

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Leben hat Gewicht.
Lernen wie gegen den Druck zu bestehen

#4

Die heimliche Sucht: Essstörungen

Vorbild Supermodel **Essstörungen** – welche gibt es? „**Hört doch auf**, mir jeden Bissen vorzurechnen!“ **Essstörungen** – so erkennst du sie! **Keine Chance** für Essstörungen **Stress** – good-bye! **So kannst** du helfen **Hier bekommt dein Freund** oder deine Freundin Hilfe **Adressen**

GUT DRAUF

www.gutdrauf.net

EINE AKTION DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, BZGA

Vorbild *Supermodel*

Schönheit lässt sich messen, zumindest in der Welt der Mode und der Werbung. Größe, Kleidergröße, Brust-, Tailen- und Hüftumfang sind entscheidend. Doch die Maße der Modebeautys haben die wenigsten. Damit fängt der Stress mit der Figur an. Verglichen mit den Models erscheinen der eigene Bauch, der Po und die Oberschenkel zu fett. Kilos müssen weg, manchmal zusätzlich Muskeln her. Doch wenn sich alles nur noch um die Figur und das Gewicht dreht, kann eine Essstörung beginnen.

WAS SIND ESSSTÖRUNGEN?

Es sind schwere seelische Krankheiten, die auch dem Körper schaden. Immer wird das Essen manipuliert und kontrolliert, um das Gewicht und die Figur zu ändern. Dahinter stecken aber andere Probleme. Gefühle dürfen nicht nach draußen. Angst, Ärger, Traurigkeit, Wut und Zweifel werden verdrängt.

Essen oder Nichtessen kann dann zum Ausweg oder Ersatz werden. Das extreme Essverhalten kann auch ein stummer Protest gegen Spannungen und Konflikte in der Familie sein. Essstörungen zeigen sich auf unterschiedlichste Weise: als Magersucht, als Ess-Brech-Sucht oder als Heißhungerstörung.



KEINE REINE FRAUENSACHE

Früher glaubte man, Essstörungen würden nur Mädchen und Frauen betreffen. Aber auch Jungs und Männer können Essstörungen haben. Zwar gibt es mehr Mädchen und Frauen, die betroffen sind, doch auch die Zahl der erkrankten Jungen und Männer steigt.

SCHULD IST NUR DAS SCHÖNHETSIDEAL?!

Schöne Menschen sind meistens schlank – keine Frage. Sie bekommen nicht nur den richtigen Job, sondern auch privat den Supertyp als Partner. In der Welt der Werbung und der Modemacher sind die Erfolgreichen, Attraktiven, Zufriedenen dünn.

Mehr als die Hälfte der 13- bis 14-Jährigen wären gerne dünner. Oft ist ihr Gewicht im Normalbereich, doch das interessiert nicht. Sie fühlen sich zu dick und damit hässlich. Diät ist die Lösung. Wie viele deiner Freundinnen und Freunde haben auch schon eine Wunderdiät ausprobiert? Doch hat sie auf Dauer was gebracht? Meist wohl nicht. Dann folgt auf die erste die zweite Diät, auf die zweite die dritte usw. Ein Teufelskreis beginnt. Das kann der Einstieg in eine Essstörung sein. Andere Faktoren kommen hinzu: zum Beispiel ein geringes Selbstwertgefühl, Spannungen in der Familie, Streit oder die Trennung der Eltern, der Druck der Clique, Stress oder andere Probleme.

BEWEGTE ZEITEN

Essstörungen können in jedem Alter entstehen, aber in der Zeit der Pubertät ist die Gefahr größer. Kein Wunder: Der Körper, die Gefühle, das Denken – alles ändert sich, alles fährt Achterbahn, alles ist neu. In dieser Zeit wird man unsicher und sehr verletzlich. Mädchen müssen sich mit ihren Rundungen anfreunden, Jungs mit dem langen schlaksigen Körper und den sprießenden Haaren im Gesicht. Die Zeit ist manchmal superanstrengend und oft weiß man selbst nicht, was abgeht. Wer bin ich eigentlich? Was ist toll an mir? Wie finden mich die anderen? Was mögen Jungs an Mädchen, Mädchen an Jungs? Die Clique hat das Sagen. Abfällige Bemerkungen können ganz schön am Selbstbewusstsein nageln und manchmal der Auslöser für eine Essstörung sein.



Essstörungen – welche gibt es ?



Nicht jedes dünne Mädchen oder jeder dünne Junge hat eine Essstörung; auch nicht jeder, der eine Diät macht oder darauf achtet, was er isst. Die Grenzen zwischen normalem und gestörtem Essverhalten sind fließend.

Damit du Bescheid weißt, hier ein Überblick über die verschiedenen Formen. Sie mischen sich in der Praxis häufig.

❖ VORBOTEN ERKENNBAR

Essstörungen entstehen nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich. Doch erste Hinweise sind oft erkennbar. Die Mädchen oder Jungen zählen ständig Kalorien, essen verstärkt Lightprodukte, essen mal sehr viel, dann halten sie wieder Diät. Deshalb schwankt ihr Gewicht in kurzer Zeit sehr stark.

Wenn Menschen ständig Angst haben zuzunehmen, sich immer wieder mit ihrem Gewicht beschäftigen, nicht mehr entspannt essen und genießen, dann ist die Gefahr groß, dass eine Essstörung entsteht.

❖ WINZIGE ESSMENGEN

Dünn, dünner, am dünnsten – so sehen Mädchen und Jungen mit Magersucht aus. Doch meist verbergen sie ihren Körper. Sie sorgen sich um andere, wissen, was die anderen brauchen. Was ihr eigener Körper braucht, spüren sie nicht mehr oder wollen es nicht spüren. Der Kopf, der Verstand kontrolliert und steuert.

Magersüchtige haben eine extreme Angst an Gewicht zuzunehmen. Selbst wenn sie nur noch Haut und Knochen sind, fühlen sie sich zu dick. Deshalb kontrollieren sie das Essen sehr streng. Sie essen nur sehr wenig und meist nur Kalorienarmes. Dadurch haben sie das Gefühl selbstständig und unabhängig zu sein. Krank sind sie in ihren Augen nicht.

Unter der ständigen Unterversorgung leidet der Körper sehr. Magersüchtige sind oft müde, frieren leicht, leiden an Verstopfung. Die Menstruation bleibt aus, sogar die Körperbehaarung kann sich ändern. Traurige Realität: Jede/jeder 7. bis 10. Magersüchtige stirbt an dieser Krankheit.

❖ HEISSHUNGERANFÄLLE MIT GEGENMASSNAHMEN

Menschen mit Ess-Brech-Sucht (Bulimie) sind meist schlank und sehr gepflegt. Nach außen hin scheint alles zu funktionieren. Innen sieht alles anders aus. Mädchen und Jungen, die an Bulimie leiden, erleben mindestens zwei Essattacken pro Woche. In kurzer Zeit schlingen sie dabei große Mengen an fett- und zuckerreichen Lebensmitteln herunter. Anschließend versuchen sie die Kalorienzufuhr rückgängig zu machen. Viele erbrechen wieder, andere nehmen Abführmittel, treiben übermäßig Sport oder halten strenge Diäten ein.

Für ihr Verhalten schämen sie sich. Sie ekeln sich vor sich selbst und haben das Gefühl nicht normal zu sein. Damit Freunde und Freundinnen nichts mitbekommen, ziehen sich bulimische Mädchen und Jungs häufig zurück. Auch die Anfälle passieren in der Regel heimlich. Depressionen gehören zu den seelischen Folgen. Das häufige Erbrechen kann Zahnschmelz und Speiseröhre schaden.

❖ HEISSHUNGERANFÄLLE OHNE GEGENMASSNAHMEN

„Binge Eating“ bedeutet so viel wie „herunterschlingen, übermäßig schnell essen“. Das ist bei Heißhungerattacken der Fall. „Binge Eating Disorder“ ist deshalb auch der Name der Essstörung, bei der Mädchen und Jungen unter mindestens 2 Heißhungeranfällen pro Woche leiden. Sie essen – wie unter Zwang – große Mengen, obwohl sie kein Hungergefühl haben, oft so lange, bis sie sich unangenehm voll fühlen. Im Gegensatz zu Bulimie ergreifen sie aber keine Gegenmaßnahmen. Sie erbrechen zum Beispiel nicht. Aber genauso wie die Bulimiker schämen sie sich und essen deshalb allein. Binge Eater können normalgewichtig sein, viele sind jedoch zu dick. (Aber nicht jeder Übergewichtige hat ein Binge Eating Syndrom!) Das starke Übergewicht kann Herz und Kreislauf, Stoffwechsel, Gelenken und Wirbelsäule schaden.

Bei vielen jungen Männern ist der Wunsch nach einem muskulösen Körper schon krankhaft. „Biggerexie“ nennt man den Muskelwahn, wenn mit exzessivem Sport, Nahrungsergänzungs- oder Dopingmitteln die Körper perfekt geformt werden sollen.

Lies dazu weiter im Heft #7

❖ GUT DRAUF „Gefährliches Ziel: Traumbody“

Bestellnummer 35550800.

Kostenlos zu beziehen über order@bzga.de.

„Hört doch auf, mir jeden Bissen vorzurechnen!“

Anna ist 17 Jahre und seit einem Jahr magersüchtig. Seit zwei Monaten macht sie eine ambulante Therapie in einem Beratungszentrum für Essstörungen. Ihre Freundinnen haben Überzeugungsarbeit geleistet. Aber anfangs fiel ihnen die Magersucht ihrer Freundin gar nicht auf.

Nadja: Auf der Klassenfahrt hat es eines Abends „Klick“ gemacht. Anna ist magersüchtig. Anders konnten wir uns Annas seltsames Verhalten während der paar gemeinsamen Tage nicht erklären.

Nina: Ausgerechnet Anna, die Klassenbeste! Bisher war sie Vorbild. Sie war so ziemlich die Einzige, die es geschafft hatte, abzuspecken. Elli und Jo zählen nicht. Die waren schon immer dünn. Hatten nie Probleme mit der Figur. Aber alle anderen Mädchen in der Klasse. Klar, Anna hatte einen eisernen Willen, die Diät einzuhalten. Weil sie dafür bewundert wurde, war sie natürlich stolz wie sonst was. Aber magersüchtig, das hätten wir nicht gedacht.

Silke: Das war schon komisch. Unsere Klassenfahrt ging in die Berge auf eine Selbstversorgerhütte. Ausgerechnet Anna, die sonst alles mitmachte, wollte nicht daran teilnehmen. Als ich sie darauf ansprach, reagierte sie total sauer. Aber schließlich ließ sie sich doch noch überreden.

Nina: Als es bei einer Vorbesprechung darum ging, ein paar Freiwillige fürs Küchenteam und fürs Einkaufen zu finden, war Anna gar nicht mehr zu bremsen. Und das obwohl sie erst gar nicht mitwollte. Jetzt wollte sie fast ganz allein die Essensplanung und den Einkauf übernehmen. Sie sagte, dass sie zu Hause auch die ganze Familie bekoche. Damit kenne sie sich also aus.

Nadja: Während der Ausflüge fiel es uns dann plötzlich auf. Anna aß nicht von den belegten Broten, sondern hatte immer Naturjoghurt und Äpfel dabei. Ja, und beim Essen nahm sie auch nur winzige Bissen. Als ich sie fragte: „Machst du immer noch Diät?“, tickte sie fast aus. „Hört doch auf, mir jeden Bissen vorzurechnen!“ Nina brachte das Fass schließlich zum Überlaufen: „Die geht nicht mit zum Duschen. Zieht sich heimlich als Erste an. Die spinnt doch. Die ist bloß eingebildet, weil sie es schafft mit der Diät.“ Das war zu viel. Anna rannte heulend in ihr Zimmer.

Silke: Da standen wir nun. So eine Reaktion konnten wir uns nicht erklären. Nina meinte schließlich, Anna könnte magersüchtig sein.

Nina: Als Erstes sprachen wir mit unserer Lehrerin über unsere Vermutung. Am besten sei es, zu einer Beratungsstelle zu gehen, meinte sie. Das haben wir auch getan. Und da bekamen wir Tipps, wie wir mit Anna umgehen konnten. Schließlich war Anna bereit, mal mit der Beraterin zu sprechen. Leicht war das nicht ...



”

Anna macht alles perfekt

Anna igelt sich ein

Anna beschäftigt sich viel mit Essen und Kochen

Anna verbirgt, dass sie wenig isst

Anna will nicht zugeben, dass sie Hilfe braucht

Essstörungen – so erkennst du sie!

So wie Nadja, Nina und Silke geht es den meisten Freunden, Geschwistern und Eltern von Jugendlichen, die eine Essstörung haben. Sie merken zunächst gar nicht, was los ist. Sie wundern sich vielleicht über seltsame Verhaltensweisen, aber an eine Essstörung denken sie erst mal nicht.

Wenn du über dein eigenes Essverhalten unsicher bist, mach' den Bodycheck und lass dein Essverhalten überprüfen. Die Auswertung gibt dir erste Hinweise und zeigt dir, was du tun kannst. Klicke auf www.bodycheck.bzga.de und beantworte die Fragen. Die Fragen beziehen sich auf deine Figur und dein Gewicht, auf dein Ess- und Diätverhalten sowie auf dein Wissen über Essstörungen.

Auf der vorhergehenden Seite kannst du nachlesen, welche Essstörungen es gibt. Wenn du vermutest, dass deine Freundin, dein Freund, deine Schwester oder dein Bruder an einer Essstörung leidet, prüfe folgende Aussagen. Trifft ein Großteil zu, dann kann das ein Hinweis auf eine Essstörung sein. Ob tatsächlich eine Essstörung vorliegt, kann nur ein Arzt oder eine Ärztin beurteilen.

- ...❖ Alles dreht sich nur ums Essen und die Figur.
- ...❖ Jeder Tag beginnt mit bangem Blick auf die Waage. Sie entscheidet, ob es ein guter oder ein schlechter Tag wird.
- ...❖ Er/sie findet sich zu dick, obwohl das Gewicht eigentlich ganz normal ist.
- ...❖ Es gibt zwei Sorten von Lebensmitteln: erlaubte und verbotene.
- ...❖ Erlaubt heißt: wenig Kalorien, wenig oder gar kein Fett oder Zucker. Auch von den Erlaubten wird wenig gegessen.
- ...❖ Die Figur darf niemand sehen. Sie wird unter weiten Kleidern versteckt.

Keine Chance für Essstörungen

DIÄT? NEIN DANKE!

Jedes Jahr gibt es neue Wunderdiäten. Alle versprechen: Das Abnehmen ist supereinfach, jetzt wirst du endlich die Kilos los und das rasend schnell.

Lass dich von den Versprechungen nicht verführen. Die Wahrheit ist: Wer mit extremen Diäten abnimmt, schadet seiner Gesundheit. Dein Körper entwickelt sich noch. Da brauchst du wichtige Nährstoffe. Diäten mit wenig Kalorien können sie nicht ausreichend bieten.

Außerdem kommen Kilos, die schnell gehen, in der Regel schnell wieder zurück. Der Frust wächst, weil's doch nicht klappt. Die nächste Diät steht an. Wieder alles unter Kontrolle halten! Alles dreht sich wieder ums Gewicht. So kann man in eine Essstörung hineinrutschen.

Manchmal kann schon die erste Diät der Auslöser für eine Essstörung sein. Das geht so:

❖ Du fühlst dich einfach zu dick. Du beschließt: „Schluss damit. Ich starte mit einer Diät.“ ❖ Das Gewicht geht nach unten. Die Hosen sitzen schon locker. Na ja, du bist auch eisern. Die andern in der Clique bewundern dich. Das schafft sonst keine. Das spornt an, weiterzumachen. ❖ Du hast zwar abgenommen. Aber du fühlst dich definitiv noch zu dick. Denn so dünn wie Katja bist du noch lange nicht. ❖ Also hungerst du weiter. Aber was sollst du machen: Dein Bauch und deine Oberschenkel – einfach noch zu fett. ❖ Du hast dich im Griff. Du weißt genau, was du essen darfst. Zunehmen wäre das Schlimmste. So gleitest du allmählich in eine Essstörung.

❖ Fazit: Lass die Finger von Diäten.



HÄNDE WEG VON MEDIKAMENTEN!

Mädchen und Jungen, die an Essstörungen leiden, ist manchmal jedes Mittel recht, um zur Traumfigur zu kommen. Sie nehmen Medikamente wie Abführmittel, Entwässerungsmittel und Appetitzügler. Manche denken sogar ans Fettabsaugen.

Doch Vorsicht vor Medikamenten. Sie sind nicht harmlos, und wenn du sie regelmäßig in größeren Mengen nimmst, schadest du deiner Gesundheit sehr. Mittel, die abführen oder entwässern, können zum Beispiel zu Kaliummangel führen. Man wird dann nicht nur schlapp und bekommt Kopfschmerzen. Sogar Herzrhythmusstörungen und Nierenschäden können daraus folgen. Auch bei Appetitzüglern ist die Liste der Nebenwirkungen lang. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen zählen dazu.

VERTRAU AUF SINNE, STATT AUF ZAHLEN

Ständig Kalorien zählen, um abzunehmen oder das Gewicht zu halten, ist gefährlich. Es ist die sicherste Einstiegsdroge in eine Essstörung. Am besten fängst du deshalb erst gar nicht damit an. Vertrau einfach auf deinen Körper. Deine Sinne sagen dir, was du brauchst.

1. *Iss wenn du hungrig bist, und hör auf, wenn du satt bist.*

Dein Körper entscheidet. Allerdings kannst du das Signal für Hunger und Sättigung nur spüren, wenn du dir Zeit zum Essen nimmst. Verwöhne dich. Setze dich beim Essen hin und genieße es. Keine Sorge: Wenn du auf deinen Körper hörst, wirst du weder ständig zu viel noch auf Dauer zu wenig essen.

2. *Alle Lebensmittel sind erlaubt.*

Wähle die Lebensmittel nicht nach Kalorien, Fett- oder Zuckergehalt aus. Das Essen soll Spaß machen. Wenn du dir bestimmte Lebensmittel ständig verbietest, wird die Gier danach immer größer. Die kannst du eines Tages nicht mehr kontrollieren und dann isst du vielleicht sehr, sehr viel davon. Besser geht's dir, wenn du dir nichts verbietest, sondern gewichst. Iss **viel** Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Nudeln, Reis, jeden Tag Milch, Joghurt, Käse. Und **wenig** Schokolade, Eis, Kuchen, Pizza und andere Süßigkeiten und Fast Food.

3. *Essen macht Spaß*

Egal, ob Apfel oder Plätzchen, ob Spaghetti oder Schokolade – iss mit Lust und Genuss, hab Spaß daran. Mit Freunden und Familie zusammen kochen und essen macht gute Laune! Wer genießen kann, ist weniger gefährdet, eine Essstörung zu entwickeln.

Stress – goodbye!

Klar gibt es ganz schön stressige Zeiten. Ein bisschen davon ist okay, zu viel davon kann aber krank machen. Vor der Prüfung, dem Vorstellungsgespräch, dem ersten Date ist Lampenfieber normal. Der ganze Körper steht auf Empfang, ist hellwach und zu Hochleistung bereit. Bist du aber ständig angespannt, hast oft Ärger in der Schule, mit den Eltern, mit der Freundin, weißt nicht, wie du alles schaffen sollst, dann ist der Stress zu groß und der Frust wächst.

Dem einen schnürt es bei Stress die Kehle zu, die anderen brauchen das Essen als Trost. Egal wie: Man isst bei Stress anders als sonst. Verselbstständigt sich dieses Verhalten, dann kann Essen oder Nichtessen zum Lebensinhalt werden. Deshalb nicht stressen lassen. **So geht's:**



COOL DOWN

Der wichtigste Verbündete gegen Stress ist Entspannung. Entspannen kannst du auf verschiedene Weise. Probiere es einfach aus und finde deinen Weg. Die einen entspannen bei chilliger Musik, die anderen laufen oder radeln durch den Wald. Manche schalten am besten mit gezielten Entspannungstechniken ab. Autogenes Training, Tai chi, Yoga, progressive Muskelentspannung und andere Methoden lässt du dir am besten in einem Kurs zeigen.

SEI AKTIV

Sport ist ein ideales Anti-Stress-Programm. Aber Vorsicht: Nicht zu ehrgeizig sein, sonst machst du den positiven Effekt wieder zunichte. Ausdauersport, wie Schwimmen, Joggen, Radeln, ist ideal. Aber auch mit Freunden Fußball spielen, bei Streetball gemeinsam ins Schwitzen geraten, zusammen wandern, Kanu fahren oder skaten, all das ist nach anstrengenden Schulstunden oder Arbeitstagen genau das Richtige.

#4 Die heimliche Sucht: Essstörungen

TALK, TALK

Mit Freundinnen und Freunden reden, hilft sehr. Erstens kann man seinen Ärger und Frust rauslassen, zweitens kommen zusammen bestimmt gute Ideen, wie du mit dem Stress umgehen kannst. Auch Vertrauenslehrer/Vertrauenslehrerinnen, Jugendberatungsstellen oder Pfarrer/Pfarrerinnen haben ein offenes Ohr für deine Sorgen.

DENKE POSITIV

Bevor du in Stresssituationen den Kopf in den Sand steckst oder wie ein Hamster im Rad einfach losrennst, nimm dir ein paar Minuten und mache dir einen Plan: Teile die Aufgabe in Schritte ein, das macht sie überschaubar. Und überlege, wer dich bei der Lösung unterstützen kann.

TRAU DICH, SEI KREATIV

Wenn du schon immer mal in einer Boy- oder Girlgroup singen wolltest, warum nicht in einem Chor anfangen? Wenn du wie Shakira tanzen willst? Es gibt bestimmt einen Kurs bei der Volkshochschule oder beim Sportverein. Wenn dich Astronomie interessiert, warum schlägst du das Thema nicht für die nächste Schul-AG vor? Probiere es aus, so kannst du neue Stärken an dir entdecken.

SAG DEINE MEINUNG

Manchmal kann es Stress machen, die eigene Meinung zu sagen. Vor allem, wenn sie anders ist als die der Clique. Doch es

kommt häufig darauf an, wie du was sagst. Versuch niemanden persönlich zu beleidigen und sei offen für andere Argumente. So kann eine interessante Diskussion entstehen.

AB IN DIE KISTE

Wer unausgeschlafen ist, dem setzt Stress noch mehr zu. Deshalb auf genügend Schlaf achten.

SEI „FAUL“

Gönn dir ein paar Minuten am Tag nur für dich. Keine SMS, kein Computerspiel, keine laute Musik. Einfach nur Zeit für dich, zum Abhängen und Ausspannen. Lies, träume, tanze – alles, was die gute Laune hebt.

SEI DU SELBST

Finde deinen eigenen Weg. Was andere sagen und denken, sollte für dich zweit-rangig sein. Mach dich unabhängig von den Meinungen anderer. Du bist gut so wie du bist!





So kannst *du helfen*

Nina, Nadja und **Silke** haben erkannt: Ihre Freundin Anna braucht dringend Hilfe. Doch was tun? Die drei sprechen mit ihrer Lehrerin. Die erkundigt sich beim Gesundheitsamt und bei einer Beratungsstelle für Essstörungen. Sie beschließt das Thema im Unterricht zu behandeln. Auch Nina, Nadja und Silke gehen zur Beratungsstelle. Dort bekommen sie Ratschläge, wie sie Anna helfen können.

ZIEH DICH NICHT ZURÜCK

Aus Angst etwas falsch zu machen oder etwas Falsches zu sagen, sagen viele lieber nichts oder ziehen sich zurück. Tu das nicht. Deine Freundin oder dein Freund braucht Hilfe.

EINFÜHLSAM MIT DER WAHRHEIT KONFRONTIEREN

Die meisten Menschen mit Essstörungen lehnen Hilfe erst mal ab. Wenn sie sich aber eingestehen können, krank zu sein, ist das der erste Schritt zur Veränderung. Deshalb ist Konfrontation mit der Wahrheit wichtig. Doch sprich den Verdacht so einfühlsam und behutsam wie möglich aus.



VIEL VERSTÄNDNIS, KEINE VORWÜRFE

Bei Vorwürfen macht dein Gegenüber dicht. Was dein Freund oder deine Freundin braucht, ist Verständnis. Hör aufmerksam und geduldig zu, versuche zu verstehen, was in deiner Freundin vorgeht. Das ist manchmal schwer. Doch nimm die Sorgen und Ängste ernst. Wenn dein Freund oder deine Freundin das Gefühl hat, sich dir anvertrauen zu können, ist das ein weiterer Schritt in Richtung Gesundheit.

ESSEN, KEIN THEMA

Sprich nicht übers Essen, über Rezepte, übers Kochen oder über die Figur. Das solltest du ausgebildeten Fachkräften überlassen.

AUF BERATUNG HINWEISEN

Informiere deinen Freund oder deine Freundin, dass es spezielle Beratungsstellen gibt. Bringe Broschüren oder Infomaterial mit, zeige ihm/ihr entsprechende Seiten im Internet. Vielleicht wird deine Freundin oder dein Freund erst mal wenig Interesse zeigen. Lasse es dabei, dränge nicht. Denkt er oder sie aber daran, zu einer Beratung zu gehen, dann unterstütze diesen Wunsch.

SICH SELBST TIPPS GEBEN LASSEN

Menschen mit Essstörungen zu helfen, ist nicht leicht und braucht viel Kraft. Beratungsstellen bieten auch Hilfe für Angehörige und Freunde. Du kannst dich auch auf Internetseiten in Foren und Chatrooms austauschen.



Hier bekommt dein Freund oder deine Freundin Hilfe

Esstörungen sind schwere psychische Krankheiten. In einer Beratung oder Therapie bekommen Mädchen und Jungen mit Essstörungen professionelle Hilfe. Sie lernen darin, ihr Selbstvertrauen zu stärken. Sie entdecken ihre Gefühle wieder und erfahren, wie sie damit umgehen. Doch wie ein passendes und geeignetes Angebot finden?

Am besten fragst du deinen Arzt oder deine Ärztin oder eine spezielle Beratungsstelle für Essstörungen in deinem Wohnort. Es gibt viele Möglichkeiten der Behandlung: Einzeltherapie oder Gruppentherapie, man kommt allein oder mit der ganzen Familie, Gesprächspsychotherapie oder Verhaltenstherapie, ambulante Therapie oder der Aufenthalt in einer Klinik für Essstörungen – man muss besprechen, was sinnvoll ist.

Unterstützung kann auch eine Selbsthilfegruppe bieten. Menschen mit gleichen Problemen zu treffen, tut gut. Meist reicht der Besuch der Gruppe nicht aus. Aber sie kann auf eine Therapie vorbereiten, sie begleiten oder nach einer Therapie nützlich sein.



Adressen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat eine Liste von Beratungsstellen zusammengestellt. Du kannst auf der Internetseite unter www.bzga-essstoerungen.de/beratungsstellen.htm nachsehen, wer in deiner Nähe Beratungen anbietet.

Das Adressverzeichnis „**Beratung, Selbsthilfe, Therapie bei Essstörungen**“ kannst du kostenlos bestellen unter **BZgA, 51101 Köln** oder order@bzga.de.

Lies hierzu den kostenlosen Flyer der BZgA
„**Essstörungen oder Übergewicht – So findest du Hilfe**“ Bestellnummer 35231600
Kostenlos zu beziehen über order@bzga.de.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Leben hat Gewicht.
Initiative gegen den Schlankheitswahn

Weitere Gut Drauf-Tipps:

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**
Bestell-Nr.: 35550800

Die Gut Drauf-Tipps könnt ihr bei der BZgA,
51101 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder
per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

Text: Monika Cremer

Gestaltung: www.medienwerkstatt-ecc.de

Alle Rechte vorbehalten.

Auflage: 1.250.01.09

Stand: Juli 2008

Bestell-Nr.: 35550500

Druck: Neef + Stumme, Wittingen

Fotos: Fotolia.com, S. 5 © Pavel Losevsky,

S. 8, 9 © Fotolia VIII, S. 11 © .shock, S. 14

© gajatz, istockphoto.com, S. 6 © Juan Estey,

S. 15 © zts

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Informationen über die Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankheitswahn“ des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie im Internet auf der Seite www.leben-hat-gewicht.de.