

Wenn Essen zur Sucht wird

Hier und da eine kleine Leckerei oder etwas Süßes zur Belohnung – das kennt jeder. Wenn aber Essattacken das Leben bestimmen, dann sollten die Alarmglocken läuten.

Essanfallstörung ist die am weitesten verbreitete Essstörung. Dabei verlieren Betroffene die Kontrolle über sich selbst und entwickeln einen Heißhunger auf alles, was der Kühlschrank hergibt. Manchmal mehrmals die Woche, manchmal mehrmals am Tag. Viele Betroffene entwickeln dabei ein großes Schamgefühl und schweigen die Krankheit tot. Das Freiburger Institut für Psychologie lädt AOK-versicherte übergewichtige Menschen ein, kostenlos an einer Studie zur Therapie von Essanfällen teilzunehmen. **bleibgesund** sprach mit Regina L. aus Freiburg. Die 25-jährige Auszubildende nahm bereits an der Studie teil und erzählt offen über ihre Krankheit und wie sie die Studie erlebte.

Warum haben Sie teilgenommen?

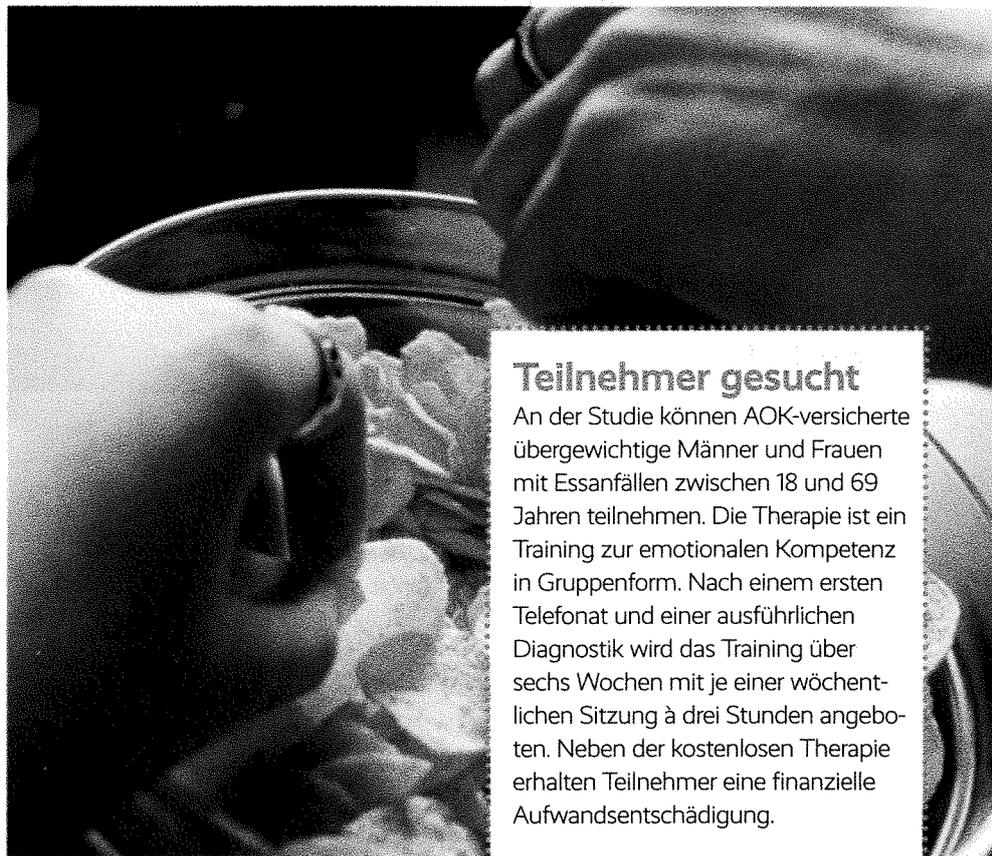
Mein Problem waren die Essattacken, die ich nicht kontrollieren konnte. Meist hatte ich diese Fressattacken, wenn ich alleine vor dem Fernseher saß – auch schon vormittags.

Und wie haben sich die Probleme entwickelt?

Mein Gewicht stieg und stieg, obwohl mein Essverhalten – von den Attacken abgesehen – völlig normal war. Ich war wütend auf mich selbst, wurde traurig und depressiv.

Dann sind Sie auf diese Studie gestoßen?

Genau. Ich hatte vorher schon mehrere Diäten ausprobiert. Nichts hat geholfen. In **bleibgesund** habe ich dann von der Studie erfahren und mich angemeldet.



Teilnehmer gesucht

An der Studie können AOK-versicherte übergewichtige Männer und Frauen mit Essanfällen zwischen 18 und 69 Jahren teilnehmen. Die Therapie ist ein Training zur emotionalen Kompetenz in Gruppenform. Nach einem ersten Telefonat und einer ausführlichen Diagnostik wird das Training über sechs Wochen mit je einer wöchentlichen Sitzung à drei Stunden angeboten. Neben der kostenlosen Therapie erhalten Teilnehmer eine finanzielle Aufwandsentschädigung.

☎ Kontakt und Anmeldung:

Tanja Wyschka
E-Mail: tek@psychologie.uni-freiburg.de
Telefon: 0761 203-3016

Was ist danach passiert?

Am Anfang standen mehrere Voruntersuchungen und Einzelgespräche. In Gruppensitzungen haben wir uns dann ausgetauscht. Das hat sehr gut getan, man war mit seinem Problem nicht allein. Dazu gab es Hausaufgaben. Die fielen mir nicht immer leicht. Aber als die erste Woche ohne Attacke vorbei war, kam die Motivation zurück und ich habe mich auf jede Sitzung gefreut.

Wie ist es heute?

Mein Gewicht geht zurück, ich hatte keine einzige Attacke mehr. Sogar einen Umzug habe ich problemlos geschafft. Meine Lebensfreude ist zurück, ich fühle mich einfach super.