



Hey\_

KI-HELPER

BILD+

ALLE ARTIKEL

WETTER

VIDEO &amp; AUDIO

MARKTPLATZ

ZEITUNG

SUCHE

MEIN KONTO

STARTSEITE NEWS POLITIK REGIO UNTERHALTUNG SPORT EURO 2024 LIFESTYLE RATGEBER GESUNDHEIT SEX &amp; LIEBE AUTO SPIELE DEALS

NUR FÜR ABONNENTEN VON

Can (33) leidet unter Ess-Attacken

# Acht Jahre ging ich nur aus dem Haus, um Essen zu holen

Expertin erklärt: Die Ursachen für Binge-Eating liegen oft in der eigenen Vergangenheit



Can Calman (33) aus Düren (NRW) leidet an der Essstörung Binge-Eating

Foto: Patric Fouad

Von: KHADIJA CHAHROUR

11.12.2023 - 11:32 Uhr

Düren (NRW) – Gelegentliche Heißhunger-Attacken kennen wir alle. Doch Can (33) aus Düren kann einfach nicht aufhören zu essen. Sechs Burger, zwei Pizzen, Frikadellen, Döner, drei Tafeln Schokolade und eine Packung Eis – überkommt es ihn, isst er ohne ein Sättigungsgefühl zu entwickeln. Diagnose: Binge-Eating.

*BILD hat Can von seinen gefährlichen Ess-Attacken erzählt.*

## **Auslöser war die Scheidung der Eltern**

Bei einer Größe von 176 cm wiegt Can 151 Kilo. Er leidet seit seinem siebten Lebensjahr an dieser Essstörung, gibt monatlich zwischen 400 und 500 Euro aus – nur für die Ess-Attacken. Hinzu kommen die Kosten fürs „normale“ Essen.

**Can erinnert sich: „Alles begann mit der Scheidung meiner Eltern. Der ganze Stress, Verlustängste, die Angst vor der Angst. Einfach alles, sogar positiver Stress löst bei mir diese Attacken aus. Es ist wie ein Teufelskreis.“ Er erzählt weiter: „Auch wenn ich zum Beispiel glücklich bin und ein Hochgefühl habe, will ich mich mit Essen belohnen.“**

Eine Ausbildung zum Kinderpfleger brach Can ab. Die psychische Belastung durch die Attacken war für ihn zu groß: „Oft geschieht dies wie in Trance. Ich kann dann nicht arbeiten.“ Die Krankheit beeinträchtigt Can im ganzen Leben. Sein Spitzengewicht bisher: 200 Kilo.

„Meine letzte Beziehung ist zehn Jahre her. Acht Jahre habe ich mich komplett isoliert. Ich bin acht Jahre nicht am Tag rausgegangen, acht Jahre war ich nicht an der Sonne und habe mich komplett von allen Freunden und meiner Familie aus Scham versteckt. Einzig und allein meine Nahrungsbeschaffung hat mich dazu gebracht, um Mitternacht herauszugehen, um an der Tankstelle oder bei McDonalds mein Essen zu holen. Ich wollte so wenigen Menschen wie möglich begegnen.“



**Binge-Eater Can: Manchmal kommen die Attacken täglich, manchmal auch nur einmal die Woche**

Foto: Patric Fouad



Er erzählt: „Viele Jahre war mir gar nicht bewusst, dass ich an einer Essstörung leide, die durch psychische Instabilität hervorgerufen wurde. Das geschah erst durch meinen [Instagram-Blog](#) und den Schritt in die Öffentlichkeit sowie den anschließenden Austausch mit anderen Betroffenen und die größtenteils positive Resonanz der Menschen auf meine Person. Ich habe es damit geschafft 64 Kilo aus eigener Kraft abzunehmen. Ich möchte meinen Weg zurück ins Leben zeigen und anderen Betroffenen Mut machen sowie die Menschen für das Thema sensibilisieren.“

## Binge-Eating ist ein Teufelskreis

**Laut der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) erkranken im Laufe des Lebens von 1000 Mädchen und Frauen 28 an einer Binge-Eating-Störung. Jungen und Männer sind weniger betroffen. Von 1000 erkranken 10. Laut Statistik sind drei bis fünf Prozent der Bevölkerung von dieser Essstörung betroffen.**

Expertin [Maria Sanchez](#) (55) war früher selbst Binge-Eaterin. Heute begleitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie Betroffene auf ihrem Weg raus aus dem Teufelskreis.



**Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin Maria Sanchez (55)**

Foto: privat

Sanchez: „Meiner Erfahrung nach, ist die Dunkelziffer wesentlich höher. Nicht jedem Binge-Eater sieht man diese Störung an. Ich kenne Binge-Eater, die können brillante Vorträge über gesundes Essverhalten halten, können es jedoch selbst nicht umsetzen.“

## Was ist Binge-Eating?

Die Expertin: „Das heißt zu Deutsch Essensgelage. Menschen mit einer Binge Eating-Störung (BES) leiden unter regelmäßigen Essattacken und konsumieren unabhängig von ihrem Hungergefühl in kurzer Zeit große Mengen an Nahrungsmitteln.“

Außerdem müssen mindestens drei der folgenden sechs Diagnosekriterien zutreffen:

- ▶ essen, ohne hungrig zu sein
- ▶ besonders schnelles Essen
- ▶ essen, bis ein unangenehmes Gefühl einsetzt

- ▶ allein essen, um Gefühle von Schuld und Scham zu verdrängen
- ▶ die Essanfälle werden als belastend empfunden
- ▶ nach dem Essanfall treten Gefühle von Ekel, Scham oder Depressionen auf

## Warum ist Binge-Eating so gefährlich?

Sanchez: „Die Essstörung greift nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche an. Im medizinischen Bereich führt es schnell zu Übergewicht und zu Fettleibigkeit. Das führt dann zu großen gesundheitlichen Belastungen, die Herzkreislauf-Erkrankungen geraten dann hier groß in den Fokus. Binge-Eater haben ein höheres Sterberisiko.“

## Was ist der Auslöser?

Meist hat die Essstörung eine Ursache im Leben der Person. Zum Beispiel in der Kindheit. Sanchez: „Emotionale Stressfaktoren führen dann zu diesen Attacken. Das hat nichts mit Disziplinlosigkeit zu tun. Essen ist oft ein treuer Begleiter, egal ob man sich gut oder schlecht fühlt. Auch wenn Betroffene etwas Tolles geleistet haben, dann möchten sie sich damit belohnen. Das hat also immer mit Stressbewältigung zu tun. Die Ursachen für den Stress sind unterschiedlich, wie hier in diesem Fall zum Beispiel die Trennung der Eltern.“

## Was können Betroffene tun?

Es gibt viele Therapieformen. Die Kosten richten sich nach dem Schweregrad, ob man sich ambulant oder klinisch behandeln lässt. Die Kosten hierfür trägt die Krankenkasse.

Betroffene sollten die Auslöser erkunden, so die Expertin. Sanchez weiter: „Wenn der Stärkegrad hoch ist, ist es wichtig eine Therapie zu machen. Grundsätzlich geht es darum die Kopplung von Essen und Emotionen zu untersuchen. Es sollte nicht darum gehen, mit Ernährungsprogrammen und Sport dagegen anzugehen. Der Betroffene sollte es als ein Weckruf sehen. Man muss die Ursache erkunden und nicht nur die Symptome behandeln.“

[BILD Deals: Hier gibt es jede Menge Schnäppchen und Rabatte!](#)

### MEHR AUS DEM NETZ



ANZEIGE

ANZEIGE

**Florax Sandalen™**  
Entdecken Sie die bequemsten Sandalen...

ANZEIGL

**Deutsches Gesundheits Journal**  
Top 4 Abnehm-Shakes 2024 mit klarem Testsieger

**Pro Verbraucher**  
Vor 1988 geboren?  
Kassenpatienten haben...

### MEHR VON BILD



**Er lag leblos auf der Straße**  
Er lag leblos auf der Straße: Wer kennt diesen Toten?



**Original der Davidwache**  
Reeperbahn: Todkranker Polizist nimmt Abschied von St. Pauli



**Große Umfrage zu Seitensprünge**  
Studie über Seitensprünge: Untreuer als die Deutschen sind nur ...

### MEHR AUS DEM NETZ



ANZEIGE

**Deutsches Gesundheits Vereinigung**  
4 Leber-Kuren im Test: Nur eine spült Bauchfett wirklich aus



ANZEIGE

**Berliner Solar-Sensation**  
München: Deutscher erfindet Solar-Wunderbox - unglaublicher Ansturm



TRAVELBOOK



**Kopf-Transplantation?**

## Weltweit erstes Kopf-Transplantations-System



**Passanten schockiert**

## Passanten schockiert: PETA grillt Hunde in Hamburgs Innenstadt



**Zu Jungfernfahrt gestartet**

## So viele Menschen passen auf das größte Kreuzfahrtschiff der Welt

### BILD Gutscheine

Thalia Gutscheine

ASOS Gutscheine

Eis.de Gutschein

IKEA Angebote

Tchibo Gutschein

BAUR Gutschein

Groupon Gutscheine

A

ANZEIGE

### BILD Vergleich

Staubsauger

Bluetooth Kopfhörer

Grill Test

Gasgrill

Elektrische Zahnbürste

Akku-Staubsauger

Küchenmaschine

Eiweisspulver

ANZEIGE

### Partnerangebote

BILD Deals

BILD Sportwetten

BILD Bußgeldcheck

Steuererklärung

Führerscheintest

VPN Vergleich

Allgemeinwissenstest

Kredi

ANZEIGE