

# Bulimie

## Patienteninformation

23.09.2020

*Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsmedizin Göttingen*

### Allgemeines

Die Bulimie ist eine psychosomatische Erkrankung, bei der es zu regelmäßigen Essanfällen und gegenregulierenden Verhaltensweisen kommt. Während der Essanfälle nehmen Patient\*innen in kurzer Zeit häufig große Mengen – meist hochkalorischer – Nahrungsmittel zu sich. Einer Gewichtszunahme wird z.B. durch Fasten, selbst herbeigeführtem Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln und/oder exzessivem Sport entgegengewirkt.

### Symptomatik

Patient\*innen achten sehr auf ihr Gewicht, haben große Sorge zuzunehmen und empfinden sich selbst häufig als „zu dick“. Das tatsächliche Gewicht befindet sich dabei häufig im Normbereich. Teilweise kann aber auch ein leichtes Unter- oder Übergewicht bestehen, Gewichtsschwankungen sind nicht selten. Oft kreisen die Gedanken übermäßig um die Themen Essen und Gewichtsverlust und das Essverhalten wird die meiste Zeit lang streng kontrolliert. Während der Heißhungerattacken hingegen wird die eigene Kontrolle über das Verhalten häufig als eingeschränkt erlebt. Zur anschließenden Gegensteuerung entwickeln Bulimiker\*innen gewichtsreduzierende Maßnahmen (z.B. Erbrechen, Sport) und zum Teil hoch strukturierte Rituale. Danach dominieren häufig depressive Verstimmung sowie Gefühle von Scham und Schuld. Körperliche Folgen sind zum Teil schwerwiegend (s. unten) und können schließlich auch zum Tod führen.

### Körperliche Folgeerscheinungen

Durch das Erbrechen kann es zu Entzündungen der Ohr- und weiteren Speicheldrüsen kommen, was zu einem angeschwollenen Gesicht führen kann. Auch die Zähne können irreversible Schäden nehmen, da sich durch die Magensäure der Zahnschmelz lösen und abnutzen kann. Dadurch wird die Entstehung von Karies gefördert, ebenso kann es zu Zahnfleischentzündungen und -blutungen kommen. Chronische Zahn-, Kiefer-, und Kopfschmerzen sowie Kauprobleme können auftreten. Teilweise entstehen an den Fingern Schwielen durch das wiederholte manuelle Auslösen des Würgereflexes. Außerdem können Patient\*innen unter Entzündungen der Speiseröhre leiden, was zu Sodbrennen führt. Auch eine schmerzhafte Entzündung der Magenschleimhaut ist möglich. Eine weitere, schwere Komplikation kann eine Magenerweiterung sein, bei der sich der Magen ausdehnt und der Bauch aufbläht. Es können Rissen in den Magenwänden entstehen.

Eine enorme Magenfüllung kann somit akut lebensbedrohlich sein. Teilweise treten auch Entgleisungen z.B. des Blut-Kaliumspiegels auf („Elektrolytstörungen“), die zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen. Außerdem kann eine Bulimie zu Nierenschwäche oder -versagen führen: Die Niere ist ein lebenswichtiges Organ zur Regulierung des Wasser- und Salzhaushaltes und der Entgiftung des Körpers. Die Krankheit kann außerdem zu gefährlichen diabetischen Entgleisungen führen.

### Psychologische und biologische Faktoren

Hinter jeder Bulimie steckt ein individueller Leidensweg. Typisch ist, dass Patient\*innen ihr Leben auf den ersten Blick „gut im Griff“ zu haben scheinen und die Krankheit lange Zeit aus Scham für sich behalten. Viele Menschen fühlen sich durch gesellschaftliche Schönheits- und Schlankheitsideale unter Druck und versuchen durch wiederholte Diäten eigenen Attraktivitätsvorstellungen zu entsprechen. Häufige Diäten sind ein wichtiger Faktor in der Entstehung einer Bulimie. Essen wird mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion streng geplant. So können die natürlichen Mechanismen der Nahrungsregulation – z.B. Wahrnehmung von Hunger, Sättigung, Appetit und Genuss – gestört werden und ein Teufelskreis aus einem ständigen latenten Hungergefühl und so geförderten Essattacken entstehen. Essanfälle sind oft eine Art „emotionales Ventil“ oder Ersatzbefriedigung für unerfüllte Bedürfnisse. Oft besteht ein enger zeitlicher Zusammenhang zwischen einem erneuten Essanfall und erlebten oder vorgestellten Kränkungen und Enttäuschungen.

### Behandlungsmöglichkeit

Ambulante, ggf. stationäre Psychotherapie ist die Methode der Wahl bei der Bulimie. Die Ziele einer Psychotherapie sind vorerst eine Normalisierung des Essverhaltens, Verhinderung von Essanfällen, Erbrechen und anderem gewichtsreduzierendem Verhalten. Dabei werden auch Informationen über die Zusammenhänge der Hunger- und Sättigungsregulation vermittelt. Essstagebücher können helfen, ein Gefühl für ein strukturiertes Essverhalten zurückzuerlangen. Zudem kann es darum gehen, eine realistische Körperwahrnehmung zu erlernen, den eigenen Körper wieder mehr wertzuschätzen, das Selbstwertgefühl zu steigern und die der Störung zugrundeliegenden inneren und äußeren Konflikte gemeinsam zu verstehen und zu bearbeiten.