

ESSSTÖRUNGEN

erkennen und vorbeugen

Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind Krankheiten. Menschen essen zu wenig, zu viel oder ungesund. Sie fühlen sich schlecht.



Arten von Essstörungen:

- Magersucht: Große Angst vor Gewicht, isst sehr wenig.
- Bulimie: Isst sehr viel, macht dann Erbrechen, Fasten oder viel Sport.
- Binge Eating: Isst große Mengen, kann nicht aufhören, fühlt sich danach schlecht.
- Gemischte Essstörung: Verschiedene Symptome, keine klare Diagnose.
- Adipositas (starkes Übergewicht): Zu viel Gewicht, gefährlich für die Gesundheit.

Wie kann man Essstörungen vermeiden?

- Sich Hilfe von Ärzten oder Therapeuten holen.
- Sich selbst mögen und akzeptieren.
- Gesund essen.
- Gute Gespräche in der Familie haben.

Wichtig:

Selbstbewusstsein und Freude stärken.

Der Körper braucht genug Energie.
Nie zu wenig essen!



Eltern sollen

- Vorbild sein
- Viel loben und lieben
- Miteinander reden und Nähe zeigen
- Kinder selbst bestimmen lassen, wie viel sie essen
- Gemeinsam essen und kochen
- Wenig Fast Food kaufen
- Essen nicht zur Belohnung geben
- Schädliche Inhalte im Internet vermeiden



Co-funded by
the European Union



**Aktion
MENSCH**