

# ESSSTÖRUNGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
der Ruhr-Universität Bochum am Campus OWL/Lübbecke  
Univ.-Prof. Dr. med. Georgios Paslakis



# WAS SIND ESSSTÖRUNGEN?

## ANOREXIA NERVOSA “MAGERSUCHT”

Frauen mit Anorexia nervosa sind untergewichtig (“sehr dünn“), aber haben dennoch eine starke Angst vor einer Gewichtszunahme und nehmen sich als “zu dick“ oder “zu viel“ wahr. Einige essen daher nur sehr wenig, meiden vermeintlich “fettmachende“ Speisen, treiben viel Sport oder setzen Medikamente ein, um nicht zuzunehmen. Einige erleben auch, dass sie manchmal die Kontrolle verlieren und viel essen, und übergeben sich danach, um nicht zuzunehmen.

Essstörungen sind kein Lifestyle und keine Entscheidung, sondern ernste Erkrankungen, die psychische, biologische und soziale Ursachen haben.

Es gibt viele Mischformen von Essstörungen.

Nicht alle Betroffenen zeigen alle Symptome.

## BULIMIA NERVOSA “ESS-BRECH-SUCHT”

Frauen mit Bulimia nervosa erleben wiederholt sogenannte “Essanfälle“, bei denen sie in kurzer Zeit eine große Menge an Nahrung essen und das Gefühl haben, nicht aufhören zu können. Aus Angst vor einer Gewichtszunahme treiben Betroffene übermäßig Sport, hungern, setzen Erbrechen ein oder nehmen Abführmittel.

## BINGE-EATING STÖRUNG “ESS-SUCHT”

Betroffene Frauen erleben ebenso Essanfälle, jedoch ohne anschließend zu erbrechen oder andere Maßnahmen zur Gewichtskontrolle zu ergreifen. Viele erleben große Scham und Schuld. Für viele Betroffene ist es auch schwer, ihr Gewicht konstant zu halten, was oft zusätzlich zu einer starken emotionalen Belastung führt.

Essstörungen können sehr komplex sein und werden auch durch Ärztinnen und Ärzte nicht immer erkannt. Zögern Sie nicht, eigene Sorgen anzusprechen und sich Hilfe zu suchen.

# SCHWANGERSCHAFT UND ESSSTÖRUNGEN

## KINDERWUNSCH

Essstörungen können einem Kinderwunsch im Weg stehen. Gründe sind häufig:



- Unwohlsein mit dem eigenen Körper
- Libidoverlust
- Zyklusstörungen durch Hormon-Ungleichgewicht

Gerade wenn Kinder einen hohen Stellenwert im Leben oder in der Partnerschaft haben, kann das Ausbleiben einer Schwangerschaft zur Belastung werden. Trotzdem gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt besprechen können.

## SCHWANGERSCHAFT

Frauen mit Essstörungen berichten, dass die Gewichtszunahme und Veränderungen im Körperbild während der Schwangerschaft für sie schwierig zu akzeptieren sind. Diese Sorgen können die emotionale Beziehung zum Kind belasten.

Die Balance zwischen den Symptomen der Essstörung und einem gesundheitsbewussten Verhalten im Sinne des Kindes stellt somit eine besondere Herausforderung dar. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann hierbei eine große Hilfe sein.



## ELTERN-KIND BEZIEHUNG



Häufig berichten Frauen darüber, Schuldgefühle gegenüber ihrem Kind zu empfinden oder Angst zu haben, Verhaltensweisen die in Verbindung mit der Essstörung stehen, an ihr Kind zu übertragen. Gerade das Füttern oder Stillen kann so zu einer großen Belastung werden. In solchen Situationen können Hebammen und Frauenärztinnen und -ärzte unterstützen.

# WO FINDE ICH UNTERSTÜTZUNG?

## WO FINDE ICH EINEN AMBULANTEN THERAPIEPLATZ?

- Arzt- und Psychotherapieplatzsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ([www.arztsuche.116117.de](http://www.arztsuche.116117.de))
- Suche nach Psychotherapeut:innen der Bundespsychotherapeutenkammer ([www.bptk.de](http://www.bptk.de))
- Therapieplatzsuche des Bundesfachverbands Essstörungen ([www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de))
- Terminservice der Hotline 116117 ([www.116117-termine.de](http://www.116117-termine.de))
- Weitere Informationen finden sich auch auf der Webseite der Krankenkassen

Die Angst vor Stigmatisierung kann häufig dazu führen, dass viele Frauen zögern, ihre Essstörungen anzusprechen. Doch gerade der Austausch mit Betroffenen und Ärztinnen und Ärzten ist besonders wichtig. Professionelle Helfer:innen sind da, um zu unterstützen!

## THERAPIENETZ ESSSTÖRUNG

Falls Sie sich in einem unverbindlicheren Umfeld einer Beratungsstelle wohler fühlen oder sich gerne mit anderen Betroffenen austauschen möchten, sind Sie hier genau richtig. Sie können ganz einfach über Email, Telefon oder Videochat Kontakt aufnehmen oder sich auf der Webseite genauer informieren:

Web: [www.tness.de](http://www.tness.de)  
Email: [beratung@tness.de](mailto:beratung@tness.de)  
Sekretariat München: 089 / 720 136 780

Oft ist es schwierig, den Überblick bei der Vielzahl an Angeboten zu behalten. Zögern Sie daher nicht, Ihre:n Frauen- oder Hausärzt:in anzusprechen. Weitere Beratung gibt es außerdem hier: [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

## WO FINDE ICH EINEN STATIONÄREN THERAPIESPLATZ?

- Weisse Liste / Krankenhaussuche ([www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de))
- Such-Portal des Bundesfachverbands Essstörungen ([www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de))
- Liste der Kliniken mit Essstörungsschwerpunkt von ANAD e.V. ([www.anad.de](http://www.anad.de))

WEITERE INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE FINDEST DU AUSSDEM HIER

[WWW.SCHWANGERSCHAFTUNDDESSSTOERUNGEN.RUHR-UNI-BOCHUM.DE](http://WWW.SCHWANGERSCHAFTUNDDESSSTOERUNGEN.RUHR-UNI-BOCHUM.DE)

