

# ESSSTÖRUNGEN

1

**NICOLA HÜMPFNER**

*DIPL. SOZ. PÄD.(FH)  
EINZEL-, PAAR- UND  
FAMILIENTHERAPEUTIN (DGSF)  
BEREICHSLEITUNG  
JUGENDWOHNEN  
ANAD E.V.*

© Nicola Hümpfner [www.systemischeloesung.de](http://www.systemischeloesung.de)

## Inhalt

2

- Statistik
- Arten von Essstörungen
- Folgen von Essstörungen
- Ursachen von Essstörungen
- Rolle der Medien
- Funktion von Essstörungen
- Prävention von Essstörungen
- Umgang mit Diäten
- Umgang mit Essstörungen
- Behandlungsmöglichkeiten
- Literaturempfehlungen

© Nicola Hümpfner [www.systemischeloesung.de](http://www.systemischeloesung.de)

## Wie häufig kommen Essstörungen vor?

3



© Nicola Hümpfner [www.systemischeloesung.de](http://www.systemischeloesung.de)

## Statistik

4

### Die ganze Wahrheit über Schönheit (Dove)

- Nur 4% aller Frauen weltweit finden sich schön
- Nur 11% aller Mädchen weltweit beschreiben sich mit gutem Gefühl als „schön“
- 72% der Mädchen spüren gewaltigen Druck, schön zu sein
- 80% der Frauen finden, dass jede Frau auf ihre Art schön ist, sie es selber aber nicht sieht
- Mehr als die Hälfte aller Frauen weltweit (54%) stimmen zu, dass sie selbst ihre größten Kritiker ins Sachen Schönheit sind

*Studie von Dove, Mai 2010. Weltweite Umfrage unter 6.407 Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren zum Thema Schönheit und Selbstbewusstsein in 20 Ländern.*

© Nicola Hümpfner [www.systemischeloesung.de](http://www.systemischeloesung.de)

# Statistik

5

Wie viele der normalgewichtigen 8-12 Jährigen wären lieber dünner?

9%

12%

32%

44%

# Statistik

6

Wie viele der 8-12 Jährigen versuchen abzunehmen?

9%

19%

25%

30%

# Statistik

7

Wie viele der 8-12 Jährigen versuchen abzunehmen?

19% der Mädchen

18% der Jungen

Robert-Koch-Institut: KIGSS Studie, 2008

# Statistik

8

Wie viele der 11-17 Jährigen zeigen Symptome eines gestörten Essverhaltens?

7,5%

12,7%

19,8%

25,9%

# Statistik

9

19,8% der 11-17 Jährigen zeigen Symptome einer Essstörung:

Mädchen 27,9%

Jungen 12,1 %

ROBERT-KOCH-INSTITUT: KIGSS STUDIE, 2019

- Zahlen rückläufig im Gegensatz zu 2007, aber seit Pandemie, starker Anstieg!

# Statistik

10

- Diagnostizierte Essstörungen bei den 14-18 Jährigen:  
1% - 3%
- Jeder 10. Betroffene ist männlich
- Hohe Dunkelziffer, bei den meisten werden atypische Essstörungen diagnostiziert
- Magersucht hat die höchste Sterblichkeitsrate unter allen psychiatrischen Erkrankungen
- Essstörungen zählen zu den häufigsten und gefährlichsten chronischen Gesundheitsproblemen im Kindes- und Jugendalter

# Arten von Essstörungen

11

Magersucht (Anorexie)

Bulimie (Essbrech –  
Sucht)

Binge Eating (Esssucht)

Andere Essstörungen und  
Mischformen

# Anorexia nervosa – Magersucht

12

- Selbst herbeigeführtes Untergewicht (BMI unter 18,5), Gewichtsverlust
- Vermeidung von kalorienhaltigen Lebensmitteln
- Essen verweigern/ Ausreden
- Kochen für andere ohne selbst zu essen
- ständige Beschäftigung mit dem Thema Essen
- häufiges Wiegen, Angst vor Gewichtszunahme
- Bewegungsdrang
- zwanghafte Züge (Essensrituale, Tagesplanung)
- Körperschemastörung

# Bulimia nervosa – Bulimie

13

- Essanfälle mit gewichtsregulierenden Maßnahmen (meist Erbrechen)
- jeder Gewichtsbereich möglich
- Gefühl des Kontrollverlustes
- Angst vor Gewichtszunahme
- Ausreden erfinden
- Phasen von Diäthalten möglich
- exzessiver Sport möglich
- Diebstähle von Lebensmittel oder Geld möglich
- Scham- und Schuldgefühle, sozialer Rückzug

# Binge Eating

14

- Gewichtszunahme bis hin zur Adipositas
- Essanfälle mit Kontrollverlust
- keine oder kaum gewichtsregulierende Maßnahmen
- auch mit Essen über den ganzen Tag verteilt möglich
- Ausreden erfinden
- Umwege gehen z.B. zum Supermarkt
- heimliches Essen
- Scham- und Schuldgefühle
- Antriebslosigkeit

# Andere Essstörungen

15

- **Atypische Essstörungen (nicht näher bezeichnete ES)**  
alle Kriterien für z.B. Anorexie erfüllt, außer Ausbleiben der Monatsblutung oder BMI liegt über 18,5
- **Anorektische und bulimische Phasen wechseln sich ab**
- **Psychogener Appetitverlust**
- Formen gestörten Essverhaltens:
  - **Muskeldysmorphie**
  - **Orthorexie**

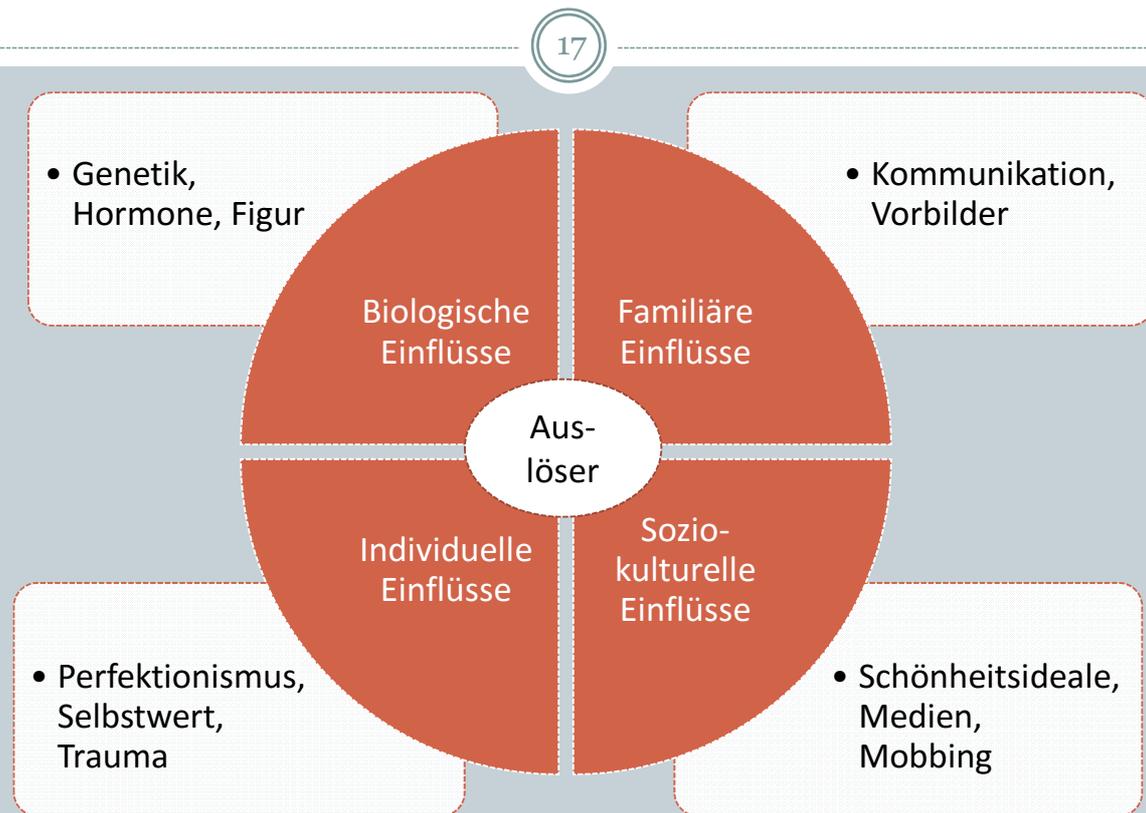
# Ursachen von Essstörungen

16

- einer Essstörung liegen immer verschiedene Ursachen zugrunde (multifaktoriell)
- es handelt sich immer um Wechselwirkungen der verschiedenen Faktoren
- aufgrund dieser Wechselwirkungen ist es sehr schwierig die Ursachen von Essstörungen zu erforschen
- bei der Suche nach Ursachen geht es niemals um die Suche nach Schuld

# Ursachen von Essstörungen

17



## *Essstörungen und die Rolle der Medien*

18



# Essstörungen und Medien

19

- Essstörungen werden in den Medien gezeigt: z.B. GZSZ (2015)
- Internetseiten mit Pro Ana, Pro Mia Inhalten: geben Tipps und alle Infos zu essgestörtem Verhalten
- Whats app Gruppen mit Pro Ana, Pro Mia Inhalten: geben trügerische Verbundenheit, treiben immer weiter in die Essstörung
- GNTM u.a. setzen Schönheit mit Schlankheit gleich, sowie Erfolg mit Konformität, suggerieren, dass es sich um Mädchen von nebenan handelt
- Instagram: gefährliches Vorbild Influencer, Selbstdarstellung
- Schönheitsideale verbreiten sich: Tighgap, Bikinibridge

# Pro Ana/ Pro Mia in den Medien

20

## Die 10 Gebote

1. Wenn ich nicht dünn bin, bin ich nicht attraktiv!
2. Dünn sein ist wichtiger als gesund sein.
3. Ich muss alles tun um dünner auszusehen!
4. Ich darf nicht essen ohne mich schuldig zu fühlen!
5. Ich darf nichts essen ohne danach Gegenmaßnahmen zu ergreifen!
6. Ich muss Kalorien zählen und meine Nahrungszufuhr dementsprechend gestalten!
7. Die Anzeige der Waage ist am Wichtigsten!
8. Gewichtsverlust ist gut, Zunahme ist schlecht!
9. Du bist niemals zu dünn!
10. Dünn sein und Nahrungsverweigerung sind Zeichen wahrer Willenstärke und Erfolgs!

# Meldung von gefährdenden Inhalten

21

[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

[www.internet-beschwerdestelle.de](http://www.internet-beschwerdestelle.de)

**beim Internetanbieter** (z.B. Anbieter von Speicherplatz für Blogs und Foren, sozialen Netzwerken und Videoportalen)

Dadurch schützen Sie auch andere Jugendliche!

# Essstörungen und Medien

22



90% der Deutschen ab 14 Jahren waren 2018 online

Junge Menschen zwischen 14 und 29 waren 2018 am Tag rund 5,9 Stunden online

Tägliche Nutzung: Whatsapp (82%), Instagram (51%) und Snapchat (46%) der 14-19 Jährigen

## *Funktion einer Essstörung*

23

*Warum ist es nur so  
schwer eine Essstörung  
aufzugeben?*

## Funktion einer Essstörung

24

- es ist in Wahrheit kein Problem mit dem Essen
- es handelt sich nicht um eine bewusste absichtliche Entscheidung
- sondern in der Therapie sichtbar gemachte unbewusste Prozesse
- eine Essstörung hat einen hohen Preis, aber auch einen Gewinn
- Emotionsregulationsstörung

# Funktion einer Essstörung

25

## Beispiele

- Aufbegehren gegen die Eltern ohne direkte, offene Konfrontation
- Aufmerksam machen auf das eigene Leid (ohne Worte)
- Verhindert Trennung der Eltern
- Möglichkeit Gefühle zu unterdrücken (Anorexie)
- Methode zum Stressabbau (Bulimie, Binge Eating)
- Steigerung des Selbstwertgefühl und der Kontrolle

## *Wie kann man Essstörungen vorbeugen?*

26

# Schutzfaktoren

27

- selbstbestimmt essen
- Eltern als Vorbild
- fördernde Erziehungsgrundhaltung
- Konfliktfähigkeit stärken
- Selbstwertgefühl fördern
- Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit Leistung
- Bewegung und Entspannung fördern
- Medienkompetenz schaffen
- in Kontakt sein

# Umgang mit Diäten und Ernährungsumstellung

28

## **In Kontakt bleiben/ Interesse zeigen**

- „Warum machst du diese Diät?“
- „Wie hast du dich darüber informiert?“
- „Was erhoffst du dir davon?“

## **Neutral darauf reagieren**

- nicht verbieten und nicht verstärken
- eigene persönliche Meinung dazu äußern

## **Essverhalten der Familie**

- hinterfragen, z.B. mehr Gemüse, weniger Fleisch
- aber das Familienessen nicht an Diätregeln anpassen

# Umgang mit Essstörungen

29

- Verdacht immer ansprechen
- sich nicht in Detektivspiele verwickeln lassen
- medizinische Verantwortung bleibt bei den Eltern, Verantwortung für die Essstörung beim Kind!
- in jedem Fall einen Arzt hinzuziehen
  - diagnostische Abklärung
  - Ausschluss von organischen Ursachen
  - Begleitung des Verlaufs, regelmäßiges Wiegen
- BMI Grenzen beachten
- Therapiemotivation aufbauen
- geeignete therapeutische Maßnahmen einleiten

Je früher eine Therapie beginnt, desto höher sind die Heilungschancen  
→ dennoch: ohne Veränderungsmotivation kein Therapieerfolg

# Umgang mit Essstörungen

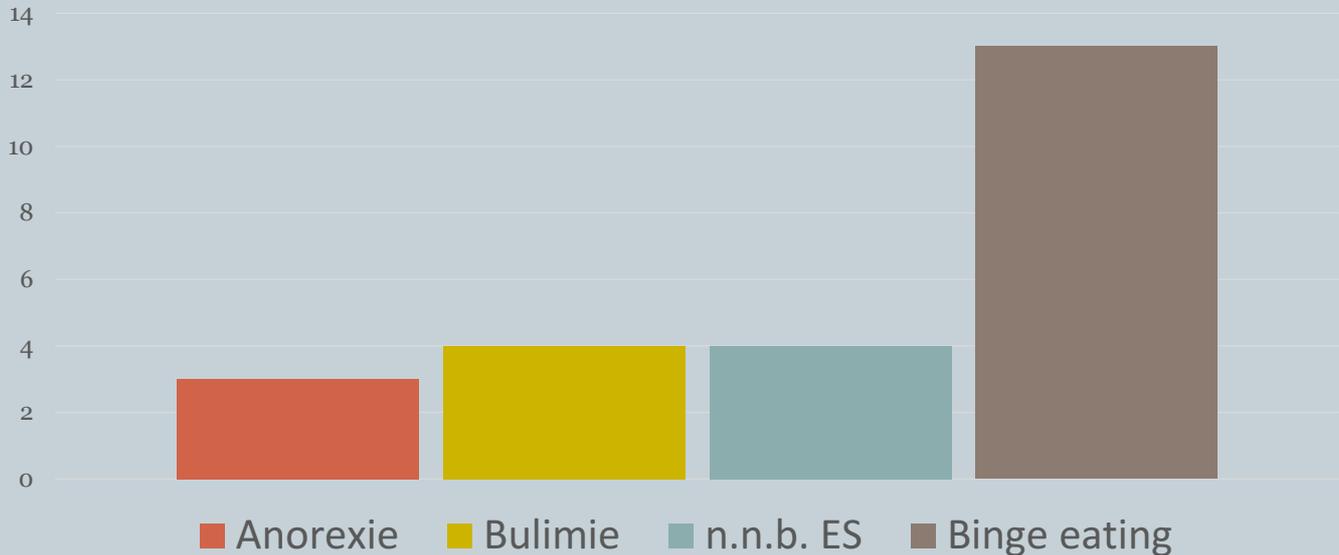
30

- Informationen über Essstörungen einholen
- immer wieder das Gespräch mit dem Kind suchen
- sich selbst Hilfe holen (z.B. Familientherapie)
- Essstörung als Krankheit akzeptieren
- sich nicht mit der Schuldfrage aufhalten
- das Kind nicht schonen, Entschuldigungen (er-)finden
- dem Kind Grenzen setzen

# Behandlung von Essstörungen

31

Durchschnitt der Jahre zwischen ersten Symptomen  
und Diagnosestellung



Studie des Bundesministeriums für  
Gesundheit aus 2018

# Behandlung von Essstörungen

32

- **Ambulante Therapie, Gruppen**
  - **Tagesklinik**
  - **Wohngruppen**
  - **Psychosomatische Klinik**
- ➔ **Einschätzung des Hilfebedarfs über Beratungsstellen  
(entsprechend der S3 Richtlinien)**

# Behandlung von Essstörungen

33

## Wo findet man Hilfe?

- ANAD e.V.  
Beratung zu Therapiemöglichkeiten, Therapieanbieter
- Caritas Beratungsstelle für Essstörungen  
Beratung, Einzel- und Gruppentherapie
- Cinderella Beratungsstelle für Essstörungen  
Beratung, angeleitete Selbsthilfegruppen
- [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
Adressen bei Essstörungen nach PLZ
- [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)  
alle Beratungsstellen bundesweit nach PLZ sortiert
- [www.therapie.de](http://www.therapie.de)  
Therapeuten bundesweit
- [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)  
Ernährungstherapeuten bundesweit

# Literatur

34

**Essstörungen. Hilfe bei Anorexie, Bulimie und Binge-Eating.** Stiftung Warentest, 2013

**Essstörungen. Was Eltern und Lehrer tun können.** Silvia Baeck, Balance Buch + Medien Verlag, 2007

**Interdisziplinäre Essstörungstherapie.** Eva Wunderer, Andreas Schnebel, Beltz Verlag, 2008

**Praxishandbuch Soziale Arbeit mit Menschen mit Essstörungen.** Eva Wunderer, Beltz Juventa Verlag, 2015

**Pubertät. Wenn Erziehen nicht mehr geht.** Jesper Juul, Kösel Verlag, 2010

**Warum seh ich nicht so aus? Fernsehen im Kontext von Essstörungen.** IZI und ANAD e.V. 2016 [https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/Fernsehen\\_Esstoeerungen/Warum\\_seh\\_ich\\_nicht\\_so\\_aus.pdf](https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/Fernsehen_Esstoeerungen/Warum_seh_ich_nicht_so_aus.pdf)