MEDIZIN

Was ist Binge Eating?

Die häufigste Essstörung ist zugleich die unbekannteste. Was bei Binge Eating passiert und warum es mehr ist als fehlende Disziplin.

Stand: 04.10.2026 · 2 Min. Lesezeit

Die schnelle Antwort

Binge Eating, ausführlich Binge-Eating-Störung, ist eine Essstörung mit wiederkehrenden Essanfällen. Betroffene essen in kurzer Zeit große Mengen, ohne die Kontrolle darüber zu haben, und schämen sich danach. Anders als bei der Bulimie versuchen sie danach meist nicht, gegenzusteuern. Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste Essstörung, etwa 28 von 1.000 Frauen und 10 von 1.000 Männern erkranken im Lauf ihres Lebens daran.

Binge Eating, ausführlich Binge-Eating-Störung, ist eine Essstörung mit wiederkehrenden Essanfällen. Das englische "binge" heißt so viel wie Gelage. Während eines Anfalls essen Betroffene in kurzer Zeit große Mengen und haben das Gefühl, weder steuern zu können, was sie essen, noch wie viel. Hunger spielt dabei oft keine Rolle.

Nach dem Anfall kommen meist Scham, Schuldgefühle und Ekel vor sich selbst. Viele essen deshalb allein und verheimlichen ihre Essanfälle. Anders als bei der Bulimie versuchen sie danach aber selten, eine Gewichtszunahme mit Gegenmaßnahmen zu verhindern.

28 von 1.000

Frauen erkranken im Lauf ihres Lebens an einer Binge-Eating-Störung

10 von 1.000

Männern

2013

wurde sie im amerikanischen Diagnosehandbuch DSM-5 als eigene Krankheit anerkannt

Binge Eating in Zahlen

Die häufigste Essstörung

Die meisten denken bei Essstörungen zuerst an die Magersucht. Häufiger ist aber die Binge-Eating-Störung, gefolgt von der Bulimie. Die Magersucht ist von den dreien die seltenste.

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 04.10.2026

Auffällig ist auch, wie viele Männer betroffen sind. Bei der Magersucht kommen auf einen erkrankten Mann etwa sieben Frauen, bei der Binge-Eating-Störung nicht einmal drei. Meist beginnt die Störung im späten Jugend- oder jungen Erwachsenenalter.

Lange galt Binge Eating nicht als eigene Krankheit. Erst 2013 hat das amerikanische Diagnosehandbuch DSM-5 sie anerkannt, und auch die ICD-11 der Weltgesundheitsorganisation führt sie inzwischen als eigene Diagnose.

> **Irrtum: Binge Eating ist nur fehlende Disziplin**
>
> Wer an einer Binge-Eating-Störung leidet, isst nicht einfach zu viel, weil es schmeckt. Die Essanfälle sind ein Kontrollverlust, den Betroffene selbst als belastend erleben, und sie gehen oft mit Depressionen oder Angststörungen einher. Mit gutem Willen allein lässt sich das nicht abstellen, die Störung muss behandelt werden.

Welche Folgen Binge Eating haben kann

Weil die großen Mengen nicht ausgeglichen werden, führt die Binge-Eating-Störung häufig zu Übergewicht. Daraus können weitere Erkrankungen folgen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes oder Probleme mit den Gelenken. Viele Betroffene ziehen sich zurück, und die Essanfälle können auch finanziell belasten.

Behandlung und Heilungschancen

Die Binge-Eating-Störung lässt sich behandeln. Eine frühe Therapie kann die Beschwerden deutlich lindern oder heilen. Je nach Schwere geschieht sie ambulant, stationär oder online. Danach hilft eine Nachsorge, Rückfälle zu vermeiden.

Wo es Hilfe gibt

Ein erster Schritt ist die Hausarztpraxis. Beratung bietet das Infotelefon zu Essstörungen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter (02 21) 89 20 31, montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. Es berät Betroffene und Angehörige und vermittelt Beratungsstellen und Therapien.

Wer in einer akuten Krise steckt, erreicht die TelefonSeelsorge kostenlos und rund um die Uhr unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. In einem Notfall hilft der Notruf 112.

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 04.10.2026

Was hast Du gelernt?

1. Was unterscheidet die Binge-Eating-Störung von der Bulimie?

A Sie betrifft nur Kinder.

B Es gibt keine Essanfälle.

C Nach den Essanfällen wird meist nicht gegengesteuert, etwa durch Erbrechen.

Antwort: *C*

2. Welche Essstörung ist die häufigste?

A Die Binge-Eating-Störung.

B Die Magersucht.

C Die Orthorexie.

Antwort: *A*

3. Seit wann ist die Binge-Eating-Störung im DSM als eigene Krankheit anerkannt?

A Seit 1850.

B Sie ist bis heute nicht anerkannt.

C Seit 2013.

Antwort: *C*

Kein Ersatz für ärztlichen Rat

Dieser Artikel erklärt medizinische Zusammenhänge allgemein und ersetzt keine Untersuchung, keine Diagnose und keine Behandlung durch eine Ärztin oder einen Arzt. Beschwerden sollten zeitnah ärztlich abgeklärt werden: Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist bundesweit unter 116 117 erreichbar, bei lebensbedrohlichen Notfällen rufen Sie bitte sofort die 112.

Quellen

1. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Binge-Eating-Störung · abgerufen 03.10.2026 · https://essstoerungen.bioeg.de/was-sind-essstoerungen/arten/binge-eating-stoerung/
2. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Wie häufig sind Essstörungen? · abgerufen 03.10.2026 · https://essstoerungen.bioeg.de/was-sind-essstoerungen/wie-haeufig-sind-essstoerungen/
3. Wikipedia (englisch), Binge eating disorder (Anerkennung im DSM-5 2013, ICD-11 6B82) · abgerufen 03.10.2026 · https://en.wikipedia.org/wiki/Binge_eating_disorder
4. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Infotelefon zu Essstörungen · abgerufen 03.10.2026 · https://www.bioeg.de/service/infotelefone/essstoerungen/
5. TelefonSeelsorge Deutschland · abgerufen 03.10.2026 · https://www.telefonseelsorge.de/

Themen: Medizin

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 04.10.2026