Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Maja Schelewsky

Anorexia nervosa
Dieser Jemand in meinem Kopf

Ein auf persönlichen Erfahrungen basierender Ratgeber für Betroffene,
deren Angehörige, Interessierte und Fachleute

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber



Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Maja Schelewsky

Anorexia nervosa
Dieser Jemand in meinem Kopf

Ein auf persönlichen Erfahrungen basierender Ratgeber für Betroffene, deren Angehörige, Interessierte und Fachleute

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de | www.skvshop.de

1. Auflage 2023
ISBN 978-3-8248-1311-7
e-ISBN 978-3-8248-9859-6
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2023
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Fachlektorat: Tom Leidag
Lektorat: Doris Zimmermann
Layout: Petra Jeck
Umschlagfoto: © Maja Schelewsky
Druck und Bindung:
Plump Druck & Medien GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach
Printed in Germany

Die Informationen in diesem Werk sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers 7

Vorwort 11

Definition 13
Meine subjektive Definition 13
Objektive Definition 14

Ätiologie und Krankheitsentwicklung 16
Meine Krankheitsentwicklung 16
Ätiologie und Krankheitsentwicklung 18

Epidemiologie 20

Symptomatik und Auswirkungen 21
Meine Symptomatik 21
Symptomatik und Auswirkungen 24
Mögliche körperliche/physische Symptomatik 24
Mögliche kognitive Symptomatik 25
Mögliche behaviorale Symptomatik 25
Mögliche Auswirkungen auf das Umfeld 25
Komorbidität 26
Differenzialdiagnostik 26

Meine subjektiven Therapieerfahrungen 27
Mein Weg zur Therapie 27
Meine ambulanten Therapieerfahrungen 28
Meine stationären Behandlungserfahrungen 29
Meine Ratschläge für 35
... Betroffene 35
... nahe Angehörige 36
... Vertraute aus dem sozialen Umfeld (Freund:innen, Kolleg:innen, Partner:innen ...) 37
... Lehrer:innen; schulisches Umfeld 38
... für (angehende) Fachleute 39

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Therapiemöglichkeiten **42**
Psychotherapie 42
Ergänzende Behandlungsverfahren 45
Ernährungstherapie 45
Körperorientierte Therapieverfahren 45
Ergotherapie 46
Zwangsbehandlung 48
Pharmakotherapie 48
Beratungs- und Selbsthilfeangebote 49
Tagesklinik und therapeutische Wohngruppen 51
Tagesklinik 51
Therapeutische Wohngruppen 51

Die Zeit nach der Therapie **52**
Meine Zeit nach der Therapie 52
Behandlungsdauer 53
Prognose 53

Nachwort **55**

Internetadressen/Links zu den Kapiteln **56**

Quellenverzeichnis **57**
Allgemein 57
BMI 57
Pro Ana 58
Erklärung, warum wir bei Hunger schnell gereizt sind 58
Körpertherapie 58
Wohngruppen 58
Rückfallquote 59
Operante Konditionierung 59
Therapie – psychotherapeutische Verfahren 59

Mündliche Quellen **60**

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort des Herausgebers

Anorexia nervosa ist eine unfassbare Erkrankung! Die von dieser Essstörung betroffenen Menschen reduzieren ihre Ernährung so sehr, dass es für sie sogar lebensbedrohlich werden kann. Selbst scheinen sie und ihr Umfeld keinen Einfluss auf die Entwicklung nehmen zu können, denn es fehlt an der sogenannten Krankheitseinsicht. Auch das Verhalten Betroffener ändert sich: Es kommt zu Geheimnissen und zahlreichen Konflikten, bis hin zum Rückzug aus sozialen Situationen. All das sowie das Unverständnis des Umfelds, der Ärger, die Kränkungen und die erlebte Hilflosigkeit verstärken das eigentliche Problem noch. Zusätzlich haben auch gesellschaftliche Schönheitsideale und soziale Medien einen starken Einfluss auf Essstörungen.

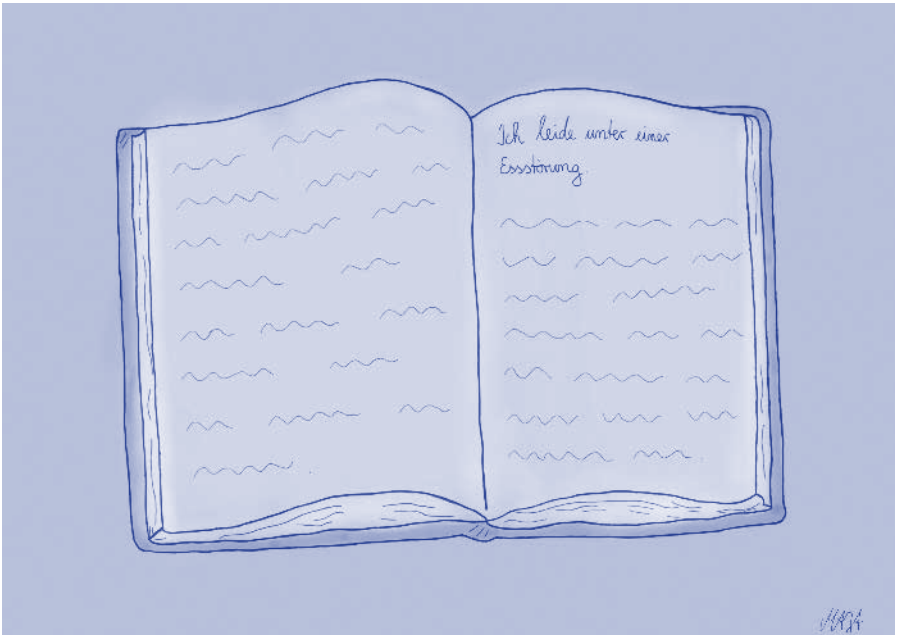
Ich hörte einen Podcast, in dem die Autorin dieses Ratgebers – eine angehende Ergotherapeutin – von ihrer Anorexie erzählte. Ich war von ihrer Offenheit und Klarheit beeindruckt! Sie vermittelte mir als Zuhörer durch ihre Authentizität, dass es Möglichkeiten gibt, mit einer Essstörung zu leben. Sie erzählte von ihrer Ausbildung und dass sie damit begonnen habe, einen Ratgeber zur Anorexie zu schreiben. Mein Gefühl war: Niemand könnte besser einen Ratgeber zur Anorexie schreiben als jemand, der selbst davon betroffen ist. Nach dem Podcast habe ich Kontakt zu Maja aufgenommen und konnte auch den Schulz-Kirchner Verlag für diese Idee gewinnen. Entstanden ist ein Ratgeber im wahrsten Sinne des Wortes: Er enthält konkrete Tipps und Ratschläge, die auf eigenen Erfahrungen basieren.

Ich freue mich sehr, dass dieser Ratgeber Realität geworden ist. Er ist sicherlich eine große Hilfe für diejenigen, die unter einer Anorexie leiden, aber auch für deren Umfeld, beispielsweise für Eltern, Partner:innen, Familien, Freund:innen, Lehrer:innen und Therapeut:innen.

Danke, Maja, für Deine Offenheit! Dass Du uns in diesem Ratgeber an Deinem (Er-)Leben und Deiner (Leidens-)Geschichte teilhaben lässt, ist eine hilfreiche Ergänzung zu dem Fachwissen und den weiterführenden Links, die ebenfalls Inhalt dieses wertvollen Ratgebers sind.

Andreas Pfeiffer
Herausgeber für den DVE

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de



| Vorwort

„Ich leide unter einer Essstörung …“

Diesen Satz formulierte ich Anfang 2017. Ich habe es meinem Tagebuch lange verschwiegen. Oder habe ich es mir selbst verschwiegen? Bei all den Einträgen davor habe ich die Wörter Magersucht, Anorexia nervosa oder Essstörung nicht einmal erwähnt. Und das, obwohl sich die Krankheit bereits im Frühling 2016 bei mir bemerkbar machte. Anfangs vermied ich Süßigkeiten sowie Kuchen und Ähnliches, aß bei den täglichen Mahlzeiten weniger als zuvor und achtete konsequent darauf, mich ausreichend zu bewegen. Mit der Zeit nahmen die Gedanken über die Kalorienzufuhr und über den Kalorienverbrauch einen immer größeren Raum ein und eine bildlich gedachte Stimme in meinem Kopf – also ein Jemand – bestimmte über mein Essverhalten. Ich konnte plötzlich nicht mehr „einfach essen“ – auch dann nicht, wenn sich in meinem Magen eine große Leere ausbreitete. Und das nicht, weil ich „zu blöd“ zum Essen war, sondern weil die Gedanken in meinem Kopf eine zu große Macht ausübten.

Zu dem Zeitpunkt, als alles anfing, war ich vierzehn Jahre alt. Ich habe mich zuvor nie mit diesem Störungsbild auseinandergesetzt. Warum auch? Auch als dieser Jemand in meinem Kopf die Kontrolle übernahm, konnte ich es nicht wirklich verstehen. Ich war mit meinem Alltag und diesen „neuen“ Gedanken über das Essen so sehr beschäftigt, dass ich kaum klar denken konnte. Jedoch spürte ich mit der Zeit, dass Anorexia nervosa eine sehr ernst zu nehmende und schwere Krankheit ist und kein psychischer „Knacks“.

Mittlerweile bin ich 20 Jahre alt und schreibe diesen Ratgeber, um meine Krankheitserfahrungen, verknüpft mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, mit anderen zu teilen. Auf den folgenden Seiten möchte ich ein besseres Verständnis für das Störungsbild vermitteln und Ratschläge im Umgang damit näherbringen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

| Definition

Meine subjektive Definition

Bei einer Erkältung, bei Kopf- und Gliederschmerzen oder bei Fieber werden die Patient:innen in der Regel krankheitseinsichtig. Als ich jedoch plötzlich aufhörte, wie gewohnt zu essen, viel zu viel abnahm und in eine ewige Spirale von Kalorienzählen, Bewegungsdrang und all die damit verbundenen Gedanken und Probleme geriet, habe ich es nicht einsehen können, krank zu sein. Für Außenstehende ist das unbegreiflich. Einfach essen – das sagen die meisten so einfach. Was ist daran bloß so schwer? Aber genau das – einfach zu essen, worauf ich Appetit und Hunger hatte – war für mich eine viel zu große Hürde, über die ich nicht alleine springen konnte. Denn bildlich vorgestellt bestimmte ein Jemand in meinem Kopf über mein gesamtes Ess- und Bewegungsverhalten. Die Stimme dieses Jemandes ist nicht zu verwechseln mit einer akustischen Halluzination, sondern dient lediglich der Anschauung zum besseren Verständnis.
Das Bild von Engelchen und Teufelchen, die bei Entscheidungen und Überlegungen miteinander diskutieren, ist sicher bekannt. Und diese Stimme, diesen Jemand, muss man sich so vorstellen wie Engelchen und Teufelchen – sie diskutierte lautstark mit mir. Dabei war dieser Jemand so redegewandt und überzeugend, dass ich ihm nur nachgeben konnte.

Ich fühlte mich wie in der Rolle einer Schauspielerin im Theater, die ihren Text vergessen hat. Die Stimme war meine Souffleuse, die mir einen falschen Text zuflüsterte. Ich hätte merken müssen, dass der Text nicht korrekt war, und hätte versuchen können, zu improvisieren. Doch ich habe es nicht gemerkt und ihr Zugeflüstertes einfach angenommen. Im übertragenen Sinne bedeutet das, dass ich nicht wusste, wie ich anders hätte agieren sollen. Stattdessen vertraute ich jemandem in mir, der nichts Gutes für mich wollte.
Diese Stimme verbot mir zunächst nur Süßes. Aber schon bald bestimmte sie über mein gesamtes Essverhalten. *„Eine Scheibe Brot reicht vollkommen aus. Oder iss lieber doch nur ein Knäckebrot, dann sparst du noch mehr Kalorien. Und vergiss nicht, die Butter wegzulassen.“ – „Wenn du heute Mittag die Kartoffeln weglässt und nur ein bisschen von dem Gemüse isst, dann darfst du heute Abend noch einen Apfel essen. Oder nein, keinen Apfel, iss zehn Weintrauben, aber nicht mehr.“* – so in etwa sprach sie zu mir. Und je mehr ich auf sie hörte, desto mehr übernahm sie die Kontrolle über mich, sodass ich ihr praktisch nicht oder nur noch selten widerreden konnte. Wenn beispielsweise Lehrer:innen oder Vorgesetzte stark von ihren Meinungen eingenommen sind und sich nicht von

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

diesen abbringen lassen, besteht bei vielen Menschen eine gewisse Angst und Unsicherheit, ihnen zu widersprechen. Und genauso war das auch mit der Stimme – ich ließ sie reden und konnte nicht gegen sie angehen. Also schwieg ich und befolgte ihre Einflüsterungen, indem ich so wenig Nahrung wie möglich zu mir nahm. So wurde die Stimme bis zur nächsten anstehenden Mahlzeit beruhigt.

Objektive Definition

Eine psychogene Essstörung (das bedeutet eine durch einen psychischen Missstand hervorgerufene Essstörung) lässt sich als Verhaltensstörung definieren, die mit Störungen der Nahrungsaufnahme und des Körpergewichtes einhergeht. Dabei ist zu beachten, dass deren Ursache weder auf neurologischen, internistischen oder anderen Erkrankungen noch darauf beruht, dass nicht genügend Lebensmittel zur Verfügung stehen.
Psychogene Essstörungen lassen sich in verschiedene Formen differenzieren, wobei eine genaue Abgrenzung nicht immer möglich ist. Darunter fällt die Anorexia nervosa. Aus dem Griechisch-Lateinischen übersetzt bedeutet der Begriff so viel wie „nervlich bedingte Appetitlosigkeit". Die auch Magersucht genannte Erkrankung zeichnet sich durch ein beträchtlich verringertes Körpergewicht aufgrund von beabsichtigter, unzureichender Energiezufuhr aus. Dieses krankhafte Essverhalten wird als *„restriktiver Typ"* der Anorexia nervosa bezeichnet. Betroffene, die ihr Gewicht zusätzlich durch ein selbst herbeigeführtes Erbrechen, durch eine Einnahme von Appetitzüglern, durch einen Missbrauch von Abführmitteln und/oder durch die Einnahme anderer Arzneimittel (zum Beispiel Diuretika) verringern, leiden unter dem *„Purging-Typ"* der Anorexia nervosa, der der Bulimia nervosa (durch übersteigerten Appetit und übermäßige Nahrungsaufnahme gekennzeichnete Essstörung) nahekommt. Bei beiden Subtypen stellt die Angst vor einer Gewichtszunahme ein weiteres Symptom dar. Begleitet davon beschäftigen sich Erkrankte ständig mit dem eigenen Körpergewicht, mit der Ernährung und Bewegung. Oft ist das Gewicht von anorektischen Klient:innen davon abhängig, wie sich die Person selbst bewertet.
Hinzukommt, dass sich Betroffene meist nicht als untergewichtig wahrnehmen, sondern sich immer noch als „zu dick" empfinden. Das Störungsbild geht insofern auch mit einer Körperbildstörung/Körperschemastörung einher.

Mit dem Body-Mass-Index (BMI) – Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße – kann das Körpergewicht entsprechend dem Geschlecht, dem Alter und der Körpergröße errechnet werden (Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße zum Quadrat: kg/m^2). Aus diesem Richtwert können Rück-

schlüsse gezogen werden, ob sich eine Person im Untergewicht, Normalgewicht oder Übergewicht befindet.

In Anlehnung an die Weltgesundheitsorganisation WHO (2008) ergeben sich für den BMI bei Erwachsenen folgende Werte:

Gewichtskategorie	BMI (kg/m²)
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	> 25

Bei Kindern wird die Anwendung des BMI-Rechners aufgrund des Wachstums durch den Vergleich mit alters- und geschlechterspezifischen Perzentilenkurven ergänzt. Solche Darstellungen zeigen die statistische Verteilung auf.

Folgende Tabelle orientiert sich an den Grenzwerten der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA).

Gewichtskategorie	BMI-Perzentile
Untergewicht	< 10
Normalgewicht	10 – 90
Übergewicht	> 90

Ein Link zum Errechnen des BMI/der BMI-Perzentile befindet sich im Anhang.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de