



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

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>