

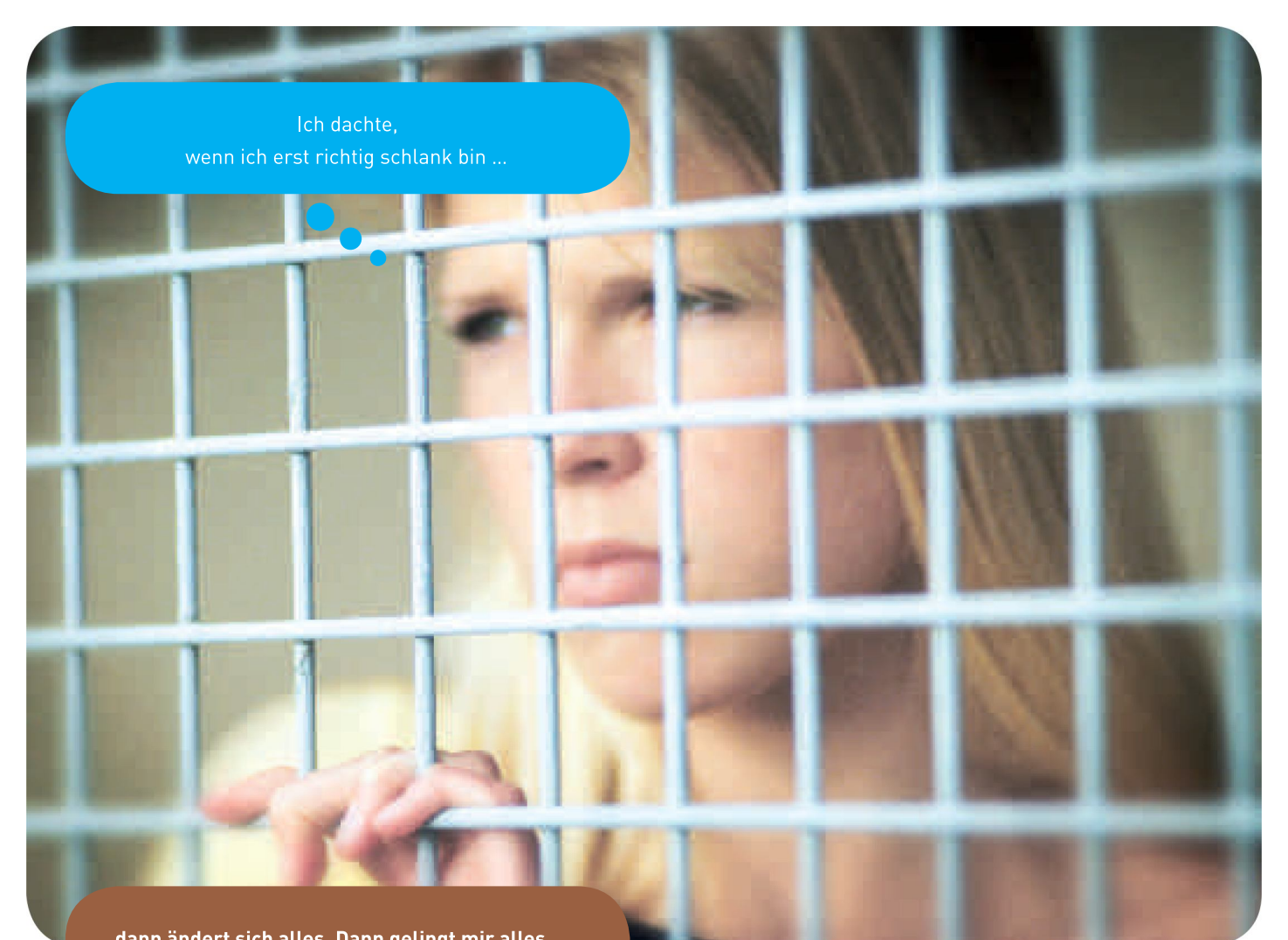
essgestört?
übergewichtig?

→ So findest du Hilfe

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung





Ich dachte,
wenn ich erst richtig schlank bin ...

... dann ändert sich alles. Dann gelingt mir alles besser, dann habe ich weniger Probleme und alle sind mit mir zufrieden.

Hast du das auch lange Zeit gedacht? Doch jetzt bestimmt der Stress mit dem Essen und dem Gewicht dein Leben. **Du weißt: Etwas stimmt nicht.**

Du willst raus aus dem Teufelskreis.

Doch wie? Hol dir professionelle Hilfe, denn selten gelingt es, allein das Problem zu besiegen.



**Hier kannst du
nachlesen,
wie und wo
du Hilfe findest.**

Der erste Schritt ...

1

... ist der schwerste. Er heißt
Einsicht.

Wenn du einsiehst, dass du ein Problem hast, bist du auch bereit, etwas für diese Veränderung zu tun.

Der zweite Schritt ...

2

... geht
raus aus der Heimlichkeit.

Lange Zeit gehörte deine Essstörung nur dir. Wie du mit dir und deinem Körper umgegangen bist, ging niemand etwas an. Erzähle deinen Eltern oder einer Person, die du sehr magst, von dir. **Hab keine Angst davor.** Die Menschen, die dir nahestehen, haben es schon bemerkt, dass es dir nicht gut geht und sind froh, dass du davon erzählst. Sie wollen dir helfen.

Habe ich eine Essstörung? Ja oder nein?

Du bist unsicher. Du fragst dich: „**Ist das, was ich wahrnehme, bereits eine Essstörung?**“ oder „**Besteht die Gefahr, dass sich eine Essstörung entwickelt?**“

Die Grenze zwischen normalem und gestörtem Essverhalten ist fließend. Deshalb können nur Fachleute wie Ärztinnen/Ärzte oder Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten diese Fragen mit Bestimmtheit beantworten.

Mach doch den Bodycheck und
lass dein Essverhalten überprüfen.

Der Bodycheck gibt dir erste Hinweise und zeigt dir, was du tun kannst. Die Fragen beziehen sich auf deine Figur und dein Gewicht, auf dein Ess- und Diätverhalten sowie auf dein Wissen über Essstörungen. Klicke auf

www.bodycheck.bzga.de



Essstörungen haben viele Gesichter

Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Syndrom sind die klassischen Essstörungen. Doch die Formen können sich auch mischen.



Magersucht

Magersüchtige sind sehr, sehr dünn und fühlen sich trotzdem noch zu dick. Sie essen nur wenig und wenn, dann meist Kalorienarmes. 10 bis 15 % der Magersüchtigen sterben an ihrer Krankheit.



Bulimie

Menschen, die an Bulimie leiden, sind schlank oder normalgewichtig. Typisch für diese Essstörung sind mindestens zwei Essanfälle pro Woche über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate). Um die Kalorienzufuhr rückgängig zu machen, erbrechen viele Bulimiker und Bulimikerinnen. Andere fasten, nehmen Medikamente oder machen extrem viel Sport.



Binge Eating

Auch beim sogenannten Binge Eating sind zwei Essanfälle pro Woche, die über sechs Monate anhalten, typisch. Im Gegensatz zur Bulimie werden keine Gegenmaßnahmen ergriffen. Binge Eater können normalgewichtig sein, viele sind jedoch zu dick.

Übergewicht = Essstörung?

Nein, Übergewicht bedeutet nicht automatisch, dass eine Essstörung vorliegt – ganz egal wie viele Pfunde es zu viel sind. Das Gewicht ist kein Kriterium. Wenn du meinst, du musst abnehmen, lass trotzdem die Finger weg von Diäten. Denn strenge Diätpläne und Verbote können der Einstieg in eine Essstörung sein. Dann bestimmt die Kontrolle übers Essen und über deinen Körper dein Leben.



Biggerexie Muskelsucht

Jungen können zudem unter Biggerexie oder Muskelsucht leiden. Betroffene fühlen sich selbst mit Waschbrettbauch, muskulösen Oberarmen und breiten Schultern zu schwächlich. Deshalb trainieren sie übermäßig, halten streng Diät und nehmen sogar Produkte, die den Muskelaufbau fördern.

Hier findest du mehr Infos

www.bzga-essstoerungen.de

Das Internetportal der BZgA zum Thema Essstörungen

- Hier kannst du nachlesen, was typisch für die verschiedenen Essstörungen ist. Du erfährst, wie sie entstehen und wie man aussteigen kann.
- Du kannst eine Beratungsstelle in deiner Nähe suchen.
- Du kannst Broschüren und Filme zum Thema downloaden oder bestellen.
- Du findest eine Fülle von aktuellen Büchertipps.

Die Broschüren der BZgA zum Thema Essstörungen

- **Broschüre Essstörungen – was ist das?** Diese Broschüre richtet sich an Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren/-innen, die Hilfe suchen, sich Sorgen machen oder über Essstörungen aufklären möchten. Anhand von vier Fallbeispielen werden die verschiedenen Formen von Essstörungen beschrieben, um bereits Anfänge einer Störung zu erkennen und ihr entgegenwirken zu können.
- **Broschüre Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner/-innen, Freunde/-innen, Lehrer/-innen und Kollegen/-innen.** Diese Publikation erklärt ausführlich die Entstehung von Essstörungen und enthält viele Tipps und Infos über therapeutische Möglichkeiten für Betroffene sowie Angehörige und Freunde/-innen.
- **GUT DRAUF-Tipps Die heimliche Sucht: Essstörungen und Gefährliches Ziel: Traumbody – Essstörungen bei jungen Männern.**

Die Broschüren sind kostenlos.

Du kannst sie per Internet (www.bzga.de), per Post (**BZgA, 51101 Köln**) oder per Fax (**Fax-Nummer: (02 21) 8 99 22 57**) bestellen.



Raus aus der Essstörung – die ersten Schritte

Hab keine Angst, die Hilfe von Profis in Anspruch zu nehmen. Mit ihnen kannst du ganz offen über dein Verhalten sprechen. Du brauchst dich für nichts zu schämen. Sie werden dich verstehen. Sie zeigen dir einen Weg, deinen Körper wieder liebevoll anzunehmen und helfen dir deine Probleme, die hinter der Essstörung stecken, zu lösen. Das ist ohne professionelle Unterstützung schwer.

→ Erstberatung: anonym oder persönlich?

In einer ersten Beratung wird geklärt, welche Möglichkeiten du hast und welche Behandlung für dich geeignet und notwendig ist. Die Erstberatung kann anonym erfolgen (per Telefon, E-Mail oder Einzelchat im Internet) oder du gehst persönlich zu einer Beratung.

→ Die Telefonberatung der BZgA

Wer kann sie nutzen? Jede/r, die/der über Essstörungen sprechen will – Betroffene, Angehörige oder Interessierte.

Wer berät? Speziell geschulte und erfahrene Fachleute (Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen etc.).

Wann kann man anrufen? Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 22.00 Uhr, Freitag bis Sonntag und an Feiertagen zwischen 10.00 und 18.00 Uhr.

Welche Nummer muss man wählen? (02 21) 89 20 31

Was kostet es? Es gilt der Preis entsprechend der Preislise deines Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.





➔ Online-Beratung

Auf vielen Internet-Seiten findest du Beratungsangebote. Du kannst dich einzeln beraten lassen oder dich in Chatrooms oder in Foren mit anderen Betroffenen austauschen.

Prüfe folgende Punkte:

Wer steht dahinter? Die Homepage sollte ganz klar darüber Auskunft geben, wer für das Angebot verantwortlich ist.

Inhalt? Seriöse Seiten geben Tipps, wie du aus der Erkrankung aussteigen kannst. Beim Chatten darf nicht über das Gewicht oder über Methoden um Abzunehmen gesprochen werden.

Weiteres Qualitätskriterium: Die Chats sind von Fachleuten moderiert. Vorsicht vor Seiten, die Ratschläge zum Abnehmen geben. Sie sind gefährlich, denn sie fördern die Krankheit.

Kosten? Es muss klar ersichtlich sein, wie viel die Beratung oder der Chat kostet.

➔ Persönliche Beratung

Öffentliche Träger (z.B. städtische Gesundheitsämter) oder freie Träger, wie die katholische und evangelische Kirche, kirchenunabhängige Träger, die Wohlfahrtsverbände oder Therapieeinrichtungen bieten Beratungen zu Essstörungen an. **Kosten?** Die Beratungen sind häufig kostenlos, manchmal wird eine Kostenbeteiligung verlangt. Deshalb vorher nachfragen.





→ Beratungsstellen – Wo findest du sie?

Unter www.bzga-essstoerungen.de und dem Stichwort „Beratungsstellen“ kannst du mithilfe der Postleitzahl eine Beratungsstelle in deiner Nähe suchen. Manche Beratungszentren bieten Infoveranstaltungen an. Dabei kannst du dir die Einrichtung anschauen und einen ersten Eindruck gewinnen, ohne dich gleich outen zu müssen. Vielleicht kannst du während der Infoveranstaltung deine Hemmungen überwinden und persönlichen Kontakt für ein erstes Beratungsgespräch aufnehmen.

Auch Ärztinnen/Ärzte, Jugendamt, Erziehungsberatungsstellen, Krankenkassen oder die Frauenbeauftragten in Stadt- und Gemeindeverwaltungen können bei der Suche nach einer Beratungsstelle weiterhelfen.

→ Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen kannst du dich mit anderen Menschen, die Essstörungen haben, austauschen. Du merkst, du stehst mit deinem Problem nicht allein. Du erfährst z.B. auch, welche Erfahrungen andere mit Behandlungen machen. Selbsthilfegruppen können zum Beispiel eine Therapie vorbereiten, parallel begleiten oder nachbereiten. Sie können sie in der Regel nicht ersetzen. Selbsthilfegruppen sollten fachlich angeleitet sein. Das hat sich gerade bei Essstörungen sehr bewährt.





Sandra (22): Den Ausschlag für die Beratung gab meine Mutter. Sie hat es nicht mehr ausgehalten, dass ich immer dünner wurde und mich immer mehr zurückgezogen habe. Der Kinder- und Jugendarzt hat ihr dann weitergeholfen und sie nahm an einer Informationsveranstaltung vom Zentrum für Essstörungen teil. Als Erstes wollte meine Mutter mich dazu bringen, eine Gruppentherapie zu besuchen. Aber ich wollte es erst alleine versuchen. Doch das habe ich nicht geschafft. Erst nach einem Gespräch mit einer Freundin, die selbst an Bulimie litt und schon eine stationäre Therapie angefangen hatte, habe ich eingesehen, dass ich wohl auch eine Essstörung habe, und lange darüber nachgedacht, was mit mir los ist. Ich hab mich dann für eine stationäre Therapie in einer Klinik entschieden. Sie dauerte zwei Monate und beinhaltete Einzeltherapie und Elterngespräche. Eine Ernährungsberatung im eigentlichen Sinne fand nicht statt, was im Nachhinein von Nachteil war. Ich habe den normalen Umgang mit Essen nicht wieder gelernt, sondern nur das gegessen, was man mir vorgesetzt hat. An den Klinikaufenthalt schloss sich eine ambulante Therapie an, die etwa ein Jahr dauerte, aber im Sand verlief. Erst als ich etwa drei Jahre später wieder einen Rückfall in die Bulimie hatte, war ich bereit, eine neue ambulante Einzeltherapie zu machen und diese auch durchzuhalten. Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben.



Behandlung von Essstörungen

Der Berater/die Beraterin bzw. der Therapeut/die Therapeutin, die dich begleiten, sollten Erfahrungen mit Essstörungen haben. Doch auch die Chemie muss stimmen. Du musst den Experten vertrauen können. Sogenannte probatorische Sitzungen haben sich als günstig erwiesen. Das sind vier bis fünf Sitzungen, um zu sehen, ob du mit der Therapeutin/dem Therapeuten arbeiten kannst.

→ Allein, in der Gruppe oder mit der Familie

Ob eine Einzeltherapie oder eine Gruppenberatung in Frage kommt, ob es sinnvoll ist, Familienmitglieder einzubeziehen, wird individuell entschieden.



→ Therapiearten in Kombination

Die Ursachen deiner Essstörungen liegen nicht im Essen, aber das Zu-wenig-Essen oder Zu-viel-Essen wirken sich auf deinen Körper aus. Deshalb werden Essstörungen meist psychotherapeutisch und medizinisch behandelt. In der Psychotherapie gibt es verschiedene Behandlungsansätze:

- Psychoanalyse. Hier lernst du die Hintergründe deiner Erkrankung zu verstehen.
- Verhaltenstherapie. Dabei geht es vor allem darum, aktuelle Probleme und Beschwerden zu verändern.
- Häufige Ergänzung: Körpertherapie und Ernährungsberatung



→ Ambulant oder stationär?

Eine ambulante Behandlung kann in einem Beratungszentrum oder einer Therapiepraxis an deinem Wohnort oder in der Nähe durchgeführt werden. Es hat viele Vorteile, während der Therapie im gewohnten sozialen Umfeld zu bleiben. So kann das Gelernte gleich im Alltag ausprobiert werden. Familienmitglieder können leichter in die Therapie einbezogen werden.

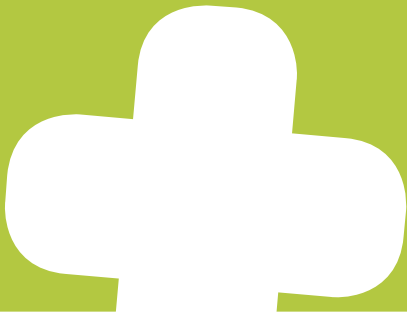
Sind die sozialen Lebensumstände aber sehr schwierig oder die körperlichen Mangelerscheinungen groß, sind stationäre Behandlungen von Vorteil. Kurzzeittherapien von sechs bis acht Wochen oder Langzeittherapien von drei bis sechs Monaten sind möglich. Verfestigte Verhaltensgewohnheiten sind in einer anderen Umgebung leichter zu verändern.

→ Therapeutische Wohngruppen

In therapeutischen Wohngruppen wohnen Betroffene zusammen, sie werden therapeutisch betreut, können aber weiterhin die Schule besuchen oder eine Ausbildung machen. Diese Art der Therapie ist besonders als Nachsorge nach einem Aufenthalt in einer Klinik gut geeignet.

Kosten?

Die Kosten für eine ambulante oder stationäre Behandlung übernimmt der Rentenversicherungsträger, die Krankenkasse oder das Sozialamt. Grundvoraussetzung: ein ärztlicher Bericht der behandelnden Ärztin/des Arztes. Auf jeden Fall immer erst klären, ob die Kosten übernommen werden. Die Beratungsstellen helfen dabei.



Übergewicht – Hier findest du Hilfe

www.bzga-kinderuebergewicht.de

→ Das Internetportal der BZgA zu Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen



→ Musst du abnehmen?

Das kann nur dein Arzt oder deine Ärztin entscheiden, denn starkes Übergewicht kann auch krank machen. Es hängt nicht allein von deinem Gewicht ab. Erste Hinweise gibt der sogenannte Body-Mass-Index, der anhand von Wachstumskurven bewertet werden muss. Du kannst ihn im Internetportal online berechnen lassen.

→ Ambulant oder stationär?

Für Kinder und Jugendliche gibt es unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten:

Ambulante Behandlungen werden überwiegend von Kliniken, Ernährungsberatungsstellen und Gesundheitsämtern angeboten. Vorteil: Sie sind in deiner Nähe, du kannst weiter auf deine Schule oder zu deiner Arbeitsstelle gehen.

Das, was du im Therapieprogramm lernst, kannst du gleich im Alltag ausprobieren.

Stationäre Therapien bieten hauptsächlich Kliniken an. Der Aufenthalt in einer Klinik kann sinnvoll sein, wenn eine sehr intensive Behandlung und Betreuung notwendig ist.

→ Wo findest du Therapieprogramme?

Unter dem Stichwort Therapieangebote kannst du im Internetportal Therapieangebote in deiner Nähe suchen. Ärztinnen/ Ärzte, Gesundheitsämter, Krankenkassen etc. geben ebenfalls Hinweise. Auch auf der Seite der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (**www.a-g-a.de**) findest du Anbieter. Lass dir von Programmen, die infrage kommen, Informationsmaterial zusenden und vereinbare ein Beratungsgespräch, um mehr darüber zu erfahren.

→ Woran kannst du gute Programme erkennen?

Gute Programme setzen immer an mehreren Punkten gleichzeitig an und kombinieren Ernährung, Bewegung und Verhaltenstraining. Es sind mindestens sechs Sitzungen über mehrere Wochen und es arbeiten verschiedene Fachleute zusammen. Prüfe die Programme mithilfe der Broschüre „Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm“.

Du kannst sie auf der Internetseite downloaden oder bestellen (siehe Impressum). **Finger weg von Diäten!**

Kosten?

Das ist recht unterschiedlich und hängt z.B. von der Dauer der Behandlung ab. Mit einer ärztlichen Bescheinigung tragen die Krankenkassen gewöhnlich einen großen Teil der Kosten. Dafür muss aber die Therapieeinrichtung anerkannt sein. Häufig ist jedoch ein Eigenanteil zu zahlen. Deshalb: Kosten und Kostenübernahme vorher klären.

Noch mehr Infos ...

Im Internetportal kannst du CDs, Filme und DVDs rund ums Wohlfühlen, um gesunde Ernährung und Bewegung bestellen.



Sara (17 Jahre): Bei mir hat das Übergewicht in der 9. Klasse angefangen. Langsam hat sich mein Gewicht ganz schön hochgeschraubt. So arg wurde ich damit aber nicht aufgezo-gen. Am meisten hat mich gestört, dass die Klamotten nicht mehr so passten, wie sie sollten. Ich habe zwar versucht, mehr Sport zu machen, aber in der Schule war zu viel los. Meine Tante, die auch schon viel abgenommen hat, hat mir Tipps gegeben, wie ich weniger Fett und insgesamt weniger essen kann. Doch dann kamen die Grillfeste und Feiern zum Schulabschluss und schon war es wieder mehr Gewicht.

Vor einem halben Jahr haben meine Mutter und ich überlegt, was ich tun kann. Vom Abnehmen in einer Klinik wussten wir aus dem Fernsehen. Das wollte ich versuchen. Mein Hausarzt hat mich dabei unterstützt. Wenn ich abnehme, würde auch das Wasser im Fuß weggehen, meinte er. Eine Woche vor den Sommerferien ging es los. Ich bin jetzt vier Wochen hier und zwei habe ich noch vor mir. Am Anfang war es schon schlimm, von zu Hause weg zu sein. Aber jetzt finde ich es hier richtig gut und man hat wirklich was davon. Ich mache viel Sport. Das Essen ist total anders. Ich muss selbst auswählen und mir meine Fettmenge einteilen. Auch das Essverhaltenstraining in der Gruppe ist lustig. Und trotz der vielen Termine bleibt genug freie Zeit. Ich habe bis jetzt schon etwas abgenommen. Ich hoffe, dass mich zu Hause meine Eltern und meine Freunde unterstützen.



Tipps für zu Hause, oder Das kannst du tun

Grün, rot, gelb – bring Farbe auf den Teller!

Wie? Ganz einfach: Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit. Apfel, Gurke, Tomate, Orange und Co. pepen deine Mahlzeit nicht nur optisch auf. Sie sind echte Fit- und Schlankmacher und tun viel für deine Gesundheit. Außerdem machen sie satt, bringen aber wenig Kalorien mit. Bei jeder Mahlzeit sollten sie dabei sein: morgens, mittags, abends und auch zwischendurch. Wie wärs:

- ➔ morgens Müslischale nicht nur mit Flakes, sondern auch mit Obst füllen
- ➔ eine Karotte, ein Stück Gurke oder ein paar Miniotomaten zum Pausenbrot essen
- ➔ zum Mittagessen einen Salat genießen oder rohes Gemüse knabbern
- ➔ für zwischendurch Obst mit fettarmen Joghurt zum Drink pürieren
- ➔ Rosinen, getrocknete Aprikosen, Apfelringe oder anderes Trockenobst anstelle von Schokolade und Chips knabbern



Auf die Füße, aufs Pedal!

Komm in Bewegung, auch wenn es dir am Anfang etwas schwerfällt. Du wirst schnell feststellen: Bewegung macht Spaß und gute Laune, baut Stress ab und verbraucht Kalorien. Wenn du müde aus der Schule oder von der Arbeit kommst, am besten erst mal eine Runde drehen anstatt dich vor den Bildschirm zu setzen.

- ➔ Für die einfachste Art der Bewegung brauchst du weder Geräte noch ein extra Outfit. Gehe zu Fuß: zur Schule, zur Arbeitsstelle, zum Freund oder zur Freundin, ins Schwimmbad, zum Shopping in die City – zumindest einen Teil der Strecke kannst du immer zu Fuß gehen. Ruhig zügig, so dass du etwas außer Atem, aber nicht ins Schwitzen kommst. Fahrrad fahren ist natürlich genauso gut (Helm nicht vergessen).
- ➔ Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag sollte es mindestens sein. Schau mal auf die Uhr, wie lange du für deine Wege zu Fuß brauchst!
- ➔ Kleines Training für zwischendurch: Treppen hinauf- und hinabsteigen. Die wirkungsvolle Übungseinheit haben auch Profisportlerinnen/Profisportler für sich entdeckt.

Cool bleiben, wenn's stressig wird

Lass dich durch Stress, Ärger und Frust nicht zum Essen verführen. Versuche andere Wege zu finden, um dem Stress zu begegnen. Das kannst du lernen.

- ➔ Stecke dir erreichbare Ziele. Kein falscher Ehrgeiz.
- ➔ Größere Aufgaben in kleinere zerlegen und Pausen einplanen. Steht die Klassenarbeit an, Stoff auf mehrere Lerntage verteilen. Für besonders hektische Tage: eine Liste machen und Prioritäten setzen.
- ➔ Ausreichend schlafen. Dauerschlafmangel macht müde und schlapp.
- ➔ Manche Situationen lassen sich nicht kontrollieren. Wenn die Freundin oder der Freund nicht zum vereinbarten Termin kommt, erst mal gelassen bleiben. Auf jeden Fall nicht persönlich nehmen und die Erklärung abwarten.
- ➔ Wusstest du es: Bewegung an der frischen Luft bringt gute Laune und baut Stress ab. Deshalb in der Pause und zwischen den Hausaufgaben für Bewegung sorgen.
- ➔ Laute Musik oder ständige Unordnung sind Stressquellen. Einfach mal den MP3-Player ausmachen und das Zimmer aufräumen.

Impressum

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

Alle Rechte vorbehalten.

Text: Monika Cremer

Illustration: Simon Eule

Gestaltung: LEADCOMMUNICATIONS, Köln

Druck: Kaufmann, Lahr

Stand: 08/2008

Ausgabe: 1.250.03.09

Beratungsstellen bei Essstörungen finden Sie im Internet unter www.bzga-essstoerungen.de

Leben hat Gewicht.
Für ein gesundes Leben ist das Normalgewicht wichtig.

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

Bestelladresse:

BZgA, 51101 Köln,
oder per E-Mail: order@bzga.de

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 35231600

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Du kannst
das schaffen ...



Leben hat Gewicht.
Gesundheit gegen das falsche Gewicht