



# „JEDER KLEINE SCHRITT IST EIN SIEG!“ – SELBSTHILFE BEI ESSSTÖRUNGEN

Wenige Erkrankungen sind medial so präsent wie Essstörungen. Kaum eine Boulevardzeitschrift, die nicht in aller Ausführlichkeit darüber berichtet. Wer dagegen weniger zu Wort kommt, sind die Betroffenen selbst. Stephanie Nestler leitet in Deggendorf eine Selbsthilfegruppe. Ihr Credo: Essstörungen sind heilbar!



**Stephanie Nestler leitet in Deggendorf eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Essstörungen und deren Angehörige.**

Essen bereichert unser Leben. Für Essgestörte dagegen wird jede Mahlzeit zum Kampf gegen Kalorien oder vermeintliche Sünden. Die Ursachen bilden jedoch meist tiefer liegende Identitätskonflikte. Die Anfänge der Krankheit sind kaum merklich, doch der Leidensweg ist lang. Aber Magersucht und Bulimie sind heilbar.

Was tun, wenn man es trotz intensiven Bemühens nicht schafft, den eigenen, überzogenen Anforderungen zu genügen? Entweder wir finden uns damit ab und bringen dadurch unser seelisches Gleichgewicht wieder ins Lot – oder wir versuchen buchstäblich, „auf Biegen und Brechen“ unsere Ideale zu erreichen. Sehr häufig ist dies jedoch mit negativen seelischen und körperlichen Folgen verbunden. Ein Ausdrück, dass Anspruch und Wirklichkeit unüberbrückbar weit auseinander liegen, ist die Brechsucht (Bulimia nervosa).

## Der Anfang: Seelisches Chaos

Auf der einen Seite brave Tochter, begehrenswerte Partnerin oder erfolgreiche Karrierefrau sein zu müssen, auf der anderen Seite diesen Anforderungen nicht genügen zu können oder zu wollen: Diese Rollenkonflikte münden allzu häufig in Verslossenheit und innerem, „sprachlosen“ Protest. Übermäßiges Essen mit anschließendem Erbrechen wird zum „reinigenden Akt“. Die meisten Betroffenen wenden sich nicht vertrauensvoll an ihre Umgebung, sondern fressen stattdessen ihre Ängste und Sorgen in sich hinein. Essattacken und Erbrechen werden zu einem unheilvollen, selbstzerstörerischen Teufelskreis, aus dem es ohne ärztliche Hilfe so gut wie kein Entrinnen gibt.

## Die tägliche Qual

Typische Anzeichen für eine Erkrankung sind dauerhafte und häufige



Essanfälle, bei denen große Mengen an Nahrung verschlungen werden und währenddessen die Erkrankten die Kontrolle über ihr Tun verlieren. Essanfälle und anschließendes Erbrechen bis zu einem Dutzend Mal am Tag verbunden mit Diäten, Fasten oder übermäßigem Sport kennzeichnen den Alltag. Essgestörte neigen außerdem zu einseitiger Beschäftigung mit ihrer Figur und ihrem Gewicht. Üblicherweise merken Angehörige und Freunde der Betroffenen lange Zeit nichts davon: Bulimie ist eine heimliche Krankheit, Essen und Erbrechen finden im Verborgenen statt. Der Kranke gibt sich nach außen völlig normal, kann aber schnell die Kontrolle über sich verlieren.

### Ausbrechen aus dem Teufelskreis

Der erste Schritt für eine erfolgreiche Bekämpfung ist, die Krankheit zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen. Doch der Weg ist nicht einfach. Daher ist es enorm wichtig, sich aus der Einsamkeit und Heimlichkeit zu lösen und wieder Vertrauen zu seinem sozialen Umfeld zu fassen.

Man kann es schaffen!

*Stephanie Nestler*

### Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Essstörungen, Magersucht und Bulimie

Bulimie ist eine Krankheit, die nicht nur Mädchen, sondern insbesondere auch erwachsene Frauen betrifft. In Deggendorf ist eine Selbsthilfegruppe für Essstörungen, Magersucht und Bulimie entstanden, deren Leiterin Stephanie Nestler selbst an dieser Krankheit litt. In ihrem Beitrag berichtet sie von ihren Erfahrungen und ihrer Arbeit in der Gruppe, die unter dem Motto steht: „Wir sind hier, weil wir fest daran glauben, dass wir es schaffen.“

Die Gruppe trifft sich jeden Montagabend in Deggendorf und bietet

Beratung für Betroffene und Angehörige. „Wir wissen, dass wir uns – unabhängig von professioneller Unterstützung – letztlich selber aus dem Sumpf ziehen müssen, in den wir uns hineinmanövriert haben. Die Selbsthilfegruppe hilft einem, selbstbewusster aufzutreten und gegen die Krankheit anzugehen. Allein die Tatsache, hier auf Menschen zu treffen, die wissen, worüber man redet, und nicht mit Vorwürfen und gut gemeinten Ratschlägen kommen, hilft einem, diese Probleme in den Griff zu bekommen und das Leben wieder zu genießen.“

Stephanie Nestler  
Telefon 01 73 / 3 89 41 94  
E-Mail nestler\_steph@gmx.net

