

ESSSTÖRUNGEN

wichtig zu wissen

Was?

Probleme mit Essen und Körper. Sehr gefährlich!



Arten:

- Magersucht: Angst zunehmen. Sehr wenig essen.
- Bulimie: Viel essen, danach Erbrechen/Sport/fasten.
- Binge Eating: Zu viel essen, kein Stopp, danach schlechte Gefühle.
- Gemischt: Symptome mischen.
- Adipositas: Sehr hohes Gewicht, krank.

Vorbeugen:

- ARZT, THERAPIE suchen → WICHTIG für Diagnose, Hilfe
- Essstörung verhindern → WIE?
- Selbstwert stärken
- gesund essen lernen
- Familie → gute Beziehung

Eltern:

- ICH gutes Essen zeigen → Vorbild
- LOB, ZUNEIGUNG → Kind fühlt sich gut
- REDEN, NÄHE zeigen
- Kind SELBST entscheiden → WAS essen, WIEVIEL essen
- GEMEINSAM kochen, essen → OFT
- FERTIGESSEN, FASTFOOD → WENIG
- Essen NICHT Trost, NICHT Belohnung
- SCHLECHTE Online-Sachen → STOPP

Wichtig:

- FOKUS: Identität, Selbstvertrauen → WICHTIG
- GESUNDE Essgewohnheiten → BETONEN
- KALORIEN nicht zu wenig → Unter Grundumsatz → STOPP → Sonst Essstörung-GEFAHR



Co-funded by
the European Union



**Aktion
MENSCH**