



Remote
Health



health4youth.eu

Kursunterlagen

Habe ich eine

Essstörung?





Inhalt

- ☞ Was sind Essstörungen?
- ☞ Magersucht
- ☞ Bulimie
- ☞ Binge-Eating-Störung
- ☞ Mischformen
- ☞ Ursachen von Essstörungen
- ☞ Habe ich eine Essstörung?



Was sind Essstörungen?





Essstörungen sind ernstzunehmende Erkrankungen.

Dabei ist der Umgang mit Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper gestört.





Jemand der hin und wieder zu viel isst oder stark abgenommen hat, leidet nicht automatisch unter einer Essstörung. Allerdings können diese Verhaltensweisen der Beginn einer Essstörung sein, wenn noch andere Dinge dazukommen.



Der Übergang zu einem krankhaften Verhalten ist meist schleichend. Das heißt, man bekommt eine Essstörung nicht plötzlich, von einem Tag auf den anderen.



Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen:

- ☞ Anorexie
- ☞ Bulimie
- ☞ Binge-Eating-Störung
- ☞ Mischformen

Auf den nächsten Seiten werden diese erklärt.



Magersucht (Anorexie, Anorexia Nervosa)





Woran erkenne ich Magersucht?

- ☞ Starker Gewichtsverlust oder ständiges Untergewicht
- ☞ Ständige Angst zuzunehmen
- ☞ Strikte Kontrolle der Nahrungsaufnahme
- ☞ Übermäßige sportliche Aktivität
- ☞ Unwohlfühlen in der eigenen Haut
- ☞ Einnahme von Medikamenten oder Erbrechen, um weiter abzunehmen
- ☞ Am Anfang Gefühle von Leichtigkeit und Euphorie, später Gleichgültigkeit, Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen





Was sind die Ursachen von Magersucht?

Eine Sache reicht nicht - mehrere dieser Auslöser kommen zusammen, damit eine Magersucht entsteht:



- ⇨ Erbliche Veranlagung, gestörtes Essverhalten in der Kindheit, früheres strenges Diätverhalten
- ⇨ niedriges Selbstwertgefühl, emotionale Unsicherheit, starke Sorge um Aussehen, Figur und Gewicht
- ⇨ Schlankes Schönheitsideal
- ⇨ Belastende Erlebnisse
- ⇨ Körperliche Erkrankungen
- ⇨ Körperliche Veränderungen in der Pubertät
- ⇨ Leistungssport (Sportarten mit Fokus auf Körpergewicht und Schlantheit)



Wie behandelt man Magersucht?

Die ersten Ziele der Behandlung sind:

Linderung der akuten Symptome,
gesunde Gewichtszunahme und
Entwicklung eines korrekten
Essverhaltens.

Im zweiten Teil der Therapie werden
Strategien entwickelt, damit man
nach dem Ende der Therapie nicht
wieder in alte Verhaltensweisen
zurückkehrt.





In lebensbedrohlichen Situationen kann eine Zwangsbehandlung erforderlich sein. Das bedeutet, dass jemand gegen seinen Willen in eine Klinik kommt.

Je nachdem wie schwer die Erkrankung ist, gibt es verschiedene Behandlungen:

- Ambulant, d.h. regelmäßig für ein bis zwei Stunden in einer Klinik oder Praxis
- Tagesklinisch, d.h. man ist tagsüber in einer Klinik und geht abends nach Hause
- Stationär, d.h. man bleibt mehrere Wochen oder Monate in einer Klinik, in der man auch übernachtet



Wichtig ist, dass die betroffene Person auch nach Ende eines Klinikaufenthalts nicht sich selbst überlassen wird, sondern weiter Hilfe von Profis bekommt. Das nennt man „Nachsorge“.



Bulimie (Bulimia Nervosa)





Woran erkenne ich Bulimie?



- ⊕ Essanfälle, wobei mehr gegessen wird als gewöhnlich
- ⊕ Kontrollverlust beim Essen
- ⊕ Gegensteuerung durch übermäßigen Sport, Hungern, Fasten, Einnahme von Medikamenten (z.B. Appetitzügler, Abführmittel, entwässernde Stoffe) und/oder Erbrechen
- ⊕ Körpergewicht und die Figur haben einen starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl
- ⊕ Körpergewicht ist normal oder leicht zu wenig (Normal- bis Untergewicht)



Was sind die Ursachen von Bulimie?

Viele der Ursachen von Bulimie stimmen mit denen der Magersucht überein, also schau nochmal auf Seite 9.





Wie behandelt man Bulimie?

Die ersten Behandlungsziele sind:

Lernen normal zu essen und Ursachen finden, die zu der Krankheit geführt haben. Außerdem werden Strategien erlernt, damit man nach dem Ende der Therapie nicht wieder in alte Verhaltensweisen zurückkehrt.

Je nachdem wie schwer die Erkrankung ist, gibt es verschiedene Rahmenbedingungen für die Behandlung.

Diese entsprechen den Rahmenbedingungen für Magersucht. Schau dafür nochmal auf Seite II.





Binge-Eating-Störung





Wie erkenne ich eine Binge-Eating-Störung?

- ☞ Essanfälle, wobei mehr gegessen wird als gewöhnlich
- ☞ Kontrollverlust
- ☞ Essen runterschlingen
- ☞ Alleine Essen und Verheimlichung der Essanfälle
- ☞ Scham, Ekel, Depression und Schuldgefühle nach ein Essanfall
- ☞ Keine oder nur selten Gegensteuerung durch übermäßigen Sport, Hungern oder Erbrechen
- ☞ Meist übergewichtig oder adipös (sehr stark übergewichtig)

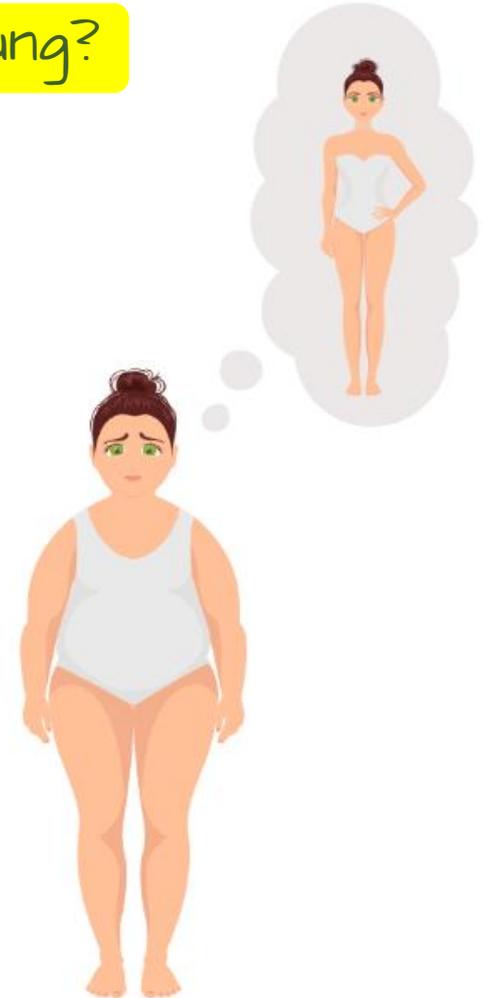




Was sind die Ursachen der Binge-Eating-Störung?

Eine Sache reicht nicht - mehrere dieser Auslöser kommen zusammen, damit eine Binge-Eating-Störung entsteht:

- ☞ Häufiges Diätverhalten, hoher BMI (Body-Mass-Index)
- ☞ Vorbilder in der Familie mit ähnlichem Essverhalten
- ☞ Geringe Unterstützung von anderen
- ☞ Emotionale Probleme
- ☞ Niedriges Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Wichtigkeit des äußeren Erscheinungsbildes



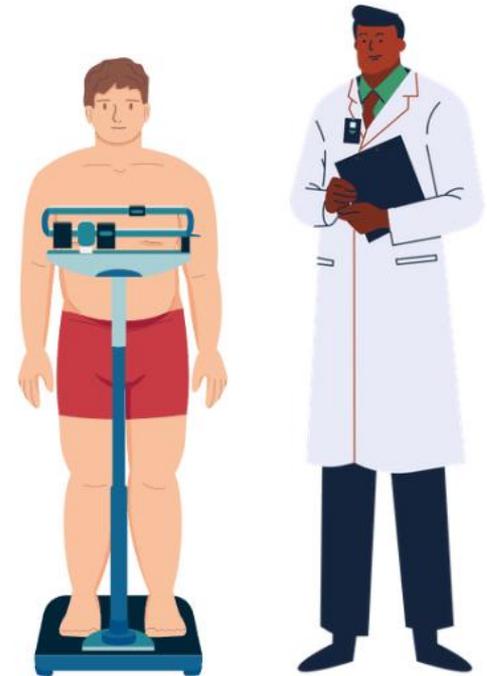


Wie wird eine Binge-Eating-Störung behandelt?

Zur Behandlung gehört es, die Auslöser zu erkennen und ihr Auftreten zu vermeiden. Außerdem ist es wichtig ein gesundes und regelmäßiges Essverhalten zu lernen. Oft hilft es, Gewicht auf gesunde Weise abzunehmen.

Je nachdem wie schwer die Erkrankung ist, gibt es verschiedene Rahmenbedingungen für die Behandlung.

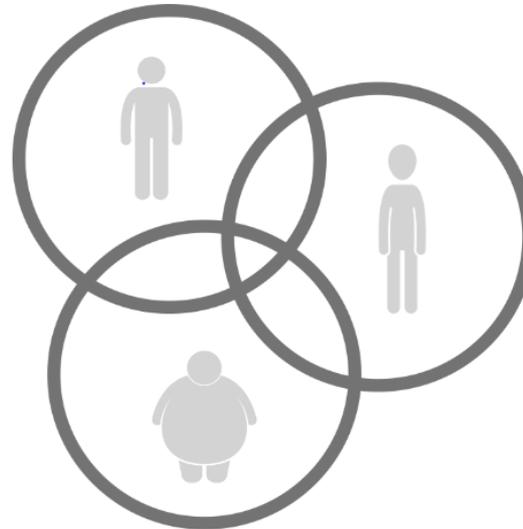
Diese entsprechen den Rahmenbedingungen für Magersucht. Schau dafür nochmal auf Seite 11.



Binge-Eating-Störung



Mischformen





Man nennt die Mischformen auch „atypische Essstörung“ oder „nicht näher bezeichnete Essstörung“.

Diese Form der Essstörung tritt am häufigsten auf. Mischformen muss man auch ernst nehmen dafür benötigt man eine professionelle Behandlung.



Wenn typische Symptome von Essstörungen auftreten, die Kriterien für eine bestimmte Essstörung allerdings nicht erfüllt sind, spricht man von einer Mischform.



Wie können Essstörungen entstehen?





Was du in der Familie lernst

Meistens schauen sich Kinder das Essverhalten von den Eltern ab. Aber nicht alle Eltern ernähren sich gesund.



Außerdem gibt es in vielen Familien schlechte Angewohnheiten. Z.b. benutzen einige Eltern Essen, um Kinder zu trösten, zu belohnen oder ruhig zu stellen.



Was du in der Familie lernst

Wenn diese Kinder später Teenager oder Erwachsene sind, benutzen sie Essen vielleicht immer noch, um sich selbst zu trösten oder zu belohnen. Oder weil ihnen langweilig ist oder sie Stress haben oder sich nicht konzentrieren können.

D.h. sie essen nicht, weil sie Hunger haben, sondern zum Ausgleich für negative Gefühle.

Dann essen sie oft zu viel oder zu ungesunde Dinge. Das kann zu Essstörungen führen, wie z.B. Binge-Eating-Störung oder Bulimie.





Was du in der Familie lernst

In manchen Familien gibt es keine regelmäßigen Essenszeiten, es wird nicht gemeinsam gegessen oder nur selten selbst gekocht.



So können die Kinder kein vernünftiges Essverhalten erlernen und sich selbst keine gesunden Mahlzeiten zubereiten.

Daraus können Essstörungen wie Binge-Eating oder Bulimie entstehen.



Was du in der Familie lernst

Und in anderen Familien wird übertrieben viel Wert auf Fitness oder gutes Aussehen gelegt.

Dadurch können Kinder ein schlechtes Gefühl haben, wenn sie diesem Ideal nicht entsprechen und sind ständig unzufrieden mit ihrem Körper.

Dadurch können Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie entstehen.





Unrealistische Erwartungen und Vorbilder

Oftmals nehmen wir uns andere Leute zum Vorbild, die aber gar keine so guten Vorbilder sind.





Unrealistische Erwartungen und Vorbilder

Viele Prominente, wie Schauspieler, Musiker und besonders Models haben keine „realistischen“ Körper. D.h. sie sind deutlich schlanker oder muskulöser als ein durchschnittlicher Mensch.



Diese Menschen müssen oftmals „besonders“ aussehen, weil ihr Erfolg und ihre Karriere davon abhängt.



Unrealistische Erwartungen und Vorbilder

Manchmal haben diese Prominenten selbst eine Essstörung.

Es ist aber viel wichtiger gesund zu sein - denn egal wie toll die Karriere ist: wenn man nicht gesund ist und sich nicht gut fühlt, kann man sein Leben nicht genießen.

Vergleiche dich also nicht mit Menschen, deren Erfolg im Leben von ihrem Aussehen abhängig ist.





Trauma

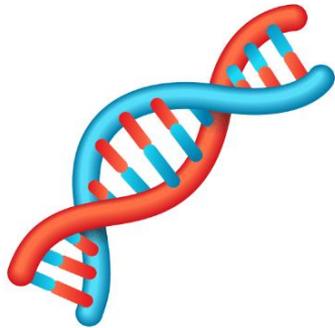
Eine andere Ursache von Essstörungen kann ein vergangenes Trauma sein.



Ein „Trauma“ ist eine sehr schwere Erfahrung, wie z.B. durch Gewalt oder sexuellen Missbrauch.



Biologische Ursachen



Manche Menschen haben eine „Veranlagung“ zu bestimmten Essstörungen.

Das bedeutet nicht, dass sie auf jeden Fall eine Essstörung bekommen werden.

Aber aufgrund ihrer Gene, Hormone oder anderer körperlicher Faktoren, besteht für sie ein größeres Risiko eine Essstörung zu entwickeln.



Habe ich eine Essstörung?





Dein Körper entwickelt sich und die Pubertät ist eine besonders herausfordernde Phase deines Lebens.



Dass du dich manchmal in deinem Körper nicht ganz wohl fühlst, ist völlig normal und gehört mit dazu.



Wenn du aber nicht sicher bist, ob dein Essverhalten in Ordnung ist, sprich mit deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson, wie einer Lehrkraft.

Behalte deine Sorgen und Probleme bitte nicht für dich!

Für eine Diagnose sollte man immer in eine Arztpraxis gehen. Auch psychotherapeutische Unterstützung kann sehr nützlich sein.





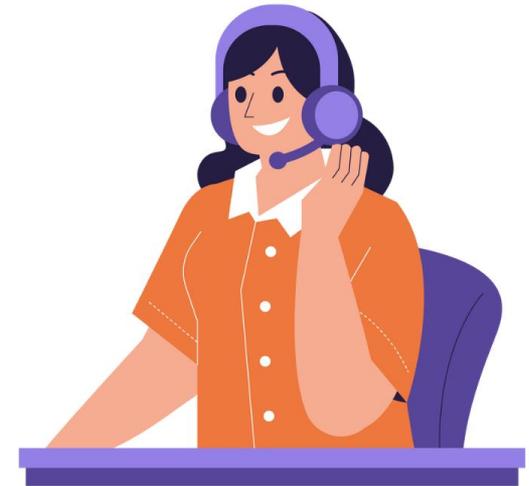
Außerdem gibt es Beratungsstellen oder Telefon-Helplines, die oftmals auch anonyme Beratungen anbieten.

„Anonym“ bedeutet, dass du keine persönlichen Daten, wie z.B. deinen echten Namen angeben musst.

Ob es so eine Beratungsstelle in deiner Nähe gibt, findest du über Suchmaschinen im Internet heraus.

In Deutschland wäre dies z.B.

<https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/welche-beratung-gibt-es/telefonberatung/>





Quellen:

1. BZgA Redaktion. (17.08.2022). Essstörungen. <https://www.bzga-essstoerungen.de/>
2. Horvath, K., et. Al. (2021, Dezember 10). Adipositas. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/adipositas/hintergrund>
3. Jakob-Pannier, A., Raiser, P. (2022, Juni 02). Essstörungen: behandeln und vorbeugen. <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/krankheiten-a-z/essstoerungen-1055180>



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autorin: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaften,
Technische Universität München

Design- und Inhaltsadaption für H4Y: Sonja Sammer, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



health4youth.eu



Remote
Health



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu