

Magersucht, Bulimie & Binge-Eating

Merkmale der verschiedenen Essstörungen

Was sind Merkmale der Magersucht?

- zu geringes Körpergewicht für Alter, Geschlecht und Entwicklungsstand durch geringe Essenaufnahme
- Angst davor zuzunehmen und Verhalten, welches einer Gewichtszunahme entgegen steuert (z.B. viel Sport)
- Figur und Körpergewicht ist zentral dafür, wie die Person sich fühlt und selbst wahrnimmt
- Die Person nimmt sich selbst nicht als sehr dünn wahr, sondern denkt weiterhin sie sei zu dick → Körper-Schema-Störung = falsches, unrealistisches Bild von sich selbst
- geringes Selbstwertgefühl (Selbstwert = wie sehe und bewerte ich mich selbst)
- **Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die oft vorkommen**
 - Gedanken: kreisen um Essen und Gewicht; Wunsch, perfekt und attraktiv sein und von allen gemocht zu werden; die Kontrolle haben wollen
 - Gefühle: schwankend; Gefühle, wie Freude, können abgeschwächt sein; extremer Ehrgeiz und Strenge
 - Verhalten: verbotene Nahrungsmittel; Trinken statt Essen; Ausfall von Mahlzeiten; heimliches und sehr häufiges Wiegen; ständige Beschäftigung mit Essen, übermäßig viel Sport; strenger Tagesplan, der gewissenhaft befolgt wird
 - Auswirkungen auf die Familie: Streit, Unsicherheit, sozialer Rückzug

Was sind Merkmale der Bulimie?

- man nimmt sehr große Essensmengen in recht kurzer Zeit zu sich, wobei man das Gefühl hat, darüber keine Kontrolle mehr zu haben
- da das Körpergewicht aber eine große Rolle spielt, ergreifen betroffene Personen Gegenmaßnahmen, z.B. Übergeben, Abführmittel oder übertriebenen Sport
- dieses Verhalten muss häufig und über einen längeren Zeitraum auftreten

Was sind die Merkmale von Binge Eating?

- auch hier gibt es unverhältnismäßige Essanfänge, bei denen betroffene Personen das Gefühl des Kontrollverlustes verspüren, wobei aber auch meist noch Gefühle wie Scham oder Ekel eine Rolle spielen
- man isst auch dann, wenn man eigentlich gar keinen Hunger hat oder bis es zu einem unangenehmen Völlegefühl kommt, es werden aber keine Gegenmaßnahmen ergriffen

→ Es kann auch zu Mischformen der Essstörungen kommen. Die Essstörung kann sich über die Zeit verändern, z.B. kann eine Magersucht in eine Bulimie übergehen.

Folgen

Welche möglichen Folgen hat Magersucht?

→ starkes Untergewicht durch zu wenig Essen und Trinken

- veränderte Hormone: Ausbleiben der Menstruation
- Absinken der Körpertemperatur: ständiges Frieren
- langsamerer Stoffwechsel, Magen und Darm weniger beweglich: Verstopfungen, Völlegefühl, Körper hat weniger Energie
- brüchige Knochen
- Nierenversagen
- Herztod

→ viele der körperlichen Folgen verschwinden, wenn über 3 Monate das Normalgewicht gehalten werden kann

Welche möglichen Folgen hat Binge Eating?

- Starkes Übergewicht und dadurch Probleme des Herz-Kreislauf-Systems (z.B. höheres Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt, geringere Leistungsfähigkeit & Bluthochdruck) und Gelenkprobleme
- Geringes Selbstwertgefühl (Scham und Ekel vor sich selber)
- Sozialer Rückzug
- Größeres Risiko zur Entwicklung von psychischen Störungen wie Depressionen, Manien, bipolaren Störungen, Angststörungen und Substanzabhängigkeiten

Welche möglichen Folgen hat Bulimie?

- Mangelernährung durch wiederholte Diäten und ständiges Erbrechen
- Organschäden (Herz, Niere) und Organentzündungen (Speiseröhre, des Magens oder der Bauchspeicheldrüse)
- Verstopfungen
- Zahnschäden und starker Mundgeruch durch die Magensäure
- Menstruationsstörungen und Unfruchtbarkeit
- Trockene Haut, brüchige Haare und Haarausfall
- Absterben von Teilen des Gehirns
- Scham- und Ekelgefühle und starke Vorwürfe sich selber gegenüber
- Größeres Risiko zur Entwicklung psychischer Störungen wie Depression, Angst- und Panikstörungen, Substanzabhängigkeit, ADHS, Zwangsstörungen

Hilfe und Tipps für Umgang mit Essstörungen bei Bekannten oder Angehörigen

- **Was kann ich machen, wenn ich mir Sorgen mache, weil ein Freund oder eine Freundin sehr dünn ist oder sich immer mehr zurückzieht?**
 - Sehr wichtig die Sorgen anzusprechen und nicht für sich zu behalten
 - Betroffene merken, dass es jemanden gibt, mit dem sie über Probleme sprechen können und dass jemand für sie da ist
 - Motivation zu einer Behandlung oder Einsicht, dass Hilfe benötigt wird, oft gering → wichtig, dass die Betroffenen die Sorgen ihrer Freund*innen und Familie mitbekommen
 - achte auch auf dich und hol dir Hilfe, wenn du merkst, dass es dir zu viel wird
- **Wie kann ich meine Sorgen ansprechen?**
 - Erzähle und erkläre deine eigenen Sorgen aus der **Ich-Perspektive**. Du kannst z.B. sagen welche Veränderungen dir aufgefallen sind und was dir daran Sorgen macht.
 - sei dabei einfühlsam, aber sachlich
 - Sei offen und zeige Verständnis. Es kann für die Betroffenen eine große Erleichterung sein, jemanden zu finden, der ihnen zuhört und die eigene Situation versteht. Es ist gut, wenn du **Angebote zum Reden** machst.
 - Sei **geduldig**, wenn dein Freund oder deine Freundin nicht darüber sprechen möchte. Es ist gut, wenn du deine Sorgen ansprichst, dass kannst du auch mehrmals tun, aber es ist genauso wichtig keinen Druck zu machen. Wenn sie oder er nicht darüber sprechen möchte, halte weiterhin Kontakt und mache Angebote gemeinsam schöne Dinge zu unternehmen.
 - In dem Gespräch sollten Gewicht, Figur und Essverhalten nicht im Mittelpunkt stehen. Rede auch über andere Dinge und gebe dem oder der Betroffenen **Raum zu erzählen**.
 - **Vermeide** Vorwürfe, Kritik am Essverhalten oder der Figur, Druck, Warnungen, Drohungen oder Schuldzuweisungen.
 - Biete deine **Unterstützung** an, wenn der/die Betroffene danach fragt und sich Hilfe suchen möchte und weise auf Beratungsstellen etc. hin

Wo kann ich mich hinwenden mit meinen Fragen?

Es gibt Anlaufstellen, die die Betroffenen aufsuchen können, um sich Hilfe zu suchen. Manchmal fühlen sich auch Freunde und Angehörige von Betroffenen hilflos, z.B. wenn sie sich Sorgen machen, die Angebote zum Reden aber ausgeschlagen werden. Auch sie können sich an diese Stellen wenden und Hilfe in Anspruch nehmen.

Mögliche Anlaufstellen sind:

VertrauenslehrerInnen an eurer Schule

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM) in der Frankfurter Straße

Tel.: 06421 - 28 25096 (Sekretariat)

Mail: kiju@staff.uni-marburg.de

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie - Marburg

Tel.: 06421 58 66741 oder 06421 58 66472 oder 06421 5865200

Nummer gegen Kummer - anonym und kostenlos

Montags - Samstags von 14:00 - 20:00

Kinder- und Jugendtelefon Tel.: 116 111

Jugendliche beraten Jugendliche: Jeden Samstag zw. 14:00 und 20:00

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

s. Broschüren

<https://www.bzga-essstoerungen.de/>

Info-Telefon: 0221 892031

Beratungsstellen Philippshaus

Universitätsstraße 30/32, 35037 Marburg

Tel.: (06421) 27 888

Kostenlose Onlineberatung (falls gewünscht anonym)

<https://www.essstoerungen-onlineberatung.de/unsere-angebote/>