



Remote
Health

Kursunterlagen

Essstörungen

erkennen und vorbeugen



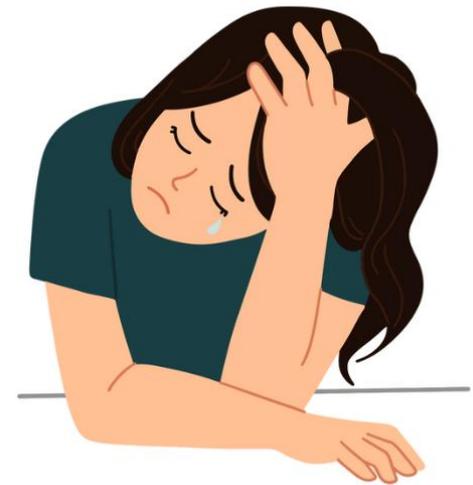
Inhalt

- **Was sind Essstörungen?**
- **Magersucht**
Erkennen, Ursachen und Behandlung
- **Bulimie**
Erkennen, Ursachen und Behandlung
- **Binge-Eating-Störung**
Erkennen, Ursachen und Behandlung
- **Mischformen**
- **Adipositas**
- **Habe ich eine Essstörung?**
- **Essstörungen vorbeugen**

Was sind Essstörungen? (1)



Esstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, wobei der Umgang mit Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper gestört ist.



Jemand der hin und wieder zu viel isst oder stark abgenommen hat, leidet nicht automatisch unter einer Essstörung, allerdings können diese Verhaltensweisen, in Zusammenhang mit weiteren Faktoren, der Beginn sein.



Der Übergang zu einem krankhaften Verhalten ist meist schleichend.

Magersucht (Anorexie, Anorexia Nervosa) ⁽¹⁾

Erkennen, Ursachen und Behandlung



Erkennen

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



Ursachen

Auslöser ist nie nur ein Faktor, das Zusammenspiel mehrerer Faktoren führt erst zu einer Magersucht:



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

Behandlung

Linderung der akuten Symptome, Gewichtszunahme und Entwicklung eines gesunden Essverhaltens sind die ersten Ziele der Behandlung.

Im zweiten Teil der Therapie werden Strategien entwickelt, um einen Rückfall zu verhindern.



In lebensbedrohlichen Situationen kann eine Zwangsbehandlung erforderlich sein.

Je nach Schweregrad der Erkrankung gibt es verschiedene Behandlungen:



- ambulant
- tagesklinisch
- stationär

Eine Nachsorge ist besonders wichtig.

Bulimie (Bulimia Nervosa) ⁽¹⁾

Erkennen, Ursachen und Behandlung



Erkennen



- Essanfälle, wobei mehr gegessen wird als gewöhnlich
- Kontrollverlust
- 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 liegt im Normalbereich bis leichtes Untergewicht

Ursachen

Auslöser ist nie nur ein Faktor, das Zusammenspiel mehrerer Faktoren führt erst zu einer Bulimie.

Viele der Ursachen stimmen mit denen, der Magersucht überein.



Behandlung

Lernen normal zu essen und Faktoren finden, die zu der Krankheit geführt haben, um Strategien zu entwickeln, die einen Rückfall verhindern können sind wichtige Punkte der Behandlung.

Je nach Schweregrad der Erkrankung gibt es verschiedene Behandlungen:

- ambulant
- tagesklinisch
- stationär

Eine Nachsorge ist besonders wichtig.



Binge-Eating-Störung ⁽¹⁾

Erkennen, Ursachen und Behandlung



Erkennen

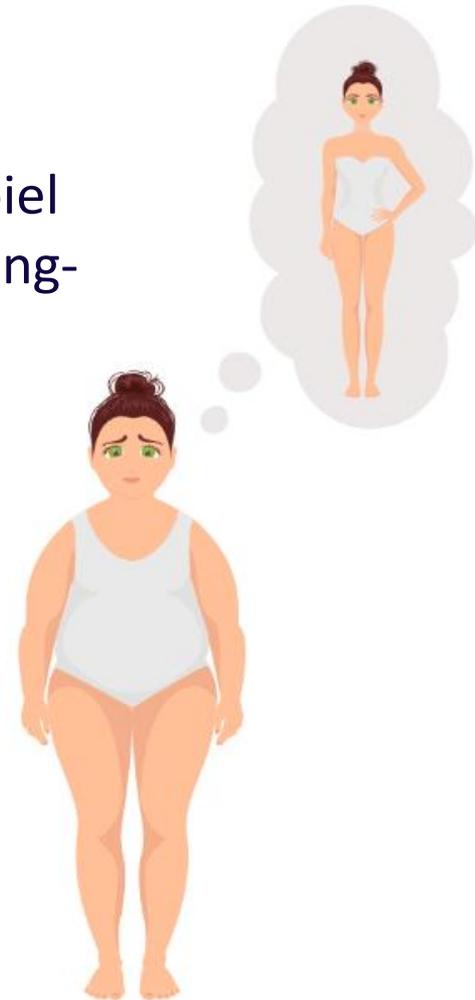


- Essanfälle, wobei mehr gegessen wird als gewöhnlich
- Kontrollverlust
- Essen runterschlingen
- Alleine Essen und Verheimlichung der Essanfälle
- Scham, Ekel, Depression und Schuldgefühle nach Anfall
- Keine oder nur selten Gegensteuerung durch übermäßigen Sport, Hungern oder Erbrechen
- Meist übergewichtig bis adipös

Ursachen

Auslöser ist nie nur ein Faktor, das Zusammenspiel mehrerer Faktoren führt erst zu einer Binge-Eating-Störung.

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



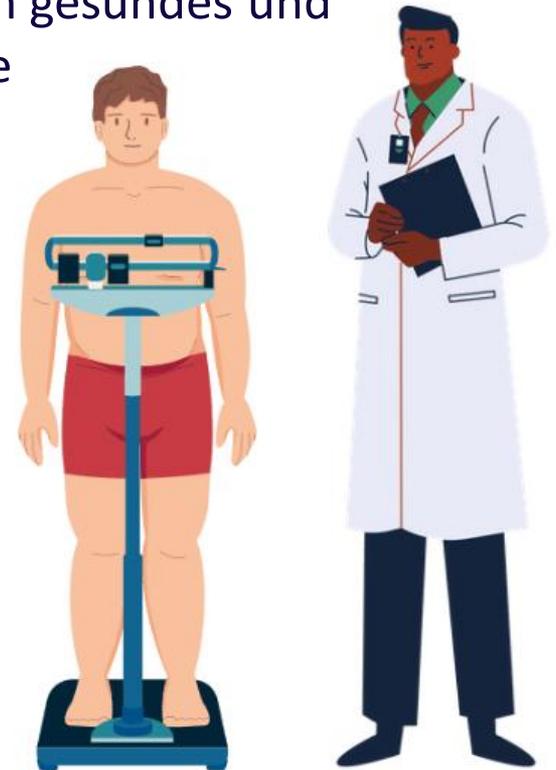
Behandlung

Zur Behandlung gehört es die Auslöser zu erkennen und ihr Auftreten zu vermeiden, zudem ist es wichtig ein gesundes und regelmäßiges Essverhalten zu lernen, wobei eine Gewichtsabnahme oftmals hilft.

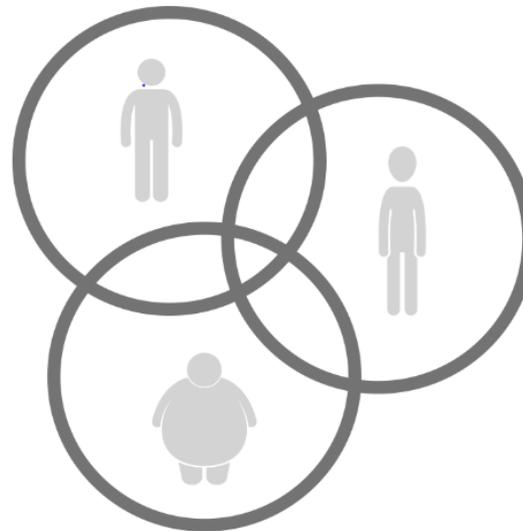
Je nach Schweregrad der Erkrankung gibt es verschiedene Behandlungen:

- ambulant
- tagesklinisch
- stationär

Eine Nachsorge ist besonders wichtig.



Mischformen ⁽¹⁾



Auch „atypische Essstörung“ oder „nicht näher bezeichnete Essstörung“ genannt.

Diese Form der Essstörung tritt am häufigsten auf.
Mischformen sind ebenso ernstzunehmend und benötigen eine professionelle Behandlung.



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

Adipositas (2)



Adipositas auch Fettleibigkeit genannt, definiert sich durch ein sehr hohes Körpergewicht, das mit einem hohen Fettanteil einhergeht.

Die Diagnose wird durch den Body-Mass-Index (BMI) gestellt, der BMI unterteilt die Krankheit in drei Schweregrade.

Ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas.

30-34,9

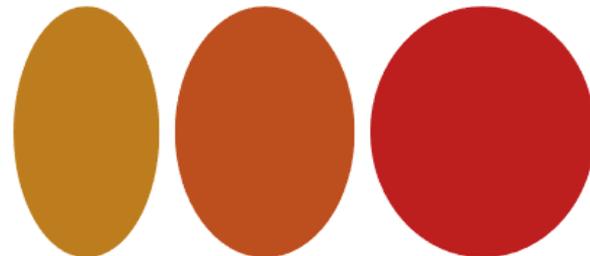
Adipositas Grad 1

35-39,9

Adipositas Grad 2

Über 40

Adipositas Grad 3



Adipositas ist ein Risiko an vielen weiteren Krankheiten zu erkranken, wie zum Beispiel:

- Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Erkrankungen von Organen
- Unfruchtbarkeit beim Mann
- Psychische Erkrankungen



Habe ich eine Essstörung? ⁽¹⁾



Für eine Diagnose sollte immer ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden und auch psychotherapeutische Unterstützung kann sehr nützlich sein.

Zudem gibt es Beratungsstellen, die oftmals auch anonyme Beratungen anbieten.



Essstörungen vorbeugen (3)



Gerade Eltern können bei jungen Menschen vielfach vorbeugend Einfluss nehmen, indem sie:

- selbst gute Vorbilder sind
- durch viel Lob und Zuwendung das Selbstwertgefühl stärken
- Gespräche führen
- Verbundenheit zeigen
- Raum für eigene Entscheidungen lassen
- selbstbestimmtes Essverhalten unterstützen
- möglichst nicht mit Essen trösten oder belohnen
- bewusstes Ernährungsverhalten
- häufiges gemeinsames Kochen und Essen
- kein Verzehr von Fertiggerichten oder Fast Food
- problematische Internetkontakte unterbinden, die Magersucht und Bulimie verherrlichen



Identitätsentwicklung und Stärkung des Selbstbewusstseins sollte bei der Prävention von Essstörungen stets im Vordergrund stehen.

Allerdings ist es wichtig zu lernen, wie man regelmäßig gesunde Mahlzeiten zu sich nimmt.



Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kalorienaufnahme niemals unter dem Grundumsatz liegt, da dies keine gesunde Diät darstellt, sondern eher zu krankhaften Essverhalten führt.

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/gesundheit-verstehen/krankheiten-a-z/essstoerungen-1055180>



©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

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

Editorial & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu