

## Lösungen finden

Ziel ist darüber hinaus, dass unsere Patienten lernen, in gesünderer Weise ihre Emotionen zu regulieren und mit Stimmungsschwankungen, Konflikten und Belastungen umzugehen. Hierzu gehört auch der Aufbau eines figur- und gewichtsunabhängigen Selbstwertgefühls. Zusätzlich helfen spezielle Übungen, wie z. B. die Cue-Exposure, bei hoher Anspannung, Essensreizen zu widerstehen.

Unser Intensivkonzept mit zehn Einzelpsychotherapiesitzungen à 50 Minuten pro Woche bietet den nötigen therapeutischen Rückhalt. Individuell abgestimmte, ergänzende Gruppentherapien sind eine weitere Stütze.

### Engmaschige ärztliche Behandlung

Während der Behandlung werden unsere Patienten ärztlich betreut. Treten gleichzeitig zum Beispiel starke depressive Verstimmungen auf, kann eine begleitende medikamentöse Therapie hilfreich sein.

### Stabilisierung – über den Klinikaufenthalt hinaus

Um den Übergang in den Alltag zu erleichtern und Behandlungserfolge zu stabilisieren, unterstützen wir unsere Patienten nach dem Klinikaufenthalt mit Nachbetreuungsterminen. Im Fall einer ambulanten Weiterbehandlung findet eine Übergabe an den Behandler statt.

### Individueller Veränderungsprozess – optimal begleitet

Unser Ziel ist es, jeden Menschen in seinem persönlichen Veränderungsprozess optimal psychotherapeutisch und psychiatrisch zu begleiten. Einzelne Therapieschritte werden gemeinsam besprochen und individuell abgestimmt. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team sowie in enger Kooperation mit niedergelassenen Behandlern. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erweitern regelmäßig unser Therapiekonzept.

### Intensive Psychotherapie – unser Angebot

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch basiertes Behandlungskonzept
- Schematherapeutische und klärungsorientierte Methoden
- Zehn Einzelpsychotherapie-Einheiten à 50 min pro Woche
- Ergänzende Gruppentherapien, individuell abgestimmt
- Aufnahme von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren
- Kostenübernahmen durch private Versicherungen, Beihilfen, Berufsgenossenschaften sowie gesetzliche Versicherungen auf der Basis von Einzelfallentscheidungen
- Einbettzimmer
- Mitten in Münster – Mitten im Leben



#### Ärztliche Leitung

Dr. med. Andreas Pelzer  
Dr. med. YooJeong Lee

#### Psychologisch- Psychotherapeutische Leitung

Dr. Dipl.-Psych. Benedikt Klauke  
Dipl.-Psych. Vera Frühauf

#### Kontakt

**Christoph Dornier Klinik** für Psychotherapie

Tibusstraße 7 – 11, 48143 Münster (NRW)

Tel. +49 251 4810-0

Fax +49 251 4810-144

info@christoph-dornier-klinik.de

www.christoph-dornier-klinik.de

#### Psychologisches Infotelefon:

jeden Mittwoch 17 – 20 Uhr unter

**Tel. +49 251 4810-148**



## BULIMIE

Behlungsschwerpunkt  
Essstörungen



## Symptome erkennen

Viele Menschen haben Angst, zu viel zu essen. Sie beobachten, kontrollieren und zügeln ihr Essverhalten, um wenigstens nicht zuzunehmen. Gleichzeitig hilft das Essen oft dabei, unangenehme Gefühle zu reduzieren. Die Gefahr, dass das Essen seine Normalität verliert, ist dann groß.

- Konsumieren Sie heimlich in kurzer Zeit große Mengen an Nahrung?
- Versuchen Sie nach Essanfällen, die Kalorien durch Erbrechen, Diäten, Sport oder Medikamente wieder loszuwerden?
- Haben Sie das Gefühl, von Emotionen überflutet zu werden, oder leiden Sie an starken Stimmungsschwankungen, Scham und Selbstzweifeln?
- Kreisen Ihre Gedanken ständig um Figur und Gewicht?
- Haben Sie große Angst zuzunehmen?
- Hängt davon auch Ihr Selbstwertgefühl ab?
- Haben Sie häufiger das Gefühl, die Kontrolle über Ihr Essverhalten zu verlieren?

All dies können Anzeichen einer Bulimie sein. Halten diese Symptome länger an, nehmen sie weiter zu oder immer mehr Raum in Ihrem Leben ein, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen.

## Komplikationen verstehen

Die Bulimie gilt als heimlichste aller Essstörungen. Der innere Kampf um Kontrolle, Verlangen und Gewicht bleibt der Außenwelt oft verborgen. Innerhalb weniger Wochen verändern sich der Stoffwechsel und das Hunger-Sättigungsgefühl. Der Anblick von Nahrungsmitteln löst schließlich fast reflexhaft Heißhunger aus, so wie Völlegefühl den sofortigen Drang zu erbrechen.

Langfristig schädigt die Bulimie den Körper und nimmt die Freude an Hobbys und sozialen Kontakten. Denn die Fassade aufrechtzuerhalten, kostet viel Kraft und endet oft in Selbstbetrug, Scham und Ekel. Sehr viele Menschen, die an einer Bulimie erkranken, werden depressiv. Andere entwickeln Zwänge oder Ängste, oft eine soziale Phobie. Alkoholprobleme kommen häufig dazu.



## Hilfe annehmen

Im Verlauf einer Bulimie kann es Phasen geben, in denen sich das Essverhalten normalisiert. In belastenden Situationen erscheint das Essen jedoch oft als einzige Möglichkeit, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Die Angst zuzunehmen, die Heißhungerattacken – alles kommt zurück. Manchmal noch stärker als zuvor. Mit Einsicht und Willensstärke allein ist der Teufelskreis kaum zu durchbrechen.

Die moderne Psychotherapie bietet sehr effektive Methoden, die helfen können, auch schwere und langjährige Erkrankungen zu überwinden. Gerne unterstützen wir Sie in der Christoph-Dornier-Klinik dabei.

Insbesondere wenn die notwendigen Veränderungen im häuslichen Umfeld nicht umsetzbar sind, kann eine stationäre Therapie sehr hilfreich sein. Auch psychische und körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen können die Behandlung in einer Klinik notwendig machen.

## Lösungen finden

### Heißhungerattacken und Ängste überwinden

Um den Teufelskreis der Bulimie zu durchbrechen, ist es wichtig, das Essverhalten zu normalisieren. Denn der körperliche Mangelzustand wirkt sich auf den Hormon- und Botenstoffhaushalt aus, auf die Wahrnehmung, das Verhalten und die Emotionen.

Je normaler das Essverhalten, desto besser funktioniert das Hunger-Sättigungsgefühl, das die Nahrungsaufnahme auf natürliche Weise reguliert. Heißhungerattacken werden seltener. Auch die Angst vor einer Gewichtszunahme nimmt häufig schon etwas ab. Sie zu überwinden, ist ein weiterer wichtiger und notwendiger Therapiebaustein.

### Konflikte und Belastungen „gesund“ bewältigen

Jede Essstörung hat ihre eigene Geschichte. Deshalb ist es ebenso wichtig, Hintergrundkonflikte und die Funktionalitäten der Krankheit genau zu verstehen und gemeinsam zu bearbeiten. Die modernen schematherapeutischen und klärungsorientierten Ansätze der Verhaltenstherapie leisten hierbei wertvolle Dienste.