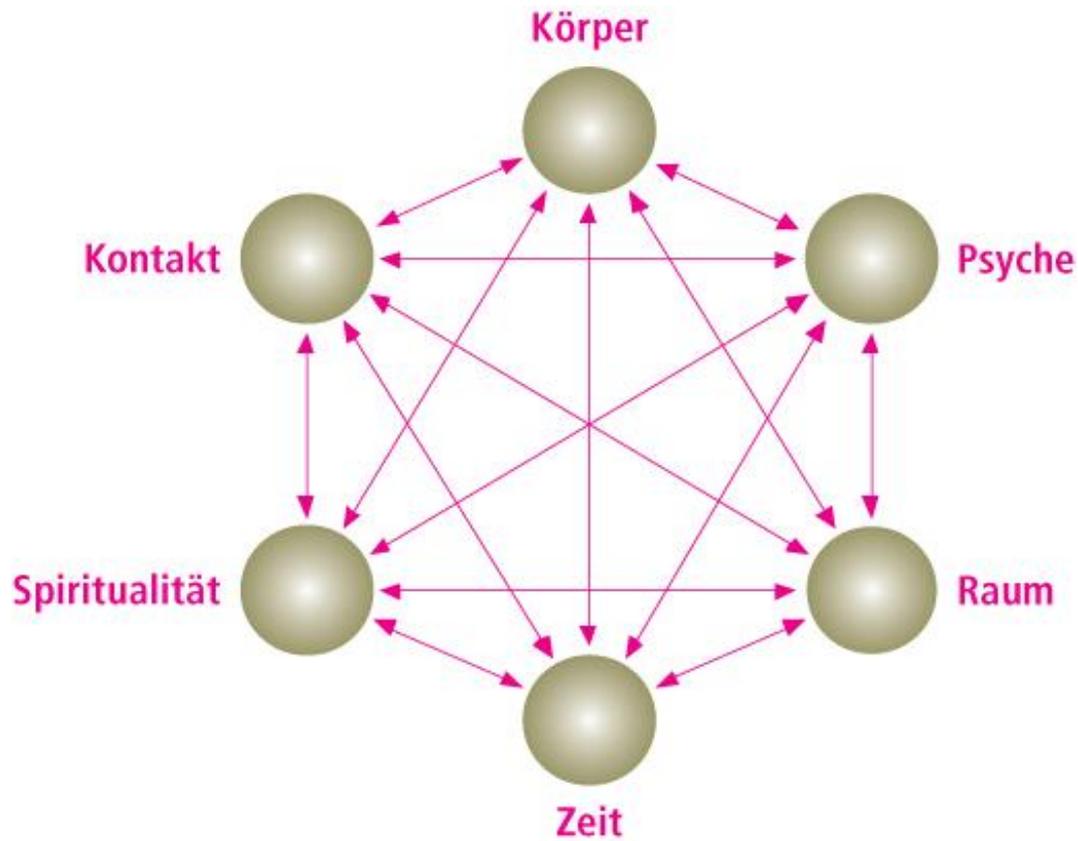


Bauchhunger



6-Dimensionen-Modell IKP

Dr. Yvonne Maurer





Essstörungen



Kurzfilm: Dove Evolution



Dove Evolution, deutsche Version.mp4



Schönheitsideale im Wandel





Diäten als Einstieg





Definition Essstörung

Mit **Essstörung** bezeichnet man eine Verhaltensstörung mit meist ernsthaften und langfristigen Gesundheitsschäden.

Zentral ist *die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“*.

Essstörung ⇒ ein Lösungsversuch



Formen von Essstörungen

- **Anorexia nervosa (Magersucht)**
- **Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)**
- **Binge Eating Disorder (BED: Essanfälle mit Kontrollverlust)**
- Mischform Anorexia/Bulimia/Adipositas
- Dauerdiat
- Orthorexie
- Night-Eating-Syndrom (NES: nächtliches Essen)



Kurzfilm: Magersucht meine Geschichte



Magersucht meine geschichte.mp4



Anorexie – Psychische Folgen

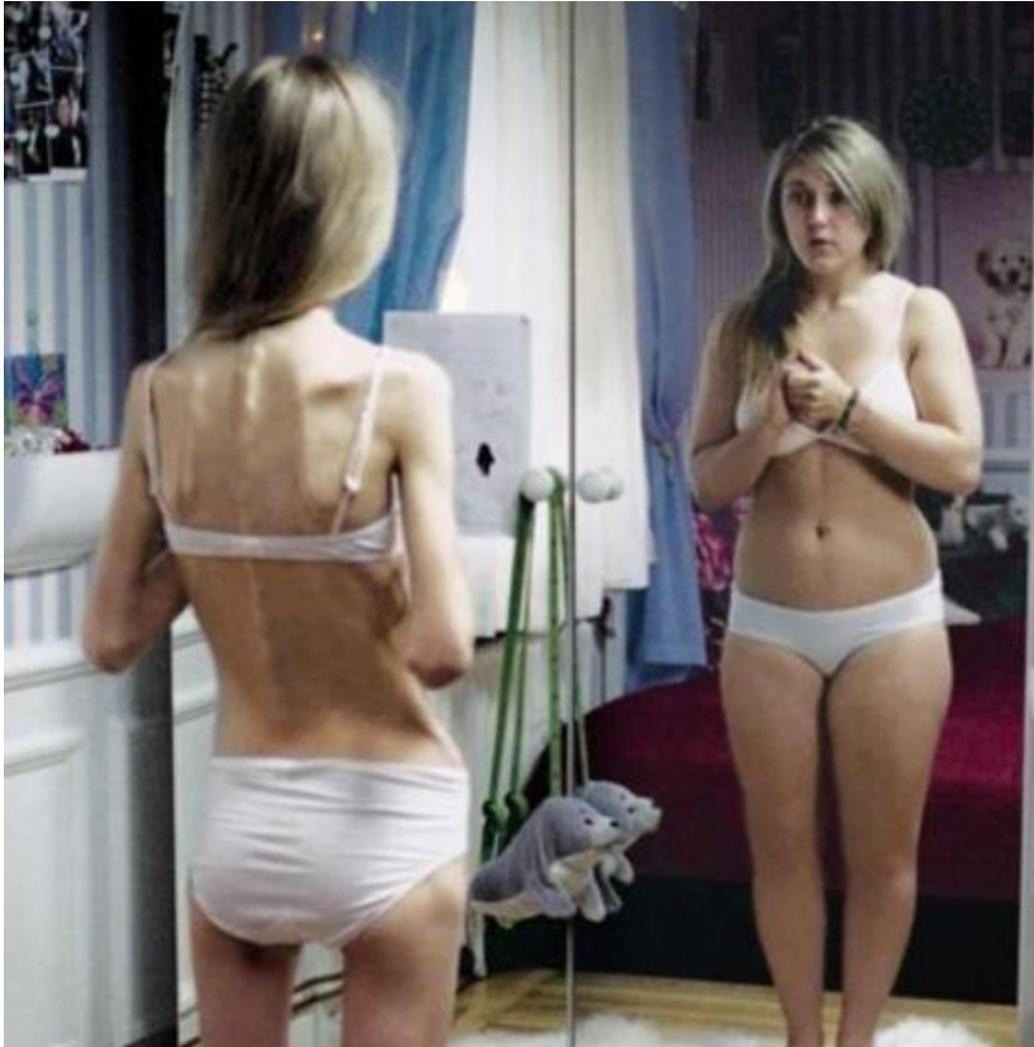
Alles dreht sich nur noch ums Gewicht..



- enorme Angst vor Gewichtszunahme
- zwanghaftes Verhalten
- soziale Ängste, Rückzug
- Depression
- Beziehungsprobleme
- Verlust Lebensfreude
- Libidoverlust
- Körperschemastörung



Körperschemastörung





Bulimia nervosa – Ess-Brech-Sucht



krankhafte Angst, dick zu werden
(meist normales Gewicht)

Essattacken

Kompensation mit:

Erbrechen
Abführmittel
Diuretika
Sport



Bulimie: Körperliche & Psychische Folgen

- Zahnschäden (Magensäure)
- Anschwellung Speicheldrüsen
- Entzündung Speiseröhre
- Entzündung
Magenschleimhaut
- Sodbrennen, Reflux
- Verdauungsbeschwerden

- Angst
- Scham
- Kontrollverlust
- Ohnmacht
- Identitätsverlust
- Depression



Signale erkennen

Anorexie	Bulimie
Essen verweigern	Heimliches Essen
Picken, sehr langsam essen	Verstecken von Nahrungsmitteln
	nach dem Essen aufs WC
ständige Beschäftigung mit kcal	ständige Sorge um Figur
Konzentrationsschwierigkeiten	Konzentrationsschwierigkeiten
Einteilung in verbotene/erlaubte LM	Einteilung in verbotene/erlaubte LM
zwanghaftes Diäthalten	zwanghaftes Diäthalten
Frieren	
Lanugobehaarung, Haarausfall	Geschwollene Speicheldrüsen
weite, verhüllende Kleidung	Figurbetonte Kleider
Isolation	
Depression	Depression



Binge Eating Disorder (BED)



Essanfälle - Kontrollverlust - Schlingen → **Adipositas**



Behandlung Essstörungen

⇒ **Beziehungsarbeit** ⇒ **Vertrauensbasis !!**

- Ernährungsberatung, Sicherheit schaffen
- Druck senken, kleine Schritte
- Rückfälle gehören dazu
- neues Verhalten konditionieren
- Motivation, Motivation, Motivation
- Ganzheitliche psychologische Beratung - Ressourcen aktivieren
- Geduld..



Zusammenfassend...

Essstörungen ...

- .. 5-10% der Bevölkerung
- .. ein Lösungsversuch, psychische Ursache
- .. ständige Gedanken ums Essen
- .. Diäten, soziale Medien als möglicher Einstieg
- .. ernst zu nehmen



Was können *Sie* tun?

⇒ Hinschauen

⇒ Informieren

⇒ Ansprechen : Ich-Botschaften

⇒ Hilfe anbieten – Fachliche Unterstützung, Adressen vermitteln

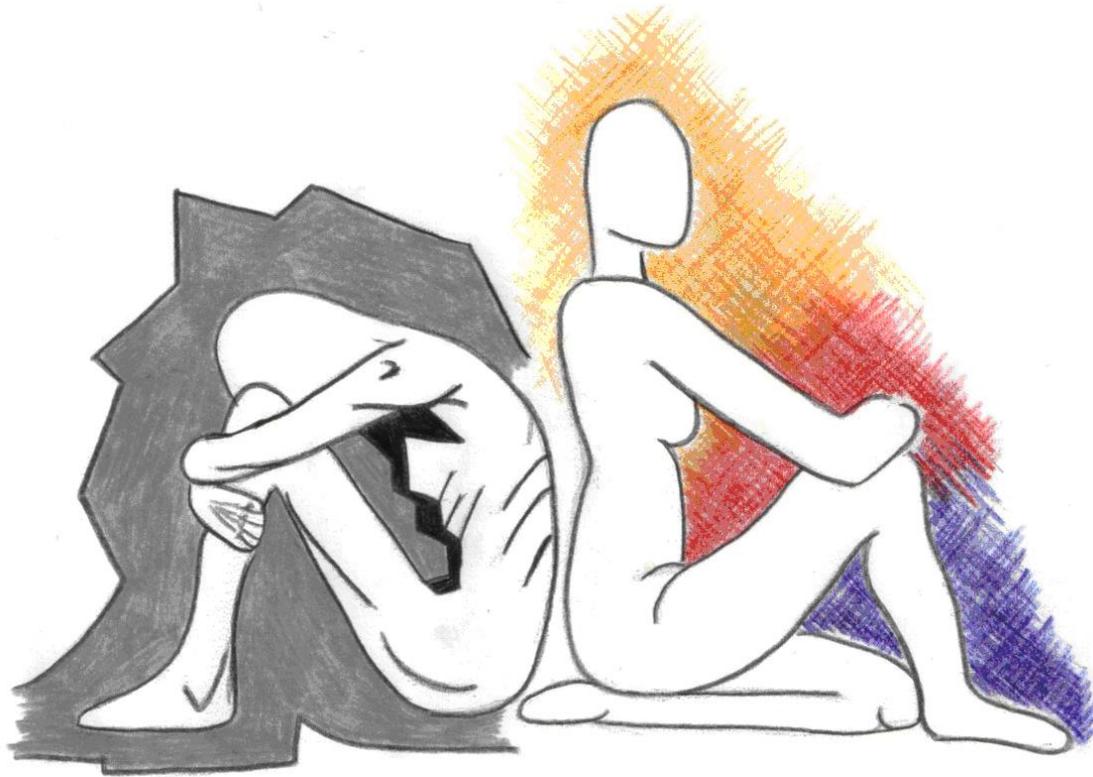
⇒ Nicht aufgeben



No goes: Vorwürfe, Druck machen, wegsehen



Fragen ????





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊





**Man soll dem Leib
etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat
darin zu wohnen.**

Winston Churchill



Die andere *ganzheitliche* Ernährungsberatung

bei Themen wie:

- Gewichtsreduktion (ohne Jojo)
- Ernährungsumstellung, Essmuster erkennen
- Essstörungen
- Selbstwertsteigerung
- Müdigkeit, Energielosigkeit
- Genuss und Freude am Essen, ohne schlechtes Gewissen

Ursina Häne

Praxis für Ernährungspsychologie & Psychosoziale Beratung

Bronschhoferstrasse 20, 9500 Wil

076 549 99 01

info@epb-wil.ch

www.epb-wil.ch



Adressen

- Clienia Klinik Littenheid T: 071 929 60 60
- Privatklinik Aadorf T: 052 368 88 88
- Zentrum für Menschen mit Essstörungen Zürich T: 044 291 17 17
- Ernährungs-Psychologische Beratung Wil, Ursina Häne T: 076 549 99 01

- www.netzwerk-essstorungen.ch
- www.essstorung.ch
- www.aes
- www.epb-schweiz.ch