

Hilfe bei Essstörungen

Schwerpunktpraxis bei Bulimie, Binge-Eating und Diabulimie

Martina Hartmann – Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

www.hilfe-bei-essstoerungen-berlin.de

info@hilfe-bei-essstoerungen.de

Die Anwendung einer **Abnehmspritze (wie Wegovy, Ozempic oder Mounjaro) und auch die neue Abnehmpille) kann bei Menschen mit einem Trauma-Hintergrund aus psychologischer Sicht massiv nach hinten losgehen**, weil das Medikament direkt in etablierte seelische Schutz- und Bewältigungsmechanismen eingreift.

Während die biologische Wirkung (Gewichtsverlust und Appetitreduktion) wie gewünscht eintritt, kann die psychische Belastung drastisch zunehmen. Dafür gibt es vier wesentliche Gründe:

1. Essen als "Suchtmittel" und emotionaler Schutzschild fällt weg

Bei vielen Menschen mit Traumafolgestörungen (wie einer PTBS) fungiert Essen als eine Form der **Selbstmedikation**. Hochkalorisches Essen aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, dämpft akute Angstzustände, reguliert Stress und lenkt von traumatischen Flashbacks ab.

- **Der Bumerang-Effekt:** Die Spritze blockiert im Gehirn das Verlangen nach Essen und dämpft die Belohnungssignale (Dopamin-Bursts). Fällt diese unbewusste Bewältigungsstrategie ("Emotional Eating") von heute auf morgen weg, stehen Betroffene ihren traumatischen Emotionen oft schutzlos gegenüber. Ohne therapeutische Auffangnetze können verdrängte Ängste oder Traumata mit voller Wucht an die Oberfläche brechen.
- **Gewichtsabnahme funktioniert nicht so wie gewünscht:** PatientInnen beschreiben häufiger zwar die zuverlässige Reduktion des Hungergefühls. Mangels anderer Methoden zur Emotionsregulation wird dann doch auf das Essen zurückgegriffen. So entstehen Essanfälle, ohne jedes Hungergefühl.

2. Der biologische "Schutzpanzer" schwindet

In manchen Fällen von interpersoneller Gewalt oder sexuellem Trauma in der Kindheit/Jugend entwickelt das Unterbewusstsein Übergewicht als einen **visuellen oder physischen Schutzpanzer**. Das zusätzliche Körpergewicht soll (unbewusst) dazu dienen, "unsichtbar" zu sein, sexuelle Aufmerksamkeit abzuwehren oder sich physisch abzugrenzen.

- **Der Bumerang-Effekt:** Schwindet dieser Schutzpanzer durch die schnelle Gewichtsabnahme, kann das bei den Betroffenen tiefe Gefühle von Verwundbarkeit, Ohnmacht und massiver Verunsicherung auslösen. Der Gewichtsverlust wird dann psychisch nicht als Erfolg, sondern als Bedrohung der eigenen Sicherheit wahrgenommen.

3. Globale Dämpfung des Belohnungssystems (Anhedonie)

Moderne GLP-1-Präparate wirken direkt auf das neuronale Belohnungszentrum. Sie reduzieren nicht nur die Anziehungskraft von Essen, sondern dämpfen oft das allgemeine Interesse an belohnenden Reizen im Leben.

- **Der Bumerang-Effekt:** Menschen mit Trauma-Hintergrund haben ohnehin ein erhöhtes Risiko für Depressionen und emotionale Taubheit. Wenn das Medikament das verbleibende "Hintergrundrauschen" an Freude und Motivation im Gehirn weiter herunterreguliert, kann dies eine bestehende depressive Symptomatik verstärken oder eine tiefe Antriebslosigkeit (Anhedonie) triggern.

4. Kontrollverlust durch körperliche Nebenwirkungen

Abnehmspritzen verursachen häufig körperliche Symptome wie starke Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden oder ein extremes Völlegefühl.

- **Der Bumerang-Effekt:** Für Traumapatienten sind unvorhersehbare, nicht steuerbare Körpererscheinungen oft extrem triggernd. Die künstlich herbeigeführten Symptome im Magen-Darm-Trakt können im Nervensystem als "Kontrollverlust" interpretiert werden und körperliche Erinnerungen (Somatische Flashbacks) an das Trauma reaktivieren.