



# Probleme mit dem ESSEN ?

## Liebe Eltern und Jugendliche, sehr geehrte Ratsuchende, sehr geehrte Fachkräfte

Ess-Störungen stellen ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Problem dar. Sowohl für die Prävention von Ess-Störungen als auch für die Beratung und Therapie ist ein gutes Informations- und Versorgungsnetz wichtig.

Für unsere Region wurde 2005 das Netzwerk Ess-Störungen am Landratsamt Bamberg gegründet. Der Fachbereich Gesundheitswesen, die Beratungsstellen der freien Träger, niedergelassene Therapeuten, Vertreter von Kliniken und die Selbsthilfegruppe haben sich vernetzt, um eine bessere Koordination der Prävention, Beratung und Therapie zu gewährleisten. Über diese institutions- und berufsübergreifende Kooperation freuen wir uns besonders.

Dieses Faltblatt ist ein Ergebnis des Netzwerks Ess-Störungen und bietet Jugendlichen, Eltern und Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung.

## Essen macht SATT!?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme, Hungergefühlen und Satt-Sein zu tun. Es kann auch andere Gründe haben. Viele Menschen essen beispielsweise aus Langeweile, oder weil es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig sind. Dann wird das Essen zum Ersatz.

Manche Menschen können in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder mit dem Essen gar nicht mehr aufhören, oder aber sie essen nichts mehr. Meistens führt das zu noch mehr Frust. Auch streng kontrolliertes Essen sowie Diäten haben nicht selten eine Ess-Störung zur Folge.

So bekommt das Essen bzw. Nicht-Essen eine Bedeutung im alltäglichen Leben, die weit über den Aspekt der Nahrungsaufnahme hinausgeht. Der Genuss beim und am Essen geht verloren. Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Zufriedenheit.

### Folgende Anhaltspunkte können auf eine Ess-Störung hinweisen:

- Starke gedankliche Beschäftigung mit Figur, Gewicht und Nahrungsaufnahme
- Angst vor Gewichtszunahme
- Verzerrte Körperwahrnehmung – sich unabhängig vom Körpergewicht für zu dick halten
- Häufige Diäten, Diätversuche
- Häufige Gewichtskontrollen
- Abhängigkeit der Stimmungslage vom Körpergewicht
- Heißhungeranfälle
- Einteilung der Nahrungsmittel in erlaubte und verbotene
- Verstecken der Figur in weiter Kleidung
- Extreme sportliche Betätigung, um abzunehmen

## Was ist eine ESS-STÖRUNG?

Ess-Störungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Auch sind sie nicht alleine am jeweiligen Körpergewicht zu erkennen. Unter-, Normal- oder Übergewicht müssen immer im Zusammenhang mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten der Person gesehen werden.

Ess-Störungen sind ein Ausdruck von Schwierigkeiten und Konflikten mit sich und anderen, sowie mit der Suche nach der eigenen Identität. Sie können unabhängig von Geschlecht und Alter auftreten.

### Die Ursachen können vielfältig sein. Neben Aspekten wie

- Schönheitsideal
- Schlankheitswahn
- Diäten
- Fitnessideologie und
- geschlechtsspezifischer Sozialisation

können schwierige Familien- und Arbeitsverhältnisse und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen geben.

Die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen liefert häufig wichtige Hinweise.

### ESS-STÖRUNGEN SIND ERNST ZU NEHMEN.

**Niemand sollte sich scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.**

## Welche Formen GIBT ES?

**Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Ess-Störungen, die auch Mischformen bilden können. Die drei Hauptformen sind:**

Bei der **Anorexia nervosa (Magersucht)** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder Medikamente das Körpergewicht willentlich stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden bis zu lebensbedrohlichen Stadien.

Die **Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Essattacke – meist durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder durch Abführmittel – ungeschehen zu machen. Die körperlichen Folgen können sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahn- und Organschäden, Verdauungs-, Herzrhythmus- und Menstruationsstörungen.

Bei der **Binge Eating Störung (Störung mit Essanfällen)** kommt es zu ständigem Überessen oder Essanfällen, aber ohne darauffolgendes „Ungeschehen machen“. Viele der Betroffenen sind übergewichtig und versuchen ständig – oft erfolglos – abzunehmen. Eventuelle Folgen: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenksbeschwerden. Binge Eating ist unter den Ess-Störungen das Krankheitsbild, welches bisher am wenigsten erforscht ist.

**Allerdings:** Nicht jeder übergewichtige Mensch hat eine Störung mit Essanfällen und wer dünn ist, muss nicht magersüchtig sein.