



# Essstörungen – ein Überblick

Für alle, die sich  
informieren möchten

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Ess**störungen



# INHALT

- 5 Vorwort**
- 6 Was sind Essstörungen?**
- 7 Anzeichen von Essstörungen**
- 8 Test zum Essverhalten**
- 10 Ursachen von Essstörungen**
- 11 Wie häufig sind Essstörungen?  
Wer ist betroffen?**
- 12 Formen von Essstörungen**
  - 12 Magersucht
  - 14 Bulimie
  - 16 Binge-Eating-Störung
  - 17 Mischformen und weitere Formen  
von Essstörungen
- 19 Essstörungen und Körpergewicht**
- 20 Ess O Ess – Hilfsangebote**
- 22 Glossar: Seltene Essstörungen**
- 23 Unterstützung und Hilfe**
- 24 Impressum**



## VORWORT

Jeder weiß es aus eigener Erfahrung: Das Leben hat Höhen und Tiefen. Je nach Altersphase sind unterschiedliche Herausforderungen zu bewältigen. Die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenenalter bringt viele körperliche und psychische Veränderungen mit sich. Parallel zur Reifung von Körper und Geist steigen die Anforderungen von Eltern, Schule und Gesellschaft an die Jugendlichen. Auch im Erwachsenenalter gibt es Situationen, die sehr belastend sein können. Kommen Ereignisse wie Mobbing, Scheidung der Eltern, Trennung von der Partnerin oder vom Partner oder Verlust des Arbeitsplatzes hinzu, scheint es manchmal unmöglich, das Leben zu ordnen und sinnvoll zu handeln.

Solche Phasen mit seelischem Stress oder Kummer können sich auf das Essverhalten auswirken. Oft ist dies nur eine vorübergehende Verhaltensänderung. Aus dem Versuch, das Leben wieder in den Griff zu bekommen, kann sich aber auch eine Essstörung entwickeln. Zwar sind vor allem jüngere Menschen von Essstörungen betroffen, doch können auch Erwachsene im mittleren Lebensalter erstmals oder erneut erkranken.

## WAS SIND ESSSTÖRUNGEN?

Wenn jemand sein Essverhalten übermäßig stark einschränkt, kontrolliert oder aber die Kontrolle über das Essverhalten verliert, kann eine Essstörung vorliegen.

### Das Verhältnis zum eigenen Körper und das Selbstbild sind gestört.

Essstörungen sind schwerwiegende psychische Erkrankungen mit möglicherweise weitreichenden körperlichen, seelischen und sozialen Folgen. Sie müssen unbedingt behandelt werden.

Eine Essstörung lässt sich nicht nur am Körpergewicht erkennen. Auch Personen mit Normalgewicht oder Übergewicht

können eine Essstörung haben. Auf der anderen Seite bedeutet Unter- oder Übergewicht nicht unbedingt, dass eine Essstörung vorliegen muss.

Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen. Am bekanntesten sind Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung. Manchmal weist eine Person zwar charakteristische Symptome einer dieser drei Erkrankungen auf, aber nicht alle typischen Merkmale. Auch können Essstörungen ineinander übergehen oder sich abwechseln.

Essstörungen treten häufiger bei Mädchen und Frauen auf, doch auch Jungen und Männer sind zunehmend betroffen. Ganz



gleich, welche Art von Essstörung vorliegt und wen sie trifft, sie ist immer ernst zu nehmen. Daher sollten sich Betroffene Hilfe holen und sich an eine Beratungsstelle für Essstörungen wenden oder sich in psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung begeben.

### Weitere Probleme

Häufig treten Essstörungen gleichzeitig mit anderen psychischen Erkrankungen auf wie Depression oder Angststörungen.

Wird eine Essstörung nicht behandelt, können Stoffwechselstörungen sowie Organschäden die Folge sein.

Auch wenn der Leidensdruck zumeist sehr groß ist, zögern einige Betroffene, eine Behandlung aufzusuchen. Dies kann zum einen damit zusammenhängen, dass Betroffene aus Angst oder Scham nicht über ihre Probleme sprechen möchten. Diese Heimlichkeit ist eine zusätzliche große Belastung.

Zum anderen bringt die Essstörung für einige auch kurzfristig positive Aspekte mit sich, z. B. als Strategie zum Umgang mit negativen Gefühlen.

## ANZEICHEN VON ESSTÖRUNGEN

Vielleicht lesen Sie diese Broschüre, um sich ganz allgemein über Essstörungen zu informieren. Vielleicht möchten Sie aber auch herausfinden, ob bei Ihnen oder einem Ihnen nahestehenden Menschen eine Essstörung vorliegt.

Auf der folgenden Seite sind einige Fragen zum Essverhalten zusammengestellt. Prüfen Sie, ob die eine oder andere Verhaltensweise zutrifft. Entscheidend ist dabei, dass es sich um ein Verhalten handelt, das in

den letzten Wochen und Monaten immer wieder aufgetreten ist.

.....



Adressen von professionellen Beratungsstellen für Essstörungen in Deutschland finden Sie unter: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

.....

## TEST ZUM ESSVERHALTEN

Wenn diese Fragen Sie berühren und Sie einige davon mit „Ja“ beantworten, könnte eine Essstörung vorliegen. Sie sollten unbedingt etwas unternehmen und sich Rat holen. Dieser Test zum Essverhalten ersetzt selbstverständlich keine fachkundige Diagnose.

**Lesen Sie die Aussagen aufmerksam und beantworten Sie die Fragen spontan und ehrlich.**

- Drehen sich Ihre Gedanken den ganzen Tag immer wieder um das Essen?
- Haben Sie ständig Angst, zu viel zu essen und zuzunehmen?
- Zählen Sie täglich Kalorien?
- Kontrollieren Sie täglich Ihr Gewicht?
- Ändern Sie sofort Ihr Essverhalten bei einer Zunahme des Gewichts?
- Können Sie Essen nicht genießen?
- Machen Sie immer wieder neue und strenge Diätpläne?
- Teilen Sie Lebensmittel in „erlaubte“ und „verbotene“ ein?
- Haben Sie manchmal Heißhungeranfälle?
- Machen Sie sich Selbstvorwürfe oder schämen Sie sich, wenn Sie etwas Fettiges oder eine kleine Menge Süßigkeiten gegessen haben?
- Essen Sie manchmal, um Ihre Stimmung zu bessern oder um sich zu trösten?
- Haben Sie schon lange keinen Hunger mehr gespürt, weil Sie immer schon vorher zu essen beginnen?
- Essen Sie immer, bis Sie sich richtig „voll“ fühlen?
- Verlieren Sie gelegentlich den Überblick darüber, was und wie viel Sie essen?



**Für alle Essstörungen gilt:** Sie verschwinden zumeist nicht wieder von selbst. Um sie zu überwinden, benötigen Betroffene in jedem Fall professionelle Hilfe. Je früher eine Beratung und Behandlung beginnt, umso größer sind die Heilungschancen.





.....



### **Was sind Essstörungen nicht?**

- ein spezieller Lifestyle
- eine Phase, die von alleine vorübergeht
- etwas, worauf man stolz sein sollte
- etwas, das man alleine bewältigen kann

.....

## URSACHEN VON ESSSTÖRUNGEN

**Eine Essstörung hat nie nur eine einzige Ursache. In der Regel sind es immer mehrere Faktoren, die zusammentreffen.**

Auch ist es individuell sehr unterschiedlich, wie es zur Entwicklung einer Essstörung kommt.

In der Pubertät ebenso wie im Erwachsenenalter gibt es immer wieder Herausforderungen und Probleme zu bewältigen. Das kann Menschen an ihre Grenzen bringen – manchmal gerät dabei das Essen außer Kontrolle.

Mangelndes Selbstwertgefühl oder der Wunsch, perfekt zu sein können das Risiko für eine Essstörung erhöhen.

Das extrem schlanke Schönheitsideal, das in westlichen Ländern verbreitet ist, führt bei Heranwachsenden oft zu einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Auch die Meinung von Gleichaltrigen kann das eigene Körperbild beeinflussen. Dies kann die Tendenz für eine Essstörung verstärken.

Darüber hinaus können Essstörungen biologische bzw. körperliche Ursachen haben, z. B. genetische Faktoren, Veränderungen im Bereich der Hormone oder Botenstoffe sowie bestehendes Über- oder Untergewicht.

Ein weiterer Faktor ist Stress. Auch dieser kann sehr unterschiedlich sein. Trennung der Eltern, Gewalt, hoher Leistungs- und Erfolgsdruck in der Schule oder im Sport sowie Probleme im Freundeskreis können beispielsweise eine Essstörung begünstigen.

### AUS DEM LEBEN EINER BETROFFENEN PERSON

*„Das Gewicht beeinflusst mein Selbstwertgefühl und meine Stimmung. Wenn es hochgegangen ist, fühle ich mich wertlos und hässlich. Durch die Waage habe ich ein Gefühl von Kontrolle. Früher war mein Gewicht nicht wichtig für mich, heutzutage ist es sehr wichtig für mich. Ich wollte immer das perfekte Gewicht haben.“*



## WIE HÄUFIG SIND ESSTÖRUNGEN? WER IST BETROFFEN?

Die Gefahr, eine Essstörung zu entwickeln, ist in der Zeit der Pubertät am größten. Dennoch können auch Erwachsene erkranken. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass von 1.000 Menschen etwa 30 bis 50 an einer Essstörung leiden. Mädchen und Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Jungen und Männer.

Magersucht tritt vor allem in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen erstmals auf. Aber auch Kinder bzw. Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren können betroffen sein, ebenso junge Erwachsene über 19 Jahre.

An Bulimie erkranken die meisten Betroffenen zwischen dem 16. und 19. Lebensjahr. Doch auch im Alter von 20 bis 29 Jahren bleibt die Gefahr hoch, erstmals an einer Bulimie zu erkranken.

Um das 20. Lebensjahr herum tritt die Binge-Eating-Störung oft zum ersten Mal auf. Eine zweite Häufung findet sich im Alter zwischen 45 und 54 Jahren. Die Binge-Eating-Störung kommt bei Jungen und Männern häufiger vor als Magersucht und Bulimie. Dennoch ist sie bei ihnen seltener als bei Mädchen und Frauen.

## FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN

### Magersucht

Personen mit Magersucht sind von ihrem äußeren Erscheinungsbild her auffallend dünn, fühlen sich selbst jedoch oft unförmig und dick. Sie haben zumeist Angst davor, dick zu sein oder zuzunehmen und kontrollieren ihr Gewicht streng, indem sie genau planen, was und wie viel sie essen.

Bei Menschen mit Magersucht kreisen die Gedanken vorrangig um die Figur, das Körpergewicht und das Essen. Sie entwickeln verschiedene Essrituale, wie sehr langsames Essen, oder sie verzehren nur bestimmte Lebensmittel.

**Die ständige Gewichtskontrolle vermittelt ihnen das Gefühl, autonom und selbstständig zu sein und das eigene Leben unter Kontrolle zu haben.**

Das Selbstwertgefühl wird stark durch das Körpergewicht bestimmt. Um abzunehmen, sind betroffene Menschen oft körperlich sehr aktiv und treiben extrem viel Sport.

#### AUS DEM LEBEN EINER BETROFFENEN PERSON

*„Heute weiß ich, dass ich mich anders sehe, als ich bin. Früher war ich sehr kritisch mit meinem Körper und es gab immer Stellen, mit denen ich unzufrieden war. Ich wollte immer alles perfekt haben. Ich war nur zufrieden, wenn ich in der Schule nur gute Noten hatte. Ich wollte immer die Beliebteste sein. Ich wollte sportlich sein. Bei meinen Hobbys wollte ich immer die Beste sein. Ich wollte mit meinem Körper zeigen, wie diszipliniert, ehrgeizig und sportlich ich bin. Ich wollte dünner sein als all die anderen. Ich wollte perfekt sein. Heute weiß ich, dass man nicht perfekt sein muss, um zufrieden zu sein.“*



Magersucht wird auch als Anorexie oder Anorexia nervosa bezeichnet.

### Frühzeitig behandeln

Je eher die Erkrankung erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen für eine Genesung. Ziel der Therapie ist es, ein für Alter und Größe angemessenes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Auch gilt es, ein gesundes Ernährungsver-

halten zu entwickeln und gesundheitliche Folgen der Magersucht wie Herzrhythmusstörungen, Hautveränderungen oder Depressionen zu behandeln. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist die Nachsorge ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Magersucht.

#### MÖGLICHE HINWEISE AUF EINE MAGERSUCHT

- Auffallender Gewichtsverlust in kurzer Zeit
- Selbst herbeigeführter Gewichtsverlust durch streng kontrollierte und eingeschränkte Nahrungsaufnahme, übertriebene körperliche Aktivitäten, selbst ausgelöstes Erbrechen oder Einnahme von Abführmitteln
- Ständiges, übertriebenes Kreisen der Gedanken um das Essen und den eigenen Körper
- Wahrnehmung des eigenen Körpers als zu dick oder unförmig, auch wenn deutliches Untergewicht besteht
- Starkes Kontrollbedürfnis und Perfektionismus
- Hyperaktivität
- Fehlende Wahrnehmung der Erkrankung
- Depressive oder ängstliche Stimmungslage
- Ausbleiben der Regelblutung bei Mädchen und Frauen

## Bulimie

Betroffene von einer Bulimie leiden unter regelmäßigen Essanfällen, die sie selbst nicht kontrollieren können. Innerhalb kürzester Zeit essen sie sehr große Mengen. Um nicht zuzunehmen, führen sie nach diesen Essattacken meist Erbrechen herbei, treiben übermäßig viel Sport oder greifen zu Medikamenten wie Abführmitteln.

**Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und die Angst vor einer Gewichtszunahme bestimmen das Leben der Betroffenen.**

Vom äußeren Erscheinungsbild her sind Frauen und Männer mit einer Bulimie in der Regel normalgewichtig; sie können aber auch über- oder untergewichtig sein. Das Körpergewicht hat einen großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl. In Gegenwart von anderen Personen zeigen Menschen mit Bulimie häufig ein kontrolliertes Essverhalten. Für sich selbst unterscheiden sie oftmals zwischen erlaubten und verbotenen Lebensmitteln und bevorzugen außerhalb der Essanfälle energiereduzierte und fettarme Produkte. Während der Essanfälle verzehren die Betroffenen allerdings diejenigen Nahrungsmittel, die sie

sich sonst verbieten, nämlich kohlenhydrat- und fettreiche Speisen. Diese Essanfälle verlaufen in der Regel „im Geheimen“. Betroffene horten manchmal Lebensmittel, gleichzeitig versetzt es sie jedoch in Angst, so große Mengen zu Hause zu haben.

Eine Bulimie ist für viele Betroffene scham- besetzt. Betroffene leiden darunter und verleugnen gleichzeitig oft ihre Essstörung.

**Sie sind bemüht, eine unauffällige Fassade aufrechtzuerhalten.**

Die Folgen sind häufig Isolation, Vernachlässigung von Interessen und Rückzugsverhalten. Zusätzlich können Abhängigkeiten von Alkohol, Drogen und/oder Medikamenten sowie selbstverletzendes Verhalten vorkommen.

### AUS DEM LEBEN EINER BETROFFENEN PERSON

*„Jeden Tag nehme ich mir wieder vor: Morgen esse ich wieder normal und alles wird anders! Ich hasse mich so dafür, dass ich das Essen nicht im Griff habe.“*



Bulimie wird auch als Ess-Brech-Sucht oder *Bulimia nervosa* bezeichnet.

### AUS DEM LEBEN EINER BETROFFENEN PERSON

*„Mein Partner wusste über zehn Jahre nichts von meiner Essstörung. Aus Schamgefühl habe ich diese verheimlicht. Nach außen bin ich immer die Fröhliche und Fürsorgliche. Das macht sehr einsam, weil es einen dunklen Teil von mir gibt, um den niemand weiß.“*

### Frühzeitig behandeln

Je früher eine Bulimie erkannt und behandelt wird, desto größer ist die Chance auf eine Heilung. Um einen Rückfall zu verhindern, ist auch die Nachsorge sehr wichtig.

### MÖGLICHE HINWEISE AUF EINE BULIMIE

- Mindestens eine Essattacke pro Woche in einem Zeitraum von drei Monaten
- Gefühl des Kontrollverlusts während der Anfälle
- Maßnahmen, um einer Gewichtszunahme nach den Essanfällen entgegenzuwirken:
  - Selbst herbeigeführtes Erbrechen
  - Medikamentenmissbrauch (z. B. Abführmittel, Entwässerungsmittel)
  - Strenge Diäten/Fastenphasen
  - Übermäßige körperliche Betätigung
- Geringes Selbstwertgefühl, das vor allem über Figur und Körpergewicht beeinflusst wird
- Andauernde, übertriebene Beschäftigung mit Figur und Gewicht
- Große Furcht davor, dick zu werden
- Abwertung der eigenen Person bis hin zu Selbsthass und Depression
- Scharf definierte, sehr niedrige persönliche Gewichtsgrenze
- Perfektionismus und ausgeprägter Ehrgeiz
- Impulsives Verhalten
- Ausbleiben der Regelblutung bei Mädchen und Frauen

## Binge-Eating-Störung

Menschen mit einer Binge-Eating-Störung leiden unter immer wiederkehrenden Essanfällen. Sie haben das Gefühl, die Kontrolle über ihr Essverhalten zu verlieren. Im Unterschied zur Bulimie werden keine regelmäßigen Gegenmaßnahmen nach einem Essanfall ergriffen, d. h. Betroffene versuchen nicht, übermäßiges Essen durch Maßnahmen wie extremen Sport, Hungern oder Erbrechen auszugleichen.

Betroffene haben oft ein gestörtes Hunger- und Sättigungsgefühl. Sie sind häufig übergewichtig oder adipös. Das bedeutet aber nicht, dass alle Übergewichtigen an einer Binge-Eating-Störung leiden. Ebenso kann eine Binge-Eating-Störung auch bei normalgewichtigen Personen vorliegen.

Viele Menschen, die an einer Binge-Eating-Störung leiden, erleben eine Unzufriedenheit mit der eigenen Figur und dem eigenen Körpergewicht.

**Oft dienen die Essanfälle dazu, mit negativen Gefühlen wie Ärger, Wut oder Traurigkeit umzugehen.**



Der Begriff „Binge Eating“ kommt aus dem Englischen und steht für exzessives, übermäßiges Essen und bedeutet so viel wie „Essgelage“.

Darüber hinaus leiden Betroffene häufiger unter einem geringen Selbstwertgefühl. Hinzu kommen kann eine Depression oder Angststörung, die sich im Laufe der Erkrankung weiter verstärken kann.

### AUS DEM LEBEN EINER BETROFFENEN PERSON

*„Wenn alle Stricke reißen, tröstet mich immer noch das Essen.“*

*„Mit so einem Essanfall stopfe ich das Loch in mir.“*

*„... dann musste ich einfach meinen Frust wegessen.“*

*„Wenn ich mich langweile, kann ich den ganzen Tag essen.“*

*„Das Essen kann mir keiner nehmen.“*

*„Wenn ich esse, tue ich nur was für mich.“*

### Frühzeitig behandeln

Wird eine Binge-Eating-Störung frühzeitig erkannt und behandelt, sind die Aussichten auf Heilung gut. Wichtig dabei ist, dass Betroffene ein gesundes Essverhalten wiedererlangen.



### MÖGLICHE HINWEISE AUF EINE BINGE-EATING-STÖRUNG

- Wiederkehrende Episoden von Essanfällen (mindestens einmal pro Woche in drei Monaten)
- Auftreten der Essanfälle mit mindestens drei der folgenden Charakteristika:
  - Übermäßig schnelles Essen, Schlingen
  - Essen bis zu einem belastenden Völlegefühl
  - Essen von großen Nahrungsmengen ohne körperliches Hungergefühl
  - Allein essen aus Scham
  - Ekel, depressive Verstimmung und Schuldgefühle nach dem Essen
  - Leidensdruck wegen der Essanfälle
  - Keine Aktivitäten, um übermäßige Nahrungsmengen auszuschneiden oder um Kalorien abzutrainieren
  - Schuldgefühle, Depressionen und Selbstvorwürfe
  - Resignation und Rückzug aus dem sozialen Leben

## Mischformen und weitere Formen von Essstörungen

Am häufigsten treten Essstörungen auf, die sich nicht eindeutig einer der klassischen Formen der Essstörungen (Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating-Störung) zuordnen lassen. So kann es auch bei Personen mit Magersucht zu Essanfällen und anschließendem Erbrechen kommen, was ja eher typisch ist für die Bulimie. Betroffene von einer Bulimie haben häufig auch Phasen mit Symptomen einer Magersucht, in denen sie nach einem Essanfall eine strikte Hungerkur anschließen, um abzunehmen. Grundsätzlich sind die Übergänge von der einen zur anderen Essstörung fließend.

Auch ist es möglich, dass Betroffene zwar typische Symptome einer der drei klassischen Formen zeigen, doch nicht alle Kriterien für Magersucht, Bulimie bzw. eine Binge-Eating-Störung aufweisen.

### Ein paar Beispiele:

- Eine Person mit Magersucht ist trotz des erheblichen Gewichtsverlusts noch normalgewichtig.
- Die diagnostischen Kriterien einer Bulimie liegen vor, doch Essanfälle und anschließendes Erbrechen treten seltener auf als zweimal pro Woche

für eine Dauer von weniger als drei Monaten.

- Personen mit Normalgewicht greifen bereits nach kleinen Nahrungsmengen regelmäßig zu unangemessenen, gewichtsreduzierenden Maßnahmen.

Allen Formen gemeinsam ist die starke Fixierung auf Körpergewicht und Figur.

Auch wenn nicht alle Kriterien einer Essstörung erfüllt sind, ist es immer wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. So können körperliche und seelische Folgen verhindert und die Chance auf eine Heilung gesteigert werden.

### AUS DEM LEBEN EINER BETROFFENEN PERSON

*„Mit dem Körper soll man selbst zufrieden sein. Dies soll heißen, sich so zu mögen, wie man ist – mit allen Mängeln, Ecken und Kanten. Man vergleicht sich oft mit anderen: Haben diese eine bessere Figur? Will ich auch so aussehen? Nein, sei mit dir selbst zufrieden. Mit dem eigenen Körper soll man glücklich sein, einfach ein Einklang mit Körper und Seele. Die Stimmung ist viel besser, wenn man mit dem Körper zufrieden ist. Ich verbinde mit dem Körperbild Glücklichein.“*

.....



### ESSANFALL

Ein Essanfall ist dadurch gekennzeichnet, dass jemand in kurzer Zeit, z. B. innerhalb von zwei Stunden, eine große Menge an Lebensmitteln verzehrt. Die Energiezufuhr liegt deutlich über der einer normalen Mahlzeit. Gleichzeitig besteht das Gefühl, nicht kontrollieren zu können, was und wie viel gegessen wird. Aus Schamgefühl erfolgen Essanfälle meistens heimlich. Menschen mit Bulimie oder einer Binge-Eating-Störung leiden unter wiederholten Episoden von Essanfällen. Anders als bei der Bulimie werden bei der Binge-Eating-Störung jedoch keine regelmäßigen Gegenmaßnahmen, z. B. Erbrechen, ergriffen. Auch Personen mit Magersucht berichten manchmal von Essanfällen. Jedoch ist dies für sie anders definiert. Sie bezeichnen es als Essanfall, wenn sie nach eigenem Verständnis „ungeplant“, „zu viel“ oder „verbotenerweise“ gegessen haben.

.....



## ESSTÖRUNGEN UND KÖRPERGEWICHT

Die Sorge um das Körpergewicht und die Figur führt dazu, dass Betroffene sich oft wiegen. Sie errechnen häufig ihren eigenen Body-Mass-Index (BMI), um das eigene Körpergewicht zu beurteilen und zu kontrollieren.

Hier ist es wichtig zu wissen: Der BMI sagt alleine nichts darüber aus, ob eine Essstörung vorliegt. Er ist nur eines von mehreren Symptomen, darunter gestörtes Essverhalten, vermindertes Selbstwertgefühl und eine negative Körperwahrnehmung. Unter- und Übergewicht können auch andere Ursachen haben. Andererseits können Menschen mit Bulimie, einer Binge-Eating-Störung oder atypischen Essstörungen auch normalgewichtig sein.

Da Untergewicht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko für die Betroffenen darstellt, wird der BMI als Anhaltspunkt für die Einleitung einer psychotherapeutischen Behandlung oder medizinischen Therapie herangezogen. Die Entscheidung für die Art der Behandlung erfolgt jedoch immer unter Berücksichtigung weiterer Faktoren wie der psychischen Verfassung (z. B. depressive Stimmungslage) oder körperlicher Beschwerden und Befunde. Ist das Untergewicht lebensbedrohlich, kann die Einweisung in eine Klinik nötig werden, in Extremfällen auch gegen den Willen der Betroffenen.

## ESS O ESS – HILFSANGEBOTE

Der erste Schritt aus einer Essstörung heraus besteht darin, sich einzugestehen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Sich einem Menschen anzuvertrauen – der Partnerin oder dem Partner, einer Freundin oder einem Freund, einem Familienmitglied – kann ein weiterer Schritt sein, der Realität ins Auge zu blicken. Solche Gespräche können sehr hilfreich sein, ersetzen jedoch nicht eine Therapie. Sie können Betroffene aber darin ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen.

**Die Hürde für eine Behandlung ist bei manchen Betroffenen sehr groß. In einem solchen Fall kann es gut sein, sich anonym telefonisch oder online beraten zu lassen.**

Betroffene können sich als Erstes an eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten, die Hausärztin oder den Hausarzt wenden. Fachkundige Hilfe bieten auch Beratungsstellen für Essstörungen. Hier können Betroffene offen und ohne Hemmungen über alles sprechen – über ihre Situation, ihr Verhältnis zum Essen und ihre Sorgen und Gefühle. Beratungsstellen für Essstörungen helfen Betroffenen dabei, ihre eigene Situation einzuschätzen und eine geeignete Therapieform zu wählen. Zumeist ist eine Psychotherapie ratsam.

So findet gegebenenfalls eine Vermittlung an eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten oder eine Psychiaterin bzw. einen Psychiater statt. Möglicherweise ist auch die Behandlung in einer Klinik sinnvoll. Die Beratung bietet die Möglichkeit, dies in Ruhe zu besprechen und Vor- und Nachteile abzuwägen. Oft ist eine zusätzliche Betreuung der Eltern und Geschwister ratsam. Die Beraterinnen und Berater unterliegen in ihrer Arbeit der Schweigepflicht; die Erstberatungen sind in der Regel kostenlos.

Körperliche Folgen der Essstörung müssen behandelt werden. Deswegen gehört neben der Psychotherapie auch die medizinische Betreuung durch eine Ärztin oder einen Arzt zur Therapie einer Essstörung.

Zudem ist die Nachsorge wichtig. Sie unterstützt Betroffene dabei, den Therapieerfolg aufrechtzuerhalten und einen Rückfall zu vermeiden. Nachsorgemaßnahmen werden von Kliniken, Beratungsstellen, Spezialambulanzen oder Selbsthilfegruppen mit medizinischer und therapeutischer Supervision angeboten.

**Mit Krankheitseinsicht und dem eigenen Wunsch, etwas zu verändern, ist die Therapie erfolversprechend.**

**Behandlung durchsetzen**

Eltern bzw. Sorgeberechtigte von Minderjährigen tragen die Verantwortung dafür, dass ihr erkranktes Kind behandelt wird. Falls es in Gesprächen nicht gelingt, die Tochter oder den Sohn von einer Behandlung zu überzeugen, sollten die Eltern dies im Einzelfall auch gegen den Willen des Kindes durchsetzen. Eltern bzw. Sorgeberechtigte können sich an eine Beratungsstelle wenden, um zu besprechen, was zu

tun ist. Im Notfall können sie beim Familiengericht die Aufnahme des oder der Minderjährigen in eine Klinik beantragen, wenn ihr bzw. sein Leben in Gefahr ist – etwa durch ein extrem niedriges Körpergewicht. In der Regel kommt es aber nicht so weit. Meist können Beraterinnen und Berater betroffene Kinder und Jugendliche davon überzeugen, dass sie Hilfe annehmen und eine Psychotherapie in Anspruch nehmen.



## GLOSSAR: SELTENE ESSSTÖRUNGEN

### **Fütterstörungen**

Fütterstörungen treten im Säuglings- und frühen Kindesalter auf. Sie zeigen sich durch Nahrungsverweigerung sowie extrem wählerisches Essverhalten. Hinzu kann ein wiederholtes Hochwürgen der Nahrung (Rumination) kommen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Fütterstörung im Säuglings- und Kleinkindalter das Risiko erhöht, später im Leben an Magersucht zu erkranken.

### **Night-Eating-Syndrom**

Betroffene nehmen große Nahrungsmengen (mehr als 25 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr) in den Abendstunden vor dem Zubettgehen oder in der Nacht auf. Tagsüber empfinden sie kein Hungergefühl. Häufig sind Betroffene müde und schlapp, da sie zu wenig schlafen.

### **Orthorexie**

Menschen, die unter einer Orthorexie oder Orthorexia nervosa leiden, sind gedanklich darauf fixiert, sich gesund zu ernähren und haben große Sorge, durch ungesunde Lebensmittel krank zu werden. Was als gesund oder ungesund gilt, stufen Betroffene nach ihren eigenen, oft stark ideologisch geprägten Wertvorstellungen ein. Sie folgen zum Teil rigiden Ernährungsregeln und entwickeln zwanghafte Ess- und Zubereitungsrituale. Das Körpergewicht spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

### **Pica-Syndrom**

Pica-Syndrom (kurz: Pica) ist eine seltene Form der Essstörung, bei der ungenießbare Substanzen verzehrt werden, wie Lehm, Sand, Erde, Papier, Kreide oder pure Stärke.

### **Psychogener Appetitverlust**

Betroffene sind aufgrund psychischer Erkrankungen und Probleme appetitlos.

### **Purging-Störung**

Purging bezeichnet das selbst ausgelöste Erbrechen oder Abführen, um eine schnelle Gewichtsabnahme herbeizuführen. Darunter fällt auch das Insulin-Purging bei Diabetes: Betroffene verzichten oder reduzieren absichtlich die Insulinmenge, um abzunehmen.



## UNTERSTÜTZUNG UND HILFE

### **Infotelefon: 0221 892031**

Betroffene, Angehörige und Interessierte erhalten unter dieser Nummer eine professionelle Erstberatung sowie Adressen, an die sie sich wenden können. Die Beraterinnen und Berater der Hotline unterliegen der Schweigepflicht. Das Beratungstelefon der BZgA ist montags bis donnerstags zwischen 10:00 und 22:00 Uhr und freitags bis sonntags zwischen 10:00 und 18:00 Uhr erreichbar. Die Beratung ist kostenlos, es fallen lediglich Telefonkosten für den Anruf ins Festnetz an.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf ihrer Webseite [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) eine Suchfunktion an, über die eine professionelle

Beratungsstelle gefunden werden kann. Auf der Internetseite sind weitere hilfreiche Informationen zum Thema Essstörungen zusammengestellt. Zudem gibt es Materialien, die bestellt oder als PDF-Dateien kostenlos heruntergeladen werden können.

.....



Infoportal der BZgA  
zu Essstörungen:  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Infotelefon der BZgA  
zu Essstörungen:  
**0221 892031**

.....

## IMPRESSUM

### **Herausgeberin:**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln

### **Verantwortlich:**

Lydia Lamers

### **Text:**

Dr. Rita Hermann und  
Dr. Annette Immel-Sehr

### **Fachliche Unterstützung:**

Deutsche Gesellschaft für Essstörungen  
e.V. (DGESS)

Bei den in dieser Broschüre verwendeten Zitaten in den gelb unterlegten Kästen handelt es sich um Originalzitate. Sie sind alle anonymisiert und wurden mit freundlicher Unterstützung von der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen e. V., dem Bundesfachverband Essstörungen e. V., dem Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH sowie dem Infotelefon der BZgA zur Verfügung gestellt.

### **Gestaltung:**

Helder Brand Design  
[www.helder.design](http://www.helder.design)  
Berlin

### **Bildnachweis:**

Cover + Seite 6, Ralf Hiemisch via Getty  
Images

Seite 9, SDI Productions/E+ via Getty  
Images

Seite 11, igor\_kell/iStock via Getty Images

Seite 19, porpeller/iStock via Getty Images

Seite 21, vadimguzhva/iStock via Getty  
Images

Seite 23, Anna Bizon via Getty Images

Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.



**Stand:**

Oktober 2021

**Auflage:**

6.15.10.24

**Druck:**

Kern GmbH  
In der Kolling 120  
66450 Bexbach

Dieses Medium wurde umweltbewusst  
produziert.

**Bestellung:**

Diese Broschüre kann kostenlos im Inter-  
net unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per E-Mail unter  
[bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) oder per Post bei der  
BZgA, 50819 Köln, bestellt werden.

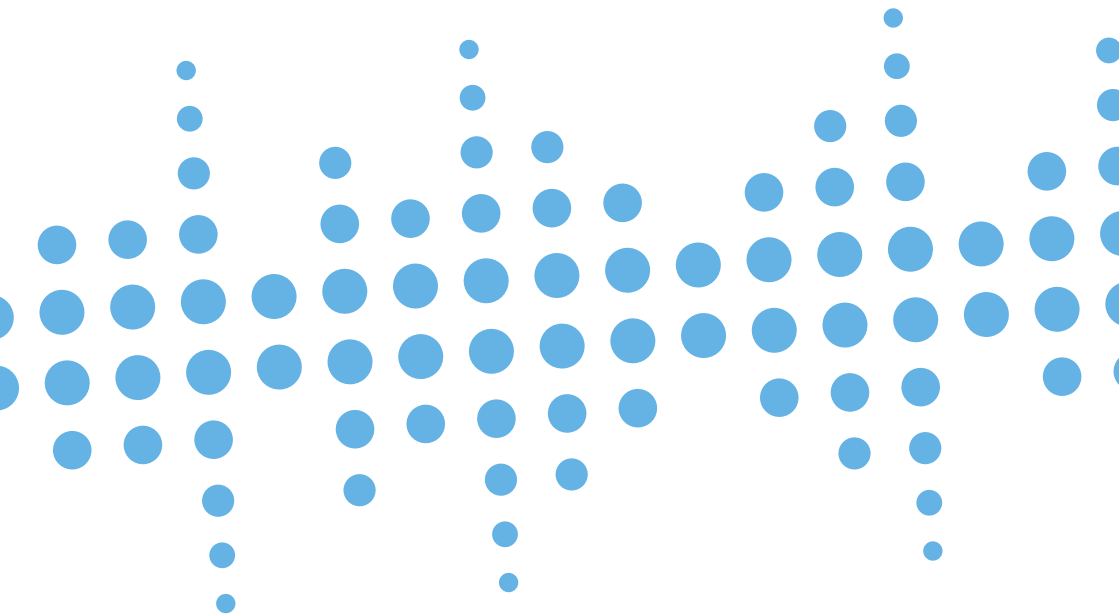
**Artikelnummer:**

35231002

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die  
Empfängerin oder den Empfänger oder  
Dritte bestimmt.







.....



Infoportal der BZgA zu Essstörungen:

**[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)**

Infotelefon der BZgA zu Essstörungen:

**0221 892031**

› Montag bis Donnerstag: 10:00 bis 22:00 Uhr

› Freitag bis Sonntag: 10:00 bis 18:00 Uhr

.....