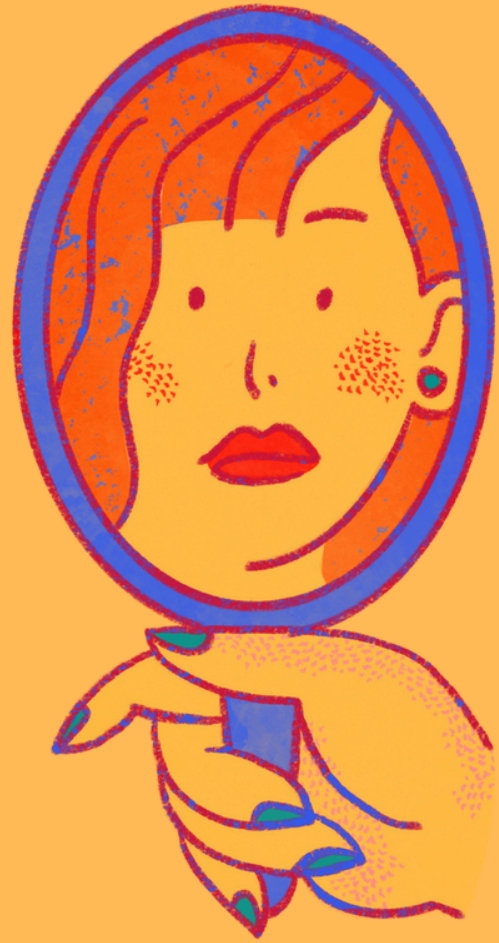


Körperbild & Essenstörungen



NEED
TO



LOOK
GOOD

Du bist mehr als ein Spiegelbild
Ein Überblick über Körperbild
und Essstörungen

Hast du schon mal von Essstörungen gehört und fragst dich, was genau dahintersteckt?

Unser Buch richtet sich an Schüler und Schülerinnen wie dich und bietet einen Überblick über dieses wichtige Thema.

- **Was sind Essstörungen?**
- **Wer ist betroffen?**
- **Wie erkenne ich Essstörungen?**
- **Wie kann ich helfen?**
- **Wo finde ich Hilfe?**

Dieses Buch bietet nicht nur wichtige Informationen, sondern auch praktische Tipps und Strategien, wie du Essstörungen erkennen und darauf reagieren kannst. Deine Unterstützung kann entscheidend sein!

WAS IST EIN KÖRPERBILD?



Das Körperbild ist die Art und Weise, wie du deinen eigenen Körper siehst und fühlst. Es kann positiv oder negativ sein und wird stark von deinem Umfeld, Medien und sozialen Netzwerken beeinflusst.

WAS SIND ESSSTÖRUNGEN?



Essstörungen sind ernsthafte gesundheitliche Probleme, die das Essverhalten betreffen.

Zu den häufigsten zählen:

- Anorexia Nervosa
- Bulimia Nervosa
- Binge Eating Störung



WORAN ERKENNE ICH ESSSTÖRUNGEN?

- Extreme Sorge um das Gewicht oder die Figur
- Vermeidung bestimmter Lebensmittel oder Mahlzeiten
- Exzessives Training
- Häufiges Erbrechen oder die Verwendung von Abführmitteln

WIE KANN ICH HELFEN?



- Sei ein guter Zuhörer: Zeige Verständnis und unterstütze, ohne zu urteilen.
- Biete Unterstützung an: Ermutige die betroffene Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Informiere dich: Je mehr du darüber weißt, umso besser kannst du helfen.

Anorexia Nervosa

Ein starker Wunsch, dünn zu sein, der zu extremer Nahrungsvermeidung führt.

KERNSYMPTOME

- verringerte Nahrungsaufnahme
- zu niedriges Körpergewicht
- Angst vor der Gewichtszunahme
- verzerrte Selbstwahrnehmung

Anorexia Nervosa

(Magersucht)

Ein starker Wunsch, dünn zu sein, der zu extremer Nahrungsvermeidung führt.

PSYCHOLOGISCHE SYMPTOME

- Stimmungsschwankungen
- permanentes Nachdenken über Essen
- zwischenmenschliche Konflikte wegen Essen oder Essverhalten
- verbotene Nahrungsmittel



restriktive Form

- Diäten, Fasten
- übermäßig viel Sport



- wiederkehrende Essanfälle
- Purging Verhalten:
 - z.B. selbst-herbeigeführtes Erbrechen
 - Missbrauch von Abführmitteln

binge-eating- purging Form



Anorexia Nervosa

Konsequenzen

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

- Ausbleiben der Periode
- Libidoverlust (Verlust des sexuellen Verlangens)
- Unfruchtbarkeit
- Abnahme der Knochendichte

ENTWICKLUNG VON BEHAARUNG

stärkere Behaarung, um Körper zu schützen

STOFFWECHSEL-VERLANGSAMUNG

- geringe Körpertemperatur
- kälteempfindlich
- Schwindel

ORGANISCHE BESCHWEREN

- Organversagen
- Anfälligkeit für Krankheiten
- Nierenschädigung
- Mangelerscheinungen bis hin zum Tod

Bulimia Nervosa

Bei einer Bulimie hat man immer wieder Essanfälle, bei denen man in kurzer Zeit große Mengen isst. Oft fühlen sich diese Essanfälle unkontrollierbar an.

Kernsymptome

- Wiederkehrende Essanfälle
- Gedanken kreisen um Essen
- Verhindern der Gewichtszunahme durch: Erbrechen, absichtliches Hungern oder Medikamente
- Sich selber als zu dick wahrnehmen und/oder sich davor fürchten, dick zu werden

Binge Eating

Auch hier kommt es zu unkontrollierten Essanfällen. Dabei werden sehr große Mengen an Essen in sehr kurzer Zeit zu sich genommen.

Kernsymptome

- Wiederkehrende Essanfälle
- Schnelles Essen
- Essen ohne Hunger und über den Hunger hinaus
- Alleine essen
- Ekel gegenüber sich selbst
- Schuldgefühle

Unterschied zur Bulimie:
Keine Versuche, abzunehmen oder die Essanfälle zu kompensieren.

Essstörungen bei Jungen & Männern

- Unterschätztes Problem
- Essstörungen nehmen bei Männern stärker zu als bei Frauen



MERKMALE

- Wunsch nach sichtbaren Muskeln und sehr geringem Körperfettanteil
- Zwanghaftes Sporttreiben
- Häufiger Missbrauch von Nahrungsergänzungsmitteln und Muskelaufbaupräparaten

MUSKELDYSMORPHIE

- Gestörte Wahrnehmung der eigenen Muskeln
- Starke Sorgen, nicht muskulös genug zu sein

Wie häufig treten Essstörungen auf?



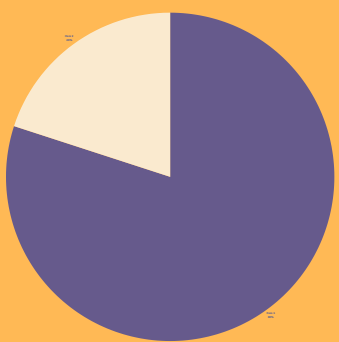
ANOREXIA NERVOSA

1-4% bei Frauen, insgesamt
unter 1%



BULIMIA NERVOSA

1-2% bei Frauen



BINGE EATING DISORDER

1,6% bei Frauen, 0,8% bei
Männern

Risikofaktoren

Was kann eine Essstörung auslösen oder dafür sorgen, dass sie bestehen bleibt?

BIOLOGISCHE FAKTOREN

Genetik, weibliches Geschlecht, Pubertät, Komplikationen bei der Geburt

SOZIALE UND KULTURELLE FAKTOREN

Ethnizität, Lebensumstände, Medien

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN

Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Perfektionismus oder geringer Selbstwert, kognitive Denkmuster)

TRAUMATISCHE LEBENSEREIGNISSE UND STRESS



Behandlung

PSYCHOTHERAPIE

Menschen mit Essstörungen können sich psychotherapeutische Hilfe suchen.

WISSEN ZU ESSSTÖRUNGEN

Die Therapeutin informiert über Essstörungen und über die kommende Behandlung.

PROBLEMBEWUSSTSEIN

Sie hilft dem Patienten, die Gefahren einer Essstörung zu verstehen und etwas daran ändern zu wollen.

Behandlung

BEI AKUTER GEFAHR

Der Patient wird stationär aufgenommen und ihm wird geholfen, ein gesundes Gewicht zu erreichen.

BEARBEITUNG VON PROBLEMEN

In der Therapie wird viel über individuelle Probleme und Konflikte gesprochen. Die Therapeutin hilft dem Patienten, besser mit ihnen umgehen zu lernen.

NACH DER BEHANDLUNG

Es gibt Therapie-Termine in größer-werdenden Abständen, bei denen überprüft wird, wie es dem Patienten geht.

Hilfe und Unterstützung

Wenn du oder jemand, den du kennst, mit einer Essstörung zu kämpfen hat, ist es wichtig, Hilfe zu suchen.

Sprich mit Freunden, Eltern, einem Vertrauenslehrer, einem Schulpsychologen oder rufe eine Beratungsstelle an!

Du bist nicht allein!

Denk daran, dass dein Wert nicht von deinem Aussehen abhängt. Es ist mutig, um Hilfe zu bitten und es gibt viele Menschen, die dich unterstützen möchten.

Kontakt

Beratungsstellen: [<https://www.tness.de>
<https://eat-team.com>]

Telefonseelsorge: [116 123]

Eure Vertrauenspädagogin

*Du bist einzigartig und wertvoll –
lass dir von niemandem etwas anderes
einreden!*

Weitere Hilfsangebote

Online Therapieplattformen

Der-Weg-nach-Vorne

Selbsthilfegruppen

Apps wie "Eating Disorder Support"

verschiedene Apps

Recovery Record, Rise Up+Recover

Soforthilfe-Apps

notOK


Video- und Chat-Gruppen

7Cups

Hilfe vor Ort

Between-The-Lines

(App, WebSeite)



Dieser Pocket-Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2024 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**