

Essstörung

geschrieben von Sühel

Essstörungen sind Krankheiten. Menschen, die essgestört sind, haben ein gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper und zu Nahrungsmitteln: Sie essen entweder viel zu viel, obwohl sie längst satt sind, oder sie können so gut wie gar nichts essen, obwohl sie Hunger haben. Essstörungen können sehr verschieden sein. Sie haben aber fast alle die gleiche Ursache: Die Betroffenen haben Probleme oder Ängste, von denen sie selbst oft gar nichts wissen. in der Pubertät

leiden besonders häufig an Essstörungen. In den letzten Jahren nimmt aber auch die Zahl der essgestörten Jungen zu. Die häufigsten Formen von Essstörungen sind Magersucht, Ess-Brech Magersüchtige Menschen haben panische Angst davor, zu dick zu sein oder zuzunehmen. Auch wenn sie sehr schlank sind oder sogar viel zu dünn, fühlen sie sich dick und trauen sich nicht, etwas zu essen. Wenn sie doch etwas zu sich nehmen, sind es meistens Lebensmittel, die nur sehr wenige Kalorien haben, wie zum Beispiel Obst oder Salat. Manchmal nehmen

-2-

MAGERSUCHT Magersüch auch Abführmittel, um das, was sie gegessen haben, möglichst schnell wieder los zu werden. Viele Magersüchtige treiben außerdem täglich Sport, um zusätzlich Kalorien zu verbrennen und weiter abzunehmen. Damit niemand merkt, wie wenig sie essen, denken sich Magersüchtige viele Tricks aus. Zum Beispiel vermeiden sie Ausflüge mit Freunden oder Einladungen zum Essen. Magersucht ist eine gefährliche Krankheit, denn der Körper bekommt durch das Hungern zu wenige Nährstoffe und Energie. In ganz schlimmen Fällen kann Magersucht sogar tödlich

-3-

www.minibooks.ch

-7-

sein.
ESSBRECHSUCHT Ess: haben ständig das Bedürfnis zu essen. Als Trost, wenn sie traurig sind, als Belohnung, wenn sie etwas geschafft haben oder einfach aus Langeweile. Esssüchtige nehmen zu und werden häufig stark übergewichtig. Anders als Magersüchtigen oder Ess-Brech-Süchtigen, kann man ihnen ihre Krankheit deshalb schnell ansehen

-4-

ESSGESTÖRTE **HILFE** Alle Formen der Essstörungen sind

-9-

-5-

ernstzunehmende Krankheiten, die den Körper auf Dauer stark schädigen können. Den Betroffenen geht es oft schlecht, weil sie nie mit sich und ihrem Gewicht zufrieden sind, oder sich zum Beispiel für ihre Fress-Attacken schämen. Da es für Essgestörte sehr schwierig ist, wieder ein normales Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper zu bekommen, brauchen sie Hilfe von Ärzten, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen.