Wenn Essen zum Problem wird

Wenn der eigene Körper und die Nahrungsaufnahme zum Feind werden: Essstörungen können jede und jeden treffen. Häufig sind Mädchen und junge Frauen betroffen.

Essstörungen entstehen aus einem gestörten Verhalten zum Essen und zum eigenen Körper. Es beginnt häufig mit einem auffälligen Essverhalten. Regelmäßige Essanfälle, häufige Diäten, Angst an Gewicht zuzunehmen und ständige Gedanken ans Essen können Hinweise auf eine Essstörung sein. Die Krankheitsbilder und die Entstehungsgeschichten der Erkrankten sind unterschiedlich. Doch eines haben sie gemeinsam: Ihr Leidensdruck und der ihrer Angehörigen ist immer hoch.

Zuviel Essen oder gar die Verweigerung von Nahrung sind meist die Versuche, die eigenen belastenden Gefühle und Gedanken zu kontrollieren, zu behandeln oder zu verdrängen. Dies macht auf Dauer krank.

Leider finden Betroffene erst spät den Weg in das örtliche Hilfesystem. Gerne helfen wir dabei, ein passendes Beratungsangebot zu finden.

Hilfsangebote im Kreis Recklinghausen

Weitere Informationen zu Essstörungen, dem Hilfefinder und den Präventionsangeboten finden Sie auf der Homepage des Kreises Recklinghausen.

Anlaufstellen im Kreis Recklinghausen und weitere Informationen für Betroffene finden Sie hier:

Eine Initiative des Arbeitskreis Essstörungen des Kreises Recklinghausen.

Herausgeber und **Postadresse:**

Kreisverwaltung Recklinghausen
Gesundheitsamt
Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
Titelbild: stock.adobe.com/Gstudio

Stand: Mai 2025

Zuerst hungert die Seele

Aufklärung, Hilfe und Prävention bei Essstörungen

Kreis Recklinghausen

Die häufigsten Krankheitsbilder

Anorexie nervosa—Magersucht

- Gewichtsverlust bis hin zum starken Untergewicht
- Selbstwahrnehmung als zu dick
- Meidet kalorienreiche Nahrung
- Angst vor Gewichtszunahme
- Erbrechen, Medikamentenmissbrauch
- Ausbleiben der Menstruation
- Exzessives Sporttreiben

Bulimia Nervosa—Ess-Brech-Sucht

- Angst vor Gewichtszunahme
- Selbstwahrnehmung als zu dick
- Ständige Gedanken ans Essen
- Essanfälle, im Anschluss...
- ...Erbrechen, Medikamentenmissbrauch oder exzessives Sporttreiben

Binge-Eating-Störung

- Essanfälle ohne Gegenmaßnahmen
- Hoher Leidensdruck
- Häufig übergewichtig oder sehr übergewichtig

Häufig treten Mischformen auf, auch können die Erscheinungsformen variieren und nacheinander auftreten.

Risikofaktoren und Ursachen

Die Ursachen für die Entstehung einer Essstörung sind vielseitig und von Person zu Person unterschiedlich. Jedoch gibt es Faktoren, die die Entstehung begünstigen:

Biologische Einflüsse:

- Genetische Veranlagung
- Hormone und Nervenbotenstoffe
- Geschlecht und Alter

Persönliche Ursachen:

- Erziehung und Konflikte innerhalb der Familie
- Unsicherheit, Selbstzweifel
- Hoher Leistungsanspruch, Leistungsdruck
- Vorbilder
- Ehrgeiz und Perfektion
- Traumatische Erlebnisse

Soziokulturelle Einflüsse:

- Schönheitsideale
- Medien
- Mobbing
- Vergleiche mit Gleichaltrigen

Bei der Entwicklung einer Essstörung treten viele verschiedenen Risikofaktoren häufig zusammen auf.

Wege aus der Essstörung— Wer kann helfen?

Schritt 1: Beratung

- ⇨ Kinder- und Jugendarztpraxis / Hausarzt
- ⇨ Praxis für Kinder - und Jugendpsychiatrie
- ⇨ Erziehungsberatungsstellen
- ⇨ Beratungsangebote der Wohlfahrtsverbände
- ⇨ Frauenberatungsstellen
- ⇨ Online-Beratungsangebote

Schritt 2: Mögliche Behandlung

- ⇨ Ambulante Psychotherapie
- ⇨ Teilstationäre Behandlung
- ⇨ Stationäre Behandlung

Schritt 3: Nachsorge, z. B.

- ⇨ Wohngruppe
- ⇨ Selbsthilfeangebote
- ⇨ Ambulante Nachsorgeangebote

Je eher die Erkrankung behandelt wird, desto höher die Heilungschance!