

## ESSEN UND DER KÖRPER

Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen: Wir essen, weil wir Hunger haben und weil der Körper Nährstoffe braucht, um gesund zu bleiben.

Essen ist aber noch mehr: Wir essen gemeinsam mit anderen, wir essen aus Genuss, manchmal aus Langeweile oder aus Frust. Es gibt Zeiten, in denen wir viel essen und dann haben wir wieder mal keinen Appetit.

Unser Essverhalten verändert sich auch im Laufe des Lebens. Das gehört dazu und ist vollkommen normal. Essen oder Nicht-Essen wird erst dann zum Problem, wenn es unser Leben bestimmt.

## WAS IST EINE ESSSTÖRUNG?

Eine Essstörung ist eine psychische Erkrankung, eine Krankheit mit seelischen Ursachen.

Essstörungen können auftreten, wenn Menschen nicht mehr wissen, wie sie mit schwierigen Situationen, unangenehmen Gefühlen oder mit inneren Konflikten umgehen sollen.

Hinter der Essstörung stecken persönliche Probleme und Sorgen.

## WARUM BEKOMMT JEMAND EINE ESSSTÖRUNG?

Wie bei jeder psychischen Erkrankung gibt es auch bei Essstörungen bestimmte Risikofaktoren, die die Entstehung dieser Erkrankung begünstigen.

Menschen, die zum Beispiel unsicher sind, ständig an sich zweifeln, immer unter Druck stehen oder gerne wie jemand anderes aussehen würden, haben ein höheres Risiko, an einer Essstörung zu erkranken.

Diese Risikofaktoren führen aber nicht automatisch zu einer Essstörung, denn die Ursachen für Essstörungen sind meistens vielfältiger.

Diäten, Schönheitsideale und der Wunsch, den eigenen Körper zu verändern, können bei bestimmten Formen von Essstörungen ebenfalls eine Rolle spielen: Manche möchten schlank sein, manche möchten einen muskulösen Körper haben.

Wird dieses Ziel mit allen Mitteln verfolgt, kann das der Einstieg in eine Essstörung sein.

## WELCHE ESSSTÖRUNGEN GIBT ES?

Bei der **Magersucht** oder **Anorexie** essen die Betroffenen möglichst wenig. Sie fühlen sich zu dick, auch wenn sie es nicht sind. Um nicht zuzunehmen, betreiben sie z.B. intensiv Sport.

Bei der **Ess-Brech-Sucht** oder **Bulimie** bekommen die Betroffenen Heißhunger und Essanfälle. Sie unterscheiden zwischen guten und schlechten Lebensmitteln. In einem Essanfall werden meistens innerhalb von kurzer Zeit die „schlechten“ Lebensmittel gegessen.

Um einen Essanfall wieder „rückgängig“ zu machen, erbrechen die Betroffenen. Manche nehmen Medikamente, um ihr Gewicht zu halten, machen viel Sport oder fasten.

Bei der **Esssucht** oder **Binge-Eating** haben die Betroffenen Essanfälle. Sie essen sehr schnell und auch, wenn sie nicht hungrig sind. Meistens essen sie alleine, da sie sich für ihr Verhalten schämen. Im Gegensatz zur Ess-Brech-Sucht unternehmen die Betroffenen nichts, um die Essanfälle „rückgängig“ zu machen und ihr Gewicht zu kontrollieren. Das kann zu Übergewicht führen.

Es gibt andere Erkrankungen, die mit einem schwierigen Essverhalten zusammenhängen.

So dreht sich z.B. bei der **Orthorexie** das Leben der Betroffenen um „gesundes“ Essen. Lebensmittel werden in gut und schlecht eingeteilt und gegessen wird nur, was (angeblich) gut für den Körper ist. Wie bei den anderen Essstörungen bestimmt das Essen das Leben der Menschen.

## WAS SIND DIE FOLGEN EINER ESSSTÖRUNG?

Essstörungen haben **soziale, seelische** und **körperliche** Folgen.

Die Folgen können z.B. sein:

- Rückzug von Freund\_innen und Familie
- Einsamkeit
- Traurigkeit, Aussichtslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- geringe Belastbarkeit
- ständige Unzufriedenheit
- Schlafstörungen
- Schwierigkeiten beim Konzentrieren
- Schädigung der Zähne und der Speiseröhre durch Erbrechen
- Kreislaufstörungen
- Muskelkrämpfe durch viel Bewegung
- Ausbleiben der Regel bei Mädchen
- Verlust von sexuellem Verlangen und der Potenz bei Burschen

## XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Ruf uns an, schreib uns per Signal-Messenger, per E-Mail oder komm bei uns vorbei: Bei allen Fragen für dich da!

### WIENXTRA-Jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burggring

☎ 01 909 4000 84100

📞 0699 156 84100

jugendinfowien@wienextra.at

jugendinfowien.at

@wienextra\_jugendinfo

## WAS HILFT BEI EINER ESSSTÖRUNG?

Die Behandlung von Essstörungen braucht Zeit und Geduld. Der erste Schritt ist das Eingeständnis, dass man eine Essstörung hat. Dann kann man sich Unterstützung suchen.

Eine Essstörung alleine zu bewältigen, ist schwierig. Die größte Chance auf Heilung hat man mit einer Psychotherapie und medizinischer Betreuung.

In einer Psychotherapie beschäftigen sich die Betroffenen mit sich selbst, ihrem Umfeld und ihrem Essverhalten. Sie lernen mit den Problemen anders als bisher umzugehen und sie zu lösen.

## WAS MACHE ICH, WENN ICH EINE ESSSTÖRUNG HABE?

Den ersten Schritt auf dem Weg zum Gesundwerden hast du gemacht: Du hast dir selbst eingestanden, dass mit deinem Essverhalten etwas nicht stimmt.

Der zweite Schritt: Wende dich an eine Beratungsstelle, einen Arzt oder eine Ärztin, einen Therapeuten oder eine Therapeutin. In diesem Leporello findest du Beratungsstellen, die dich unterstützen können.

## WIE KANN ICH JEMANDEM HELFEN, DER EINE ESSSTÖRUNG HAT?

- Informier dich über Essstörungen.
- Frag die betroffene Person, wie es ihr geht.
- Beschreibe, was du beobachtet hast und sag, dass du dir Sorgen machst.
- Versuche, ohne Vorwürfe zu sprechen.
- Fang nicht an zu kontrollieren, Druck auszuüben oder Tipps zu geben.
- Sprich nicht übers Essen (was, wieviel...), sondern über andere Themen.
- Du kannst dir auch selbst Unterstützung holen: Sprich mit einer erwachsenen Vertrauensperson, einer Beratungsstelle, einer Freundin oder einem Freund.

**Wichtig ist:** Eine Essstörung ist eine Krankheit. Du kannst keine Diagnose stellen und niemanden dazu bringen, ihr oder sein Verhalten zu ändern.

## BERATUNG UND INFORMATION

Du hast Fragen zu Essstörungen? Du kennst jemanden, der eine Essstörung hat und du weißt nicht, wie du dich verhalten sollst? Du bist dir nicht sicher, ob du selbst eine Essstörung hast?

Dann hol dir Unterstützung:

### Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung GmbH WiG

kostenlos - anonym - bundesweit  
☎ 0800 20 11 20  
Montag bis Donnerstag, 12:00–17:00  
(ausschließlich werktags)  
hilfe@essstoerungshotline.at  
essstoerungshotline.at  
Beratung am Telefon und per E-Mail

## Rat auf Draht

☎ 147

Rund um die Uhr  
rataufdraht.at  
Beratung am Telefon, Online- und Chat-Beratung

## WIENXTRA-Jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring  
☎ 01 909 4000 84100  
● 0699 156 84100  
jugendinfowien@wienextra.at  
jugendinfowien.at  
Montag bis Freitag, 14:30–18:30  
Persönliche Beratung, telefonische Beratung oder Chat-Beratung auf Signal.

## QUELLEN UND LINKTIPPS

Lollipop. Rund ums Ess-Verhalten  
young-direct.it →Sucht →Nützliches

Ninette: Dünn ist nicht dünn genug  
ninette.berlin

Michael Buchinger: Meine Magersucht, Mein Weg aus der Magersucht  
youtube.com/michaelbuchinger

[bzga-essstoerungen.de](https://bzga-essstoerungen.de)

[feel-ok.at](https://feel-ok.at)

Medieninhaber und Hersteller: Verein WIENXTRA, in Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend  
Redaktion: Birgit Schrentewein, Sarah Jagfeld  
Fachberatung: Ursula Knell, Gabriele Haselberger,  
Hotline für Essstörungen  
Illustration: Johanna Roither  
Verlags- und Herstellungsort: Wien  
Druck: Walla, 1050 Wien  
Mai 2024

# WIENXTRA

🌐 JUGENDINFOWIEN.AT  
#JUGEND



## ESSSTÖRUNGEN



die schnelle Info  
für junge Leute