

# Essen als Kompensation

Welche Frau kennt sie nicht, die plötzlichen Fressattacken, die sie zum Kühlschrank oder Vorratsschrank laufen lassen, um dann wahllos und mit schnellem Tempo grosse Mengen an verschiedenen Lebensmitteln in sich hinein zu stopfen. Käse, Wurst, Gurken, Brot, Aufstriche, hinten nach noch Guetzli, Schokolade, Chips ... was immer ihr in die Hände fällt.

Kaum ist der Anfall vorbei, drückt der Magen bis zur Übelkeit, Ekel gegen sich selbst steigt auf, ein schlechtes Gewissen breitet sich aus und sie schwört sich, das nie wieder zu tun. Am nächsten Tag oder nach einigen Tagen wiederholt sich die Attacke jedoch. Bei den meisten Frauen handelt es sich gar nicht um eine ernsthafte Erkrankung, sondern eher um eine Angewohnheit, ihre eigentlichen Bedürfnisse nicht zu erkennen, und so erscheint das Hineinfressen als einziger Ausweg aus der Situation.

Doch was steckt dahinter? Die Ursache liegt meist bei Gefühlsdefiziten, welche über das Essen kompensiert werden. Essen wird dann zur Ersatzhandlung oder zur Kompensation von unbefriedigenden Lebensumständen. Oft isst man auch aus Langeweile, Einsamkeit oder Mangel an Liebe und Anerkennung.

Wollen Sie mit meiner Unterstützung herausfinden, wo Ihre persönliche Einzigartigkeit liegt? Wollen Sie Ihre positiven Eigenschaften erkennen? Wollen Sie erfahren, warum Sie liebenswürdig und wertvoll sind? Dann freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

*Praxis für Ernährungs-Psychologische Beratung  
Renata Buol, dipl. Ernährungs-Psychologische  
Beraterin IKP*

*Böndlerstrasse 48, 8802 Kilchberg  
renata.buol@bluewin.ch, www.praxis-buol.ch*