

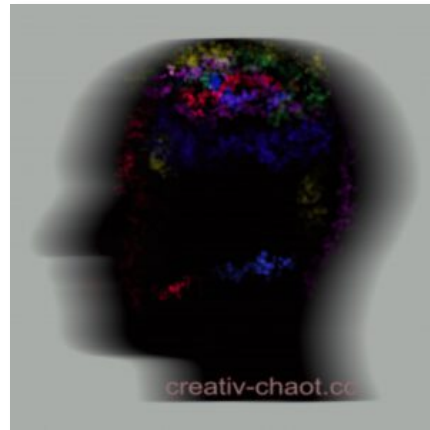
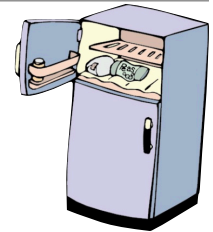
CREATIV-CHAOT.CC

Binge Eating Disorder (Folge: cc_44)

Chapters

- 0:00:23 Intro binge eating
- 0:00:40 Definition binge eating
- 0:01:22 "Definition Prävalenz"
- 0:01:53 Exkurs "Erklärung ICD 10"
- 0:04:04 binge eating disorder nach ICD 10
- 0:04:29 Prävalenz bei der binge eating disorder
- 0:05:00 Risikofaktoren
- 0:05:21 BES tritt mit verschiedenen Störungen auf
- 0:06:00 Kontrollverlust
- 0:06:11 Wozu führt BES?
- 0:06:25 BES und Langeweile
- 0:07:16 Hippocampus
- 0:08:07 Der Ernährungscompass - Bas Kast
- 0:09:25 Behandlung und Therapie
- 0:11:27 Eine Empfehlung aus eigener Erfahrung
- 0:11:58 Outro

Es ist 23:00 Uhr und im Kühlschrank brennt noch Licht!



Binge Eating Störung (BES)

In dieser Folge beschäftigen wir uns mit Binge-Eating, einer Essstörung, die oft als Komorbidität bei ADHS auftritt. Binge-Eating ist durch Episoden von unkontrolliertem, exzessivem Essen gekennzeichnet. Die Prävalenz dieser Störung liegt bei etwa 1-3% der Gesamtbevölkerung, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Menschen mit Binge-Eating haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas. Diese Störung tritt oft zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen auf.

Es kann zu einem Kreislauf von Essen, Scham und Ärger kommen, der manchmal durch weiteres Essen kompensiert wird. Dieser Kontrollverlust kann besonders bei Menschen mit ADHS auftreten und zu geringem Selbstwertgefühl, Körperunzufriedenheit und Stress führen. Langeweile wird häufig unterschätzt als Auslöser für Binge-Eating Episoden. Die Klassifikation der Binge-Eating-Störung erfolgt nach ICD-10, einer internationalen statistischen Klassifikation von Krankheiten und verwandten Gesundheitsproblemen.

Menschen mit ADHS können oft eine geringere Frustrationstoleranz für Langeweile haben. Aufgrund

TAGS

Binge-Eating, Komorbidität, ADHS, unkontrolliertes Essen, exzessives Essen, psychische Erkrankungen, erhöhtes Risiko, Behandlung, Lebensqualität, kognitive Verhaltenstherapie

neurobiologischer Unterschiede im Gehirn können sie sich von langweiligen Aufgaben desinteressiert fühlen oder abends nicht wissen, was sie tun sollen und beginnen dann, unkontrolliert zu essen. Das Gehirn von ADHS-Betroffenen reagiert oft stärker auf neue Reize und Stimulationen. Essen, insbesondere Junkfood und zuckerhaltige Lebensmittel, scheinen besonders geeignet für eine schnelle Stimulation zu sein - oder eine innere Ruhe herbeizuführen.

Der Hippocampus, eine Region im Gehirn, spielt bei ADHS eine wichtige Rolle. Bei Menschen mit ADHS zeigt der Hippocampus oft strukturelle Unterschiede und Veränderungen in seiner Funktion. Dies kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisproblemen und Impulskontrollproblemen führen. Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, sich Binge-Eating zu widersetzen. Es wurde festgestellt, dass Menschen mit Depressionen ebenfalls Veränderungen im Hippocampus haben, was erklären könnte, warum Menschen mit ADHS und Binge-Eating-Störung häufiger von Depressionen betroffen sind.

Eine rechtzeitige Behandlung von Binge-Eating kann zu einer verbesserten Lebensqualität führen. Eine Therapie zielt darauf ab, die Symptome zu lindern und zugrunde liegende psychische Erkrankungen anzugehen. Professionelle Hilfe von Psychologen oder Psychiatern ist wichtig, ebenso wie Unterstützung von Beratungsstellen und die Nutzung von Therapien wie der kognitiven Verhaltenstherapie. Es gibt keine Rückschläge, wenn man zu viel isst, sondern nur neue Anläufe. Es ist wichtig, sich selbst zu verzeihen und andere Bewältigungsstrategien zu erlernen. Bis zur nächsten Sendung wünsche ich den Zuhörern eine gute Zeit.

Kurzzusammenfassung

In dieser Folge sprechen wir über Binge-Eating als Komorbidität bei ADHS. Binge-Eating ist durch unkontrolliertes, exzessives Essen gekennzeichnet und tritt häufig zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen auf. Menschen mit ADHS haben ein erhöhtes Risiko dafür. Die rechtzeitige Behandlung kann die Lebensqualität verbessern, inklusive Therapien wie kognitive Verhaltenstherapie. Bis zur nächsten Sendung wünsche ich euch eine gute Zeit.