

# Wenn Essen das Leben bestimmt

Ob Magersucht, Bulimie oder Binge Eating, beim Therapienetz Essstörung (TNESS) werden Versicherte der AOK Bayern bestens beraten und betreut.

Essen hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Für immer mehr Erwachsene sowie auch Kinder und Jugendliche gilt das nicht. Schlankheitswahn, Überangebot an Nahrungsmitteln und psychische Probleme führen zu ungesundem Essverhalten und enden oft in einer Essstörung. Die AOK Bayern sowie weitere Partner haben mit dem Therapienetz Essstörung (TNESS) einen besonderen Vertrag geschlossen. Ziel ist es, Betroffene durch professionelle Begleitung bei ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Im persönlichen Gespräch, per Mail oder im Chat können die individuellen Bedürfnisse der Patienten geklärt und schnellstmöglich der weitere Behandlungsweg koordiniert werden.

Zwei junge Frauen, die intensiv von TNESS betreut wurden, berichten über ihren Weg aus der Essstörung und ihre wiedergefundene Lebensfreude.

## Tanja, 32 Jahre

Mit 15 Jahren wog Tanja aus Oberbayern bereits über 100 Kilo. Nach dem Tod ihres Vaters habe sie die Trauer mit Essen überdeckt. Es war unkontrolliert. Das Gewicht ging schlagartig nach oben. Die vielen Diäten bewirkten nichts. „Mit Anfang 20 habe ich mein Gewicht von 163 Kilo dann akzeptiert“, erklärt die Altenpflegerin.

### Essen als Seelentröster

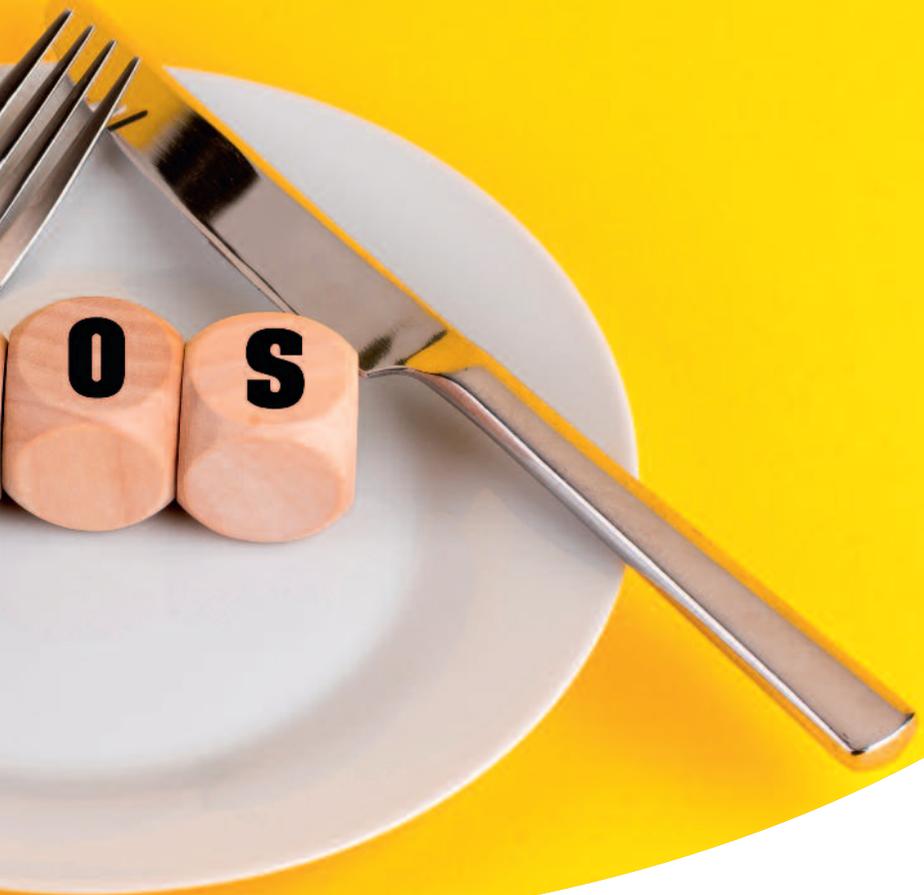
„Tagsüber habe ich nichts gegessen und erst abends Eis, Chips, Süßes und Deftiges im Wechsel in mich hineingeschaufelt, bis mir schlecht wurde.“ Nach einer psychischen Krise hat ihr Hausarzt die damals 28-Jährige krankgeschrieben. Ihr Ziel war eigentlich ein Magenband. Doch der Arzt

gab ihr ein Attest für eine Ernährungsberatung und den Kontakt zum Therapienetz Essstörung. „Schnell wurde in den ersten Gesprächen mit meiner Beraterin von TNESS klar, dass mein Körper über die Jahre einen Schutzmantel angelegt hat und dass ich nur mit einer begleitenden Psychotherapie etwas erreichen werde.“

Das Gefühl, was eine normale Mahlzeit überhaupt ist, hatte die junge Frau verloren. In einem Tagebuch dokumentierte sie vor allem ihre mit dem Essen verbundenen Empfindungen. Der nächste größere Schritt war der Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik. „Ich habe zum ersten Mal ein Sättigungsgefühl gehabt und gelernt, langsam, gemütlich und in der Gemeinschaft zu essen.“ Mit der Psychologin in der ambulanten Therapie steht Tanja weiter in Kontakt. „Wir arbeiten noch immer Gefühle von früher auf. Aber ich habe endlich mein Körpergewicht von 170 auf 89 Kilo geschrumpft. Ich kann wieder shoppen, gehe jetzt gern mit Freunden aus und mache Sport. Ich brauche keinen Schutzmantel mehr“, sagt Tanja.

„Die Trauer habe ich vor allem mit Essen überdeckt.“

Tanja



## Stefanie, 25 Jahre

Die Essstörung ist für Stefanie eine Sucht. „Bei mir setzte das ‚Gedankenkarussell‘ mit 14 Jahren ein: Mein Körper ist nicht normal. Ich bin nicht liebenswert, nicht hübsch, nicht schlank genug“, erzählt die Oberbayerin. Mit 19 Jahren bei einem Gewicht von 39 Kilo und einer Körpergröße von 1,69 Metern war die Einzelhandelskauffrau körperlich, geistig und seelisch vollkommen entkräftet. „Ich wollte mich selbst in die Klinik einweisen. Doch es gab nur einen Platz auf der Warteliste. Es war sehr frustrierend, zumal ich ums nackte Überleben kämpfte.“

### Aufgefressen von der Magersucht

In ihrer Verzweiflung wandte sich Stefanie an ihre Psychologin, die schnell den Kontakt zu TNESS vermittelte. „Frau Voss, meine Therapeutin beim Therapienetz, leitete alles in die Wege und half mir, die Zeit bis zum Krankenhausaufenthalt zu überbrücken. An diesem Punkt war meine Lebensqualität weg: keine Freude, keine Gefühle. Mir fielen die Haare aus.“

Der Platz in der Klinik brachte Erleichterung. Dennoch kamen Ängste auf. Die Klinik war weit weg von zu Hause, von Familie und Freunden. „Ich stellte mir die Frage: ‚Willst du leben oder sterben?‘ In der Klinik drehte sich alles um Gewichtszunahme. Und das war gut so. Doch nach drei Monaten wollte ich tiefer gehen. Für mich war die Behandlung meiner Depression wichtig, um das erlernte Essverhalten beizubehalten. Ich entschied mich, in eine andere Klinik zu gehen. Dort hat mir die Kunst-, Körper- und Musiktherapie geholfen“, berichtet die 25-Jährige.

## Schnelle Hilfe bei TNESS

### Kontakt

Therapienetz Essstörung, Sonnenstraße 2, 4. Stock, 80331 München, Telefon: 089 720 136 780, E-Mail: [info@therapienetz-essstoerung.de](mailto:info@therapienetz-essstoerung.de)

### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 16 Uhr, Termine außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung. Sie haben auch die Möglichkeit, das Kontaktformular oder den Onlinechat zu nutzen auf [therapienetz-essstoerung.de](http://therapienetz-essstoerung.de)

### Beratungsstellen

Auch in Augsburg, Dachau, Erding, Garmisch-Partenkirchen, Ingolstadt, Nürnberg, Regensburg, Rosenheim, Weilheim und Weißenburg finden Sie Beratungsstellen.

„Ich dachte, je dünner ich bin, umso unsichtbarer und liebenswerter.“

Stefanie

Auch für ihre Angehörigen war der Kontakt zu TNESS wichtig. Denn oft wussten sie gar nicht, wie sie sich verhalten oder mit Stefanie umgehen sollten. „Noch heute sind die Therapeuten von TNESS jederzeit mit Ratschlägen und Tipps für mich da. Sicher gibt es auch Rückschläge. Aber der Körper hat während der Therapie das richtige Verhalten gelernt. Ich habe wieder Kraft und Gefühle, meine Haare sind gewachsen und ich möchte mit meinem Partner eine Familie gründen. Essen bringe ich nun mit Genuss in Verbindung“, erklärt Stefanie lächelnd. →

# „Gut 60 Prozent der Patienten können geheilt werden“

Im Interview erklärt Carolin Martinovic vom Therapienetz Essstörung, welche Rolle die Beratungsstelle bei der Betreuung von Betroffenen spielt.

## Was sind die Ursachen für ein ungesundes Essverhalten?

Wir betrachten vier Bereiche. Kommen ungünstige Faktoren aus ihnen zusammen, kann eine Essstörung entstehen. Das ist zum einen die genetische Komponente, sprich die Veranlagung. Dann der Leistungsdruck, das heißt, beispielsweise Schönheitsideale, Bilder, die in Social-Media-Kanälen veröffentlicht werden. Eine entscheidende Rolle spielen außerdem das Selbstbewusstsein und natürlich der soziale Nahraum. Welchen Freundeskreis habe ich? Bei Frauen beginnt die Essstörung meist in der Pubertät, bei Männern im frühen Erwachsenenalter. Dabei geht es um Körperkontrolle, Aussehen und oft um die Frage nach dem „Wer bin ich?“.

## Wie sieht Ihr Betreuungskonzept aus?

Wir erarbeiten im Team gemeinsam einen Behandlungsplan. Dieser ist auf die betroffene Person zugeschnitten und abgesprachen. Dabei halten wir stets aktiv Kontakt. So kriegen wir mit, wenn es beispielsweise zu Motivationseinbrüchen kommen sollte.

## Wie viele Patienten in welchem Alter werden vom Therapienetzwerk unterstützt?

Wir haben etwa 220 AOK-Versicherte, die an unseren elf Beratungsstellen in Bayern Hilfe suchen.

## Sind es eher Frauen oder Männer, Mädchen oder Jungen?

Zu 90 Prozent sind es Frauen und Mädchen, die unter einer Essstörung leiden. Aber der Anteil der Männer und Jungen steigt immer weiter an. Mittlerweile sind rund 10 Prozent betroffen.

## Wie viele schließen die Therapie erfolgreich ab und was passiert danach?

Gut 60 Prozent der Patienten können geheilt werden oder haben zumindest das problematische Verhalten im Griff. 30 Prozent von ihnen entwickeln lediglich in extremen Situationen die Symptome der früheren Essstörung. Da wir oft auch nach der Beratung Kontakt halten, melden sie sich aber bei uns und bitten um ein Gespräch oder wir tauschen uns per E-Mail oder Chat aus. Damit kann ein dauerhafter Rückfall vermieden werden.

## Wie schnell kann die Aufnahme für Betroffene in dieses Therapiekonzept erfolgen?

Wir stehen sowohl telefonisch als auch per E-Mail oder Chatberatung für den Erstkontakt zur Verfügung. Jeder entscheidet selbst, wann der erste Termin vor Ort stattfindet. Das Besondere an der integrierten Versorgung ist, dass wir die Patienten bis zu drei Jahre und darüber hinaus intensiv begleiten. Wir empfehlen zudem nur Kliniken und Psychotherapeuten weiter, die uns persönlich bekannt sind. Es gibt auch Kliniken, die Betroffene abweisen, umso wichtiger sind deshalb Beratungsstellen wie das Therapienetz, die schnell weiterhelfen.

### → Zur Person

**Carolin Martinovic** ist Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin, Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin sowie Geschäftsführerin der Beratungsstellen des Therapienetzes Essstörung in München.



Foto: Michael Martin