



# Infoblatt Essstörung

Zum Living Library Projekttag

## Wie kann ich helfen?



- 1) Reduziere die betroffene Person nicht auf ihre Essstörung, sondern **nimm sie als Mensch wahr**
- 2) Wenn du dir Sorgen machst, weil ein Freund/eine Freundin sehr dünn ist oder sich immer mehr zurückzieht:  
**Versuche, ein Gespräch mit der Person zu führen.**  
Achte dabei bitte auf folgendes:
  - Ich-Botschaften: beschreibe die Veränderungen, die dir aufgefallen sind aus der Ich-Perspektive und erkläre, warum sie dir Sorgen machen
  - Sei offen, geduldig und verständnisvoll
  - Du kannst deine Sorgen mehrmals ansprechen, akzeptiere aber bitte auch, wenn die betroffene Person nicht darüber sprechen will
  - Achte darauf, dass das Gewicht, die Figur und das Essverhalten nicht im Mittelpunkt des Gesprächs stehen
  - Mache keine Vorwürfe, Schuldzuweisungen oder Drohungen während des Gesprächs!
- 3) Zeige **Unterstützungsbereitschaft**:
  - Versuche vorsichtig, die Person zu motivieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen
  - Du kannst die betroffene Person bei der Suche nach Hilfe unterstützen und anbieten, gemeinsam zu einer Beratungsstelle zu gehen
  - Sprecht auch über positive Dinge und teilt gemeinsam schöne Erlebnisse

**!** **Wichtig:** Wenn Du Dich als Freund:in/Familienmitglied durch die Essstörung einer Dir nahestehenden Person belastet, überfordert, hilflos oder verzweifelt fühlst, kannst auch Du Hilfe in Anspruch nehmen!

## Hier gibt es Hilfe, Infos und Anlaufstellen



**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**  
<https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/>

Anonymes Infotelefon zu Essstörungen **0221-89 20 31**  
Mo-Do: 10:00-22:00 Uhr Fr-So: 10:00-18:00 Uhr

### Therapiemöglichkeiten in Marburg:

- Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche  
Telefon: **06421-28 25096** (Sekretariat)
- Psychotherapieambulanz der AWKV:  
Heinrich-Heine-Str. 44, 35039 Marburg  
Telefon: **06421 / 3893820**



### Therapeut\*Innen in Deutschland finden:

<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>



### Nummer gegen Kummer:

Kinder- und Jugendtelefon **116 111**

Telefonische Beratung, montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr. Anonym und kostenlos in ganz Deutschland  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Je früher eine Behandlung startet,  
desto wahrscheinlicher ist  
der Erfolg.



# Magersucht

## Facts

- ♀ 10:1 ♂
- Beginn meist zwischen 12 und 16 Jahren
- Anorexie ist die tödlichste psychische Krankheit !

## Merkmale

- Zu geringes Körpergewicht unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und Entwicklung
- Angst vor Gewichtszunahme
- Störung in der Wahrnehmung der eigenen Figur
- Körper und Gewicht beeinflussen Stimmung

## Typische Verhaltensweisen & Gedanken

- Eingeschränktes Essverhalten, Trinken statt Essen
- Heimliches und häufiges Wiegen, Kalorienzählen
- Übermäßig viel Sport und Bewegung
- Strenge Tagespläne
- Die Gedanken kreisen um Essen und Gewicht
- Wunsch nach perfektem Körper und Kontrolle
- Gefühle schwankend, angenehme Emotionen können abgeschwächt sein, extremer Ehrgeiz

## Folgen

- Veränderte Hormone: Z.B. Menstruation fällt aus
- Langsamere Stoffwechsel
  - Frieren, Schwindel, Energielosigkeit
- Magen- und Darmbeschwerden, Bauchschmerzen
- Schwächung des Immunsystems
- Nährstoffmangel (Kaliummangel-> Herztod)
- Brüchige Knochen
- Probleme in der Familie, Streit
- Unsicherheit und geringes Selbstwertgefühl
- Soziale Zurückgezogenheit

# Bulimie

## Facts

- 1-3% bei erwachsenen Frauen
- Frühes Erwachsenenalter (18- 24 Jahren)
- Ca. 90% sind weiblich
- Etwa ein bis zwei von 100 Menschen (1,5 %) erkranken im Laufe ihres Lebens an Bulimie

## Merkmale

- Wiederholte Episoden von Essanfällen (Heißhungerattacken)
- Gegenmaßnahmen, um Gewichtszunahme entgegenzusteuern z.B. Übergeben, Abführmittel oder übertriebenen Sport
- Verhalten muss häufig und über einen längeren Zeitraum auftreten
  - Mind. einmal pro Woche über einen Zeitraum von 3 Monaten
- Gefühl von Kontrollverlust
- Figur und Körpergewicht haben einen übermäßigen Einfluss auf die Selbstbewertung

## Folgen

- Mangelernährung, Organschäden, Zahnschäden
- Menstruationsstörungen und Unfruchtbarkeit
- Trockene Haut, brüchige Haare und Haarausfall
- Scham- und Ekelgefühle
- Größeres Risiko zur Entwicklung psychischer Störungen

# Binge Eating

## Facts

- Häufigste Essstörung
- 2,8% ♀, 1% ♂ erkranken im Laufe ihres Lebens
- Krankheitsbeginn meist in später Jugend oder frühem Erwachsenenalter

## Merkmale

- Essattacken unabhängig vom Hungergefühl
- Mindestens 1x/Woche
- Kontrollverlust, Hilflosigkeit
- Selten gewichtsreduzierende Maßnahmen (Hungern, Erbrechen, Sport)

## Folgen

- Starkes Übergewicht
- Probleme des Herz-Kreislauf-Systems: höheres Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt
- Gelenkprobleme
- Geringes Selbstwertgefühl Scham, Ekel vor sich selbst
- Größeres Risiko zur Entwicklung von psychischen Störungen (z.B. Depressionen, Angststörungen, Substanzabhängigkeiten)
- Sozialer Rückzug



Neben diesen 3 bekanntesten Beispielen gibt es noch weitere Misch- und Sonderformen der Essstörung mit verschiedenen Symptomen. Weitere Infos dazu findet Ihr hier:

<https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/mischformen/?L=0>