

Essstörungen

Ich gehe bei meiner Arbeit davon aus, dass Zuckersucht, Bulimie und Magersucht Stresserkrankungen sind und nicht primär durch das Schönheitsideal ausgelöst werden. Auch hier beruht das Bedürfnis zu essen, bzw. zu hungern auf einem oder mehreren nicht erfüllten Grundmotiven. Der Stress, der dadurch erzeugt wird, verändert die Biochemie des Gehirns so, dass es durch Serotoninmangel zu Heißhungerattacken auf Süßigkeiten kommt (die hier kurzfristig helfen und langfristig das Problem verschlimmern). Bei Magersucht lindert das Hungern den Serotoninmangel und hebt auf diese Wege die Stimmung. Bei Bulimie hilft der hohe Esskonsum diese Botenstoffe in kürzester Zeit zu produzieren.

Der Serotoninspiegel sinkt unter Stress, bei ungelösten Konflikten, Ängsten, dem Gefühl, nicht wirklich gebunden und anerkannt zu sein.

Gemeinsam lösen wir die negativen Emotionen auf, die das bulimische Verhalten auslösen.. Das mildert das ständige Stresserleben so, dass die Gehirnchemie wieder in Balance kommt und Sie sich auch ohne Hungern oder Essen wieder wohl fühlen können.

Zusätzlich arbeite ich mit meiner langjährigen Erfahrung in Ernährungsberatung und mit dem Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln, die den Mangel an Serotonin im Gehirn gezielt ausgleichen können..

Es handelt sich nicht so sehr um eine Therapie, in der in langjährigen Gesprächen nach den Ursachen geforscht wird. Mein Ansatz ist lösungsorientiert und bringt in vielen Fällen eine erstaunlich schnelle Linderung, bzw. Heilung.