



Bei Nadja begann alles ganz harmlos. Sie war zwölf und leicht pummelig, als sie eines Tages beschloss, auf Diät zu gehen. Sie wollte endlich so sein wie die Models im Fernsehen. Alle fanden es prima, wie sehr sie nun auf ihre Ernährung achtete. Innerhalb weniger Monate hatte sie ihr Traumgewicht erreicht. Doch Nadja war unzufrieden: Po und Oberschenkel waren ihr immer noch zu fett. Sie fing an, jede Kalorie zu zählen, trieb wie besessen Sport. Alles drehte sich nur ums Gewicht. Manchmal aß sie nur einen halben Apfel am Tag, manchmal auch tagelang gar nichts. Drei Jahre später wurde Nadja ins Krankenhaus eingeliefert. Sie konnte sich kaum auf den Beinen halten. Nadja wog 31 Kilogramm. Ein Wunder, dass ihr Herz noch schlug. Nadja hatte **Magersucht**.



Magersucht ist neben Bulimie und Binge Eating Disorder eine der häufigsten Essstörungen. Jeder fünfte Jugendliche in Deutschland im Alter von 11 bis 17 Jahren weist heute Symptome einer Essstörung auf!

Ess-O-Ess: Essstörungen

Binge Eating Disorder (Ess-Sucht)

Binge Eating steht für „herunterschlingen“. Ähnlich wie bei Bulimie treten auch hier immer wieder Heißhungerattacken auf. Esssüchtige kennen kein Sättigungsgefühl und stopfen zwanghaft große Mengen in sich hinein, bis sie sich unangenehm voll fühlen. Das Essen wird im Unterschied zu Bulimie nicht wieder erbrochen. Dadurch kommt es zu Übergewicht und zu damit verbundenen Belastungen für Herz, Kreislauf, Gelenke, Stoffwechsel und Wirbelsäule. Binge Eating kann eine Vorstufe von Bulimie sein.

Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Typisch für Bulimie (griechisch „Ochsenhunger“) sind extreme Fressattacken, bei denen riesige Mengen an Nahrungsmitteln (meist Chips, Eis, Schokolade) innerhalb kürzester Zeit verschlungen werden. Anschließend erbrechen sich die Betroffenen oder schlucken Abführmittel und Entwässerungspillen, treiben exzessiv Sport oder halten strikt Diät bis zum nächsten Heißhungeranfall. Bulimie ist oft eine heimliche Krankheit. Vor Freunden und in der Familie verhalten sich Bulimiker unauffällig. Sie haben meist Normalgewicht, halten sich jedoch für zu dick und zu hässlich. Schuld- und Schamgefühle, Depressionen und sogar Selbstmordgedanken sind die seelischen Folgen. Das häufige Erbrechen kann außerdem Speiseröhre, Zähne, Herz und Nieren schaden.

Menschen mit Essstörungen brauchen medizinische, therapeutische und psychologische Behandlung.



Knack die Nuss:

Was könnten Anzeichen einer Essstörung sein? Kreuze die zutreffenden Antworten an. Notiere weitere Symptome, die bei betroffenen oder gefährdeten Menschen auftreten können.

- Diät halten
- täglich auf die Waage gehen
- extrem viel Sport treiben
- unzuverlässig sein
- Angst haben vor dem Zunehmen
- täglich 1,5 Liter Wasser trinken
- heimlich essen
- häufige Heißhungerattacken
- sich dick und hässlich fühlen

Was würdest du tun, wenn du merkst, dass dein(e) Freund(in) möglicherweise an einer Essstörung leidet?

Mehr Informationen im Internet:

www.bzga-essstoerungen.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
www.leben-hat-gewicht.de

Hilfe in Anspruch nehmen! Telefonnummer: (0221) 89 20 31

Die telefonische Fachberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 22.00 Uhr und von Freitag bis Sonntag zwischen 10.00 und 18.00 Uhr zu erreichen. Dies gilt auch für Feiertage!