

auszubrechen. Bulimiekranken achten sehr darauf, dass niemand ihre Fressattacken und das Übergeben bemerkt. Für die Familie oder Freunde ist es deshalb schwierig zu erkennen, ob jemand an Ess-Brech-Sucht leidet.

Ess-Sucht

Übergewicht schadet nicht nur dem Körper sondern auch der Seele. Viele Kinder werden wegen ihres Gewichtes ausgelacht und ziehen sich immer mehr zurück

Esssüchtige haben ständig das Bedürfnis zu essen. Als Trost, wenn sie traurig sind, als

-6-

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.

Essgestörte brauchen Hilfe

Ohne spezielle Hilfe ist es für Essgestörte kaum möglich, wieder ein normales Verhältnis zu ihrem Körper und zum Essen zu bekommen

-7-

Alle Formen der Essstörungen sind 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.

www.minibooks.ch

Essstörungen

geschrieben von
Elif

Fast jedes fünfte Kind in Deutschland leidet an einer Essstörung. Die meisten sind zwischen 11 und 17 Jahre alt

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.

-2-

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. Mädchen 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-Sucht und Esssucht.

Magersucht

Deshalb wird es immer schwieriger, überhaupt etwas zu essen
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 Magersüchtige auch Abführmittel, um das, was sie gegessen haben, möglichst schnell wieder los zu werden. Viele

-3-

Ess-Brech-Sucht

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 sein.

-4-

Auch Bulimie macht krank. Durch das Erbrechen werden zum Beispiel Zähne, Speiseröhre und Magen beschädigt
Die Ess-Brech-Sucht wird auch Bulimie genannt. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet etwa „Heißhunger“. Menschen, die an Bulimie erkrankt sind, können dünn, schlank oder übergewichtig sein. Sie leiden an Heißhunger-Attacken, bei denen sie wahllos alle Lebensmittel in sich hineinstopfen, die sie finden können. Aus Angst zuzunehmen, stecken sie sich danach den Finger in den Hals, um das, was sie gegessen haben, wieder

-5-