

# Ess - Störungen

# Ess - Störungen

**Bin ich zu dick?**

# Ess - Störungen

Bin ich zu dick?

$$\text{BMI} = \text{Body-Mass-Index: } \frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe}^2} \left[ \frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \right]$$

# Ess - Störungen

## Bin ich zu dick?

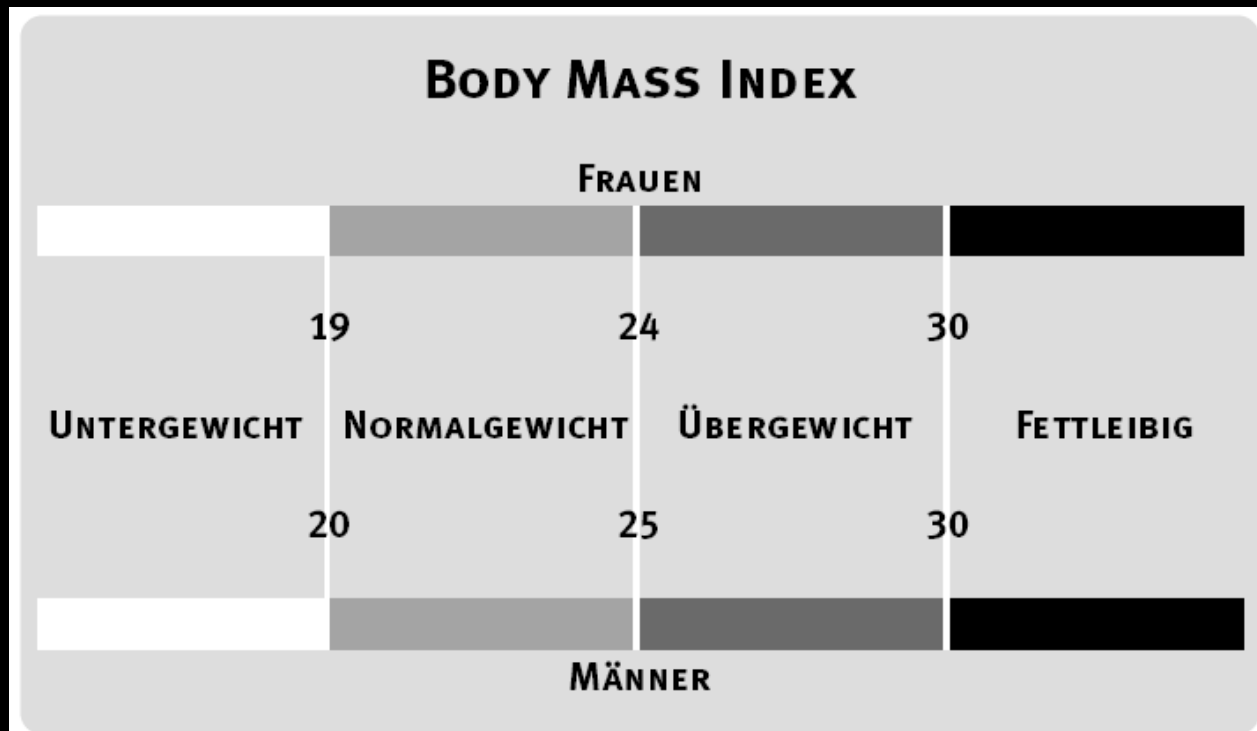
$$\text{BMI} = \frac{\text{KÖRPERGEWICHT (kg)}}{\text{GRÖSSE (m)} \cdot \text{GRÖSSE (m)}}$$

Ein Beispiel: Ein Mann wiegt 75 Kilo, bei einer Körpergröße von 1,80 Meter ergibt das einen BMI von 23,1.

$$\text{BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \cdot 1,80 \text{ m}} = 23,1$$

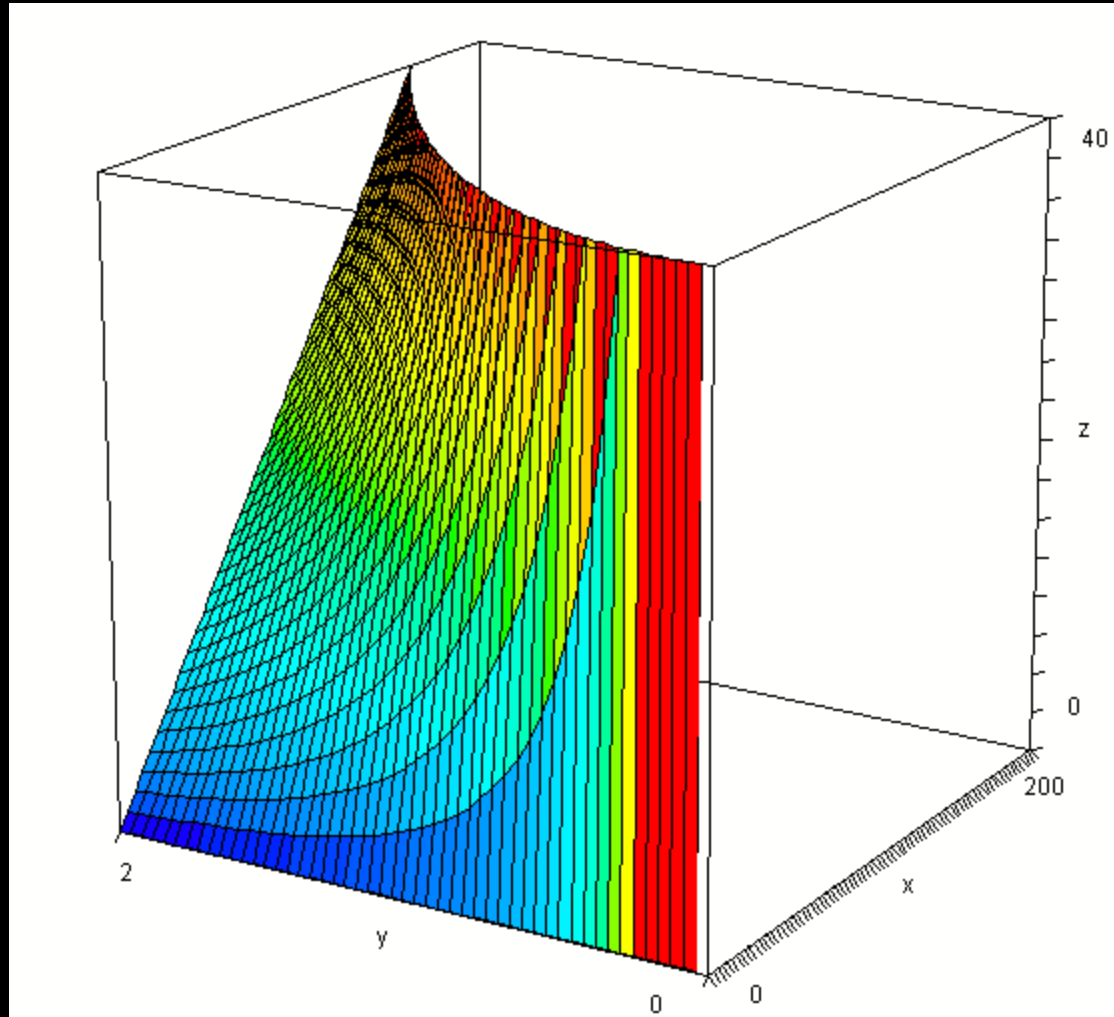
# Ess - Störungen

Bin ich zu dick?



# Ess - Störungen

Bin ich zu dick?



# Ess - Störungen

## Zufriedenheit mit dem Aussehen

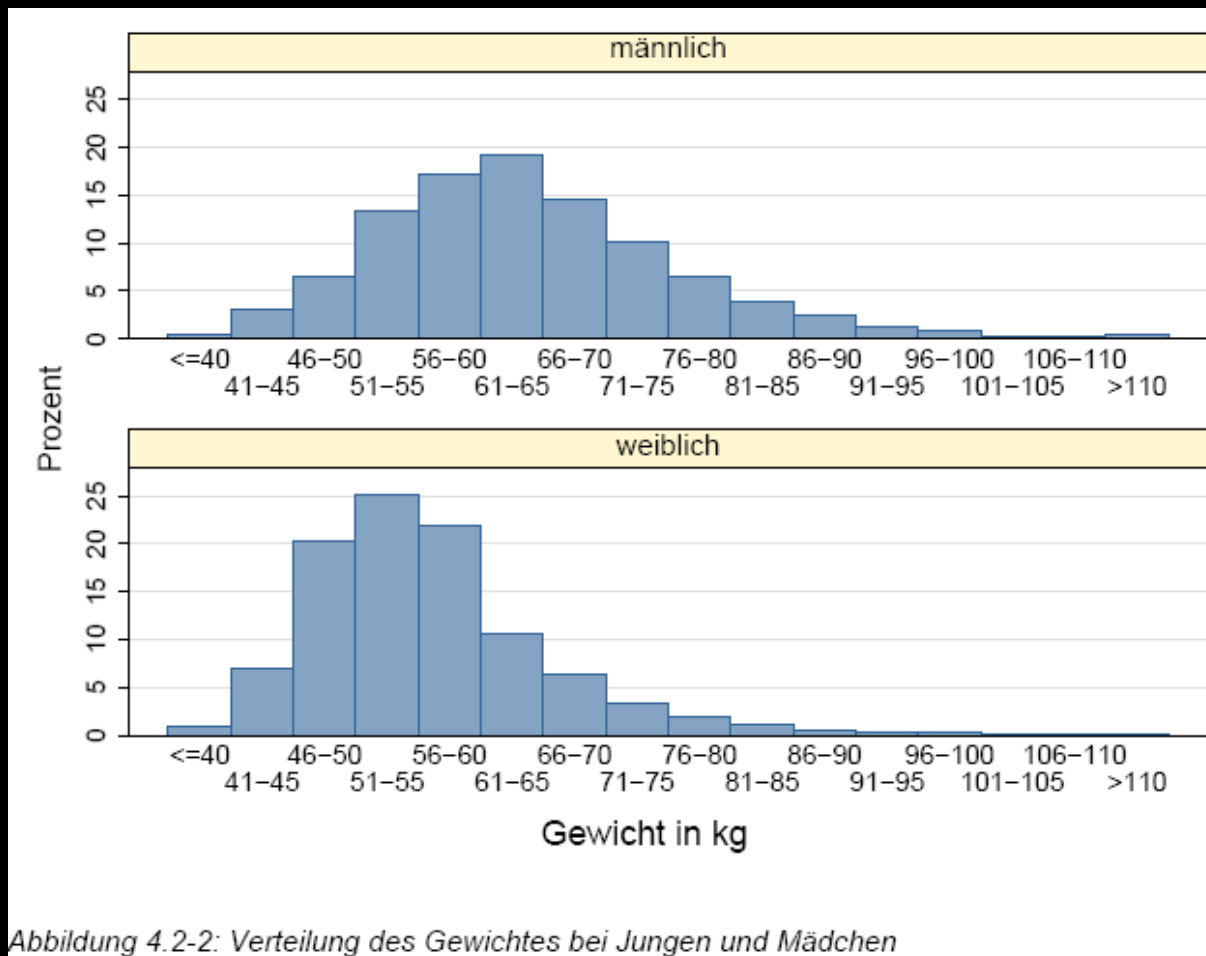


Abbildung 4.2-2: Verteilung des Gewichtes bei Jungen und Mädchen

# Ess - Störungen

## Zufriedenheit mit dem Aussehen

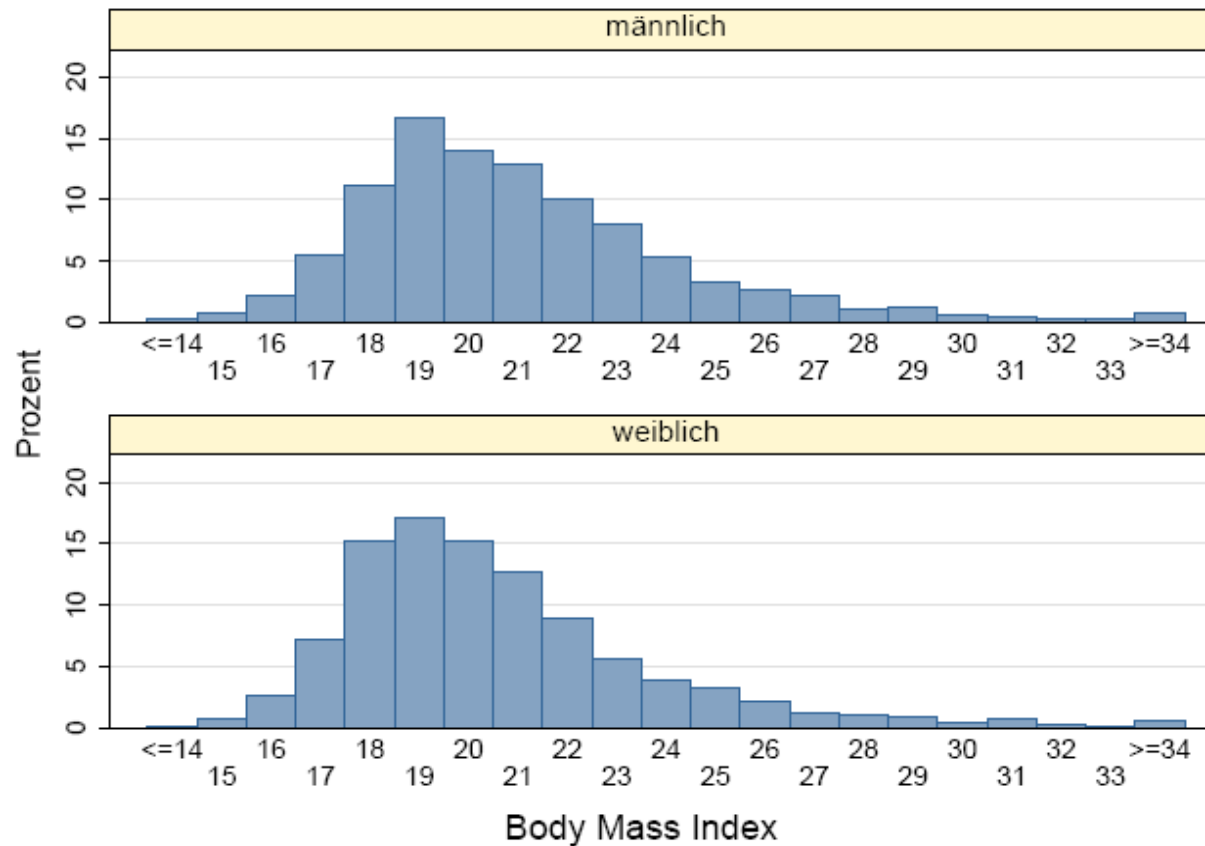


Abbildung 4.2-3: Verteilung des BMI bei Jungen und Mädchen



# Ess - Störungen

## Zufriedenheit mit dem Aussehen

Tabelle 4.2-1: Größen und Gewichtsdaten im Überblick

|                              | Körperbezogene Daten <sup>1</sup> |                    |          |        |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------|--------|
|                              | männlich                          |                    | weiblich |        |
|                              | M                                 | SD                 | M        | SD     |
| Größe in cm                  | 174,9                             | (8,0)              | 165,9    | (6,2)  |
| Gewicht in kg                | 64,8                              | (12,8)             | 56,8     | (10,2) |
| BMI (kg/m <sup>2</sup> )     | 21,1                              | (3,7)              | 20,6     | (3,4)  |
| Gewichtsgruppen <sup>2</sup> | Männlich<br>N=2728                | Weiblich<br>N=2657 |          |        |
| Untergewicht                 | 8,9                               | 10,7               |          |        |
| Normalgewicht                | 78,1                              | 78,5               |          |        |
| Übergewicht                  | 13,0                              | 10,8               |          |        |
|                              | 100%                              | 100%               |          |        |

<sup>1</sup> M=Mittelwert, SD=Standardabweichung

<sup>2</sup> Gewichtsverteilung nach BMI: <17,5kg=Untergewicht, 17,5-24,5kg=Normalgewicht, >24,5kg=Übergewicht

# Ess - Störungen

## Zufriedenheit mit dem Aussehen

*Tabelle 4.2-2: Körperschema Selbsteinschätzung*

| Fühlst du dich.... | Schüler/-innenangaben<br>N=5523 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich |
| zu dünn            | 9,5                             | 4,3      |
| gerade richtig     | 68,2                            | 48,2     |
| zu dick            | 22,3                            | 47,5     |
|                    | 100%                            | 100%     |

*Tabelle 4.2-3: Diäterfahrungen*

|          | Schüler/-innenangaben<br>N=5484 |          |
|----------|---------------------------------|----------|
|          | männlich                        | weiblich |
| nein     | 78,0                            | 45,9     |
| einmal   | 15,6                            | 29,2     |
| mehrmals | 6,4                             | 24,9     |
|          | 100%                            | 100%     |

# Ess - Störungen

## Zufriedenheit mit dem Aussehen

*Tabelle 4.2-4: Zufriedenheit mit dem Aussehen*

|             | Schüler/-innenangaben<br>N=5505 |          |
|-------------|---------------------------------|----------|
|             | männlich                        | weiblich |
| nein        | 7,0                             | 13,8     |
| teils/teils | 47,6                            | 62,1     |
| ja          | 45,4                            | 24,1     |
|             | 100%                            | 100%     |

# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

*Tabelle 4.3-1: Tabakkonsum*

|                    | Schüler/-innenangaben<br>N=5547 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich |
| nie                | 67,3                            | 60,3     |
| gelegentlich       | 12,4                            | 17,4     |
| einmal pro Woche   | 1,4                             | 2,1      |
| mehrmals pro Woche | 3,0                             | 3,7      |
| täglich            | 15,9                            | 16,5     |
|                    | 100%                            | 100%     |

# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

Tabelle 4.3-1: Tabakkonsum

|                    | Schüler/-innenangaben<br>N=5547 |          | Elternangaben<br>N=3249 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|-------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich | männlich                | weiblich |
| nie                | 67,3                            | 60,3     | 84,4                    | 83,2     |
| gelegentlich       | 12,4                            | 17,4     | 8,0                     | 8,4      |
| einmal pro Woche   | 1,4                             | 2,1      | 0,5                     | 0,5      |
| mehrmals pro Woche | 3,0                             | 3,7      | 2,2                     | 1,3      |
| täglich            | 15,9                            | 16,5     | 4,9                     | 6,6      |
|                    | 100%                            | 100%     | 100%                    | 100%     |

# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

Tabelle 4.3-2: Alkoholkonsum

|                    | Schüler/-innenangaben<br>N=5554 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich |
| nie                | 30,4                            | 30,8     |
| gelegentlich       | 51,3                            | 58,7     |
| einmal pro Woche   | 11,5                            | 8,0      |
| mehrmals pro Woche | 5,1                             | 2,1      |
| täglich            | 1,7                             | 0,4      |
|                    | 100%                            | 100%     |

# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

Tabelle 4.3-2: Alkoholkonsum

|                    | Schüler/-innenangaben<br>N=5554 |          | Elternangaben<br>N=3251 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|-------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich | männlich                | weiblich |
| nie                | 30,4                            | 30,8     | 66,0                    | 66,7     |
| gelegentlich       | 51,3                            | 58,7     | 31,9                    | 31,7     |
| einmal pro Woche   | 11,5                            | 8,0      | 1,8                     | 1,1      |
| mehrmals pro Woche | 5,1                             | 2,1      | 0,2                     | 0,4      |
| täglich            | 1,7                             | 0,4      | 0,1                     | 0,1      |
|                    | 100%                            | 100%     | 100%                    | 100%     |

# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

*Tabelle 4.3-3: Drogenkonsum, Drogenart und Drogenanzahl*

| nimmt Drogen       | Schüler/-innenangaben<br>N=5541 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich |
| nie                | 84,8                            | 90,4     |
| gelegentlich       | 10,6                            | 7,6      |
| einmal pro Woche   | 1,6                             | 0,6      |
| mehrmals pro Woche | 1,2                             | 0,8      |
| täglich            | 1,8                             | 0,6      |
|                    | 100%                            | 100%     |



# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

Tabelle 4.3-3: Drogenkonsum, Drogenart und Drogenanzahl

| nimmt Drogen       | Schüler/-innenangaben<br>N=5541 |          | Elternangaben<br>N=3255 |          |
|--------------------|---------------------------------|----------|-------------------------|----------|
|                    | männlich                        | weiblich | männlich                | weiblich |
| nie                | 84,8                            | 90,4     | 98,2                    | 99,0     |
| gelegentlich       | 10,6                            | 7,6      | 1,3                     | 0,8      |
| einmal pro Woche   | 1,6                             | 0,6      | 0,3                     | 0        |
| mehrmals pro Woche | 1,2                             | 0,8      | 0,1                     | 0        |
| täglich            | 1,8                             | 0,6      | 0,1                     | 0,2      |
|                    | 100%                            | 100%     | 100%                    | 100%     |

# Ess - Störungen

## Konsum von Drogen

| Art der ausprobierten Drogen<br>(Mehrfachnennungen) | Schüler/-innenangaben<br>N=5592 |          |
|---|---------------------------------|----------|
|   | männlich                        | weiblich |
| Haschisch, Marihuana                                | 14,4%                           | 9,2%     |
| LSD, Halluzinogene, Pilze                           | 2,2%                            | 1,0%     |
| Ecstasy, Amphetamine, Speed                         | 1,6%                            | 1,5%     |
| Kokain, Crack                                       | 1,8%                            | 1,1%     |
| Heroin  | 1,3%                            | 0,5%     |
| Klebstoffe, Lösungsmittel                           | 2,3%                            | 1,0%     |
| andere Drogen                                       | 4,4%                            | 2,1%     |

# Ess - Störungen

## Formen der Ess-Störungen

- **Magersucht** (Anorexia nervosa)

# Ess - Störungen

## Formen der Ess-Störungen

- **Magersucht** (Anorexia nervosa)
- **Bulimie** (Ess-/Brechsucht)

# Ess - Störungen

## Formen der Ess-Störungen

- **Magersucht** (Anorexia nervosa)
- **Bulimie** (Ess-/Brechsucht)
- **Adipositas** (Ess-Sucht)

# Ess - Störungen

## Gründe für Ess-Störungen

(Unterricht 2009/10)

- Misserfolge
- Stress
- Familiäre Probleme
- schwierige Lebens-situationen
- unverarbeitete Trauer
- Gruppendruck
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Orientierung an Vorbildern
- Sorgen
- Frust
- Psychische Probleme
- Krankheit
- Partnerschaftsprobleme

# Ess - Störungen

## Gründe für Ess-Störungen

(Unterricht 2008/09)

- Familienprobleme
- Model - Vorbilder
- Mobbing (Schule)
- Beziehungsprobleme
- Depressionen
- Frust - Unzufriedenheit
- Unverarbeitete Trauer
- Erziehungsprobleme
- falsche Essgewohnheiten
- Übergewicht durch Krankheit
- Trauma aus der Kindheit
- Langeweile
- Bewegungsmangel

# Ess - Störungen

## Gründe für Ess-Störungen

(Unterricht 2007/08)

- Langeweile
- Mobbing
- falsche Vorbilder
- Stress
- Vergleichen mit anderen
- neue Erfahrungen machen
- gestörtes Familienleben
- Frustessen
- falsche Freunde
- Traum verwirklichen
- Druck der Eltern
- Ekel vor sich selbst
- falsche / gestörte Selbstwahrnehmung
- Berufliche Gründe



# Ess - Störungen

Gründe für Ess-Störungen können sein:

- sich mit anderen vergleichen
- falsche Ideale
- falsche Selbstwahrnehmung
- keine Selbstannahme
- Einsamkeit
- keine Akzeptanz bei anderen
- falsches Konfliktverhalten
- Mobbing
- sexueller Missbrauch
- Wertemangel

# Ess - Störungen

Gründe für Ess-Störungen können sein:

- sich mit anderen vergleichen
- falsche Ideale
- falsche Selbstwahrnehmung
- keine Selbstannahme
- Einsamkeit
- keine Akzeptanz bei anderen
- falsches Konfliktverhalten
- Mobbing
- sexueller Missbrauch
- Wertemangel

abweichende Sozialisation

# Ess - Störungen

## Allgemeine Definition

„Obwohl sich Betroffene der drei Krankheitsbilder u. a. in ihrem Erscheinungsbild beträchtlich unterscheiden, ist doch allen Essgestörten gemeinsam, dass das **lebensnotwendige „Essen“** ein erhebliches **psychosomatisches Problem**, oft **mit körperlichen, psychischen und oft sozialen Konsequenzen geworden ist.**“

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2000): Essstörungen, Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen, Köln)

# Ess - Störungen

## Definition Magersucht (Anorexia nervosa)

Patienten, die an Magersucht leiden, haben meist eine gestörte Wahrnehmung ihres eigenen Körpers bzw. Gewichtes. Das tatsächliche Körpergewicht liegt bei der Magersucht in der Regel mindestens **15%** unter dem eigentlichen Normalgewicht.

(Quelle: Essstörungen DHS, 2004, S. 10)

# Ess - Störungen

## Definition Bulimie

(Ess- / Brechsucht)

*Bulimie* („Stierhunger“) ist als Krankheit seit 1980 bekannt und tritt durchschnittlich zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr auf.

Typisch für die Bulimie sind **Heißhungeranfälle**, gefolgt von einem schlechten Gewissen und Angst vor einer extremen Gewichtsaufnahme.

Diese Angst wird durch das selbst herbeigeführte **Erbrechen** neutralisiert. Auch extreme sportliche Betätigungen sind nicht unüblich.

# Ess - Störungen

## Definition Adipositas

(Ess-Sucht)

Die *Adipositas* wird allgemein auch als **Fettleibigkeit** bezeichnet. Patienten mit Adipositas essen überdurchschnittlich viel und oft und können nach längerem Krankheitsverlauf ihr Essverhalten nicht mehr kontrollieren.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 1:**

**Welche Ziele verfolgt die Magersüchtige?**

Sie will ernstgenommen werden.

Jemand soll sich mit ihr ohne Hintergedanken beschäftigen.

Sie will kein Rädchen sein, funktionieren müssen, angepasst sein.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

### Denkanstoß 2:

**Magersucht ist eine Krankheit des ganzen Menschen.**

Magersüchtige sind unfähig, sich selbst realistisch zu sehen. Die Krankheit hat den ganzen Menschen erfasst, seine Gedanken, seine Gefühle, seinen Glauben, seine Interessen und sein Handeln. Magersüchtige leiden unter der panikartigen Furcht vor Gewichtszunahme. Sie unterliegen einer Selbsttäuschung, die sie erlernt haben (= Grundübel der Magersüchtigen).



# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 3:**

**Magersüchtige machen andere machtlos.**

Sie genießen ihre Überlegenheit und Stärke.

Sie wollen sich rächen für 1000 Ungerechtigkeiten,  
Lügen und Lieblosigkeiten.

Das Wort Stolz kommt immer wieder vor.

Nur nichts zugeben, nur nicht nachgeben, nur nicht  
vergeben.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

### Denkanstoß 4:

### Ursachen und Motive der Magersucht

- Überwiegend pubertierenden Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren, häufig aus der Bildungsschicht.
- Kampf um innere und äußere Unabhängigkeit.
- Herrschaft des Geistes über den Körper.
- Machtkampf gegen Eltern und Erzieher
- Streben nach Emanzipation, Freiheit, lehnen das Frausein ab.
- Sucht nach Identität und Selbstwertgefühl.
- Mögliches Motiv: Rache an der Mutter;  
die Süchtige will verschwinden, schwinden = hungern, bis sie nicht mehr da ist.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 5:**

**Magersucht ist ein zwischenmenschliches Problem**

Beziehungen sind bei Magersüchtigen das Hauptproblem.

Magersucht ist auch eine Beziehungsstörung.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 6:**

**Die Ehrgeiz- oder "Alles-oder-nichts"-Haltung**

Magersüchtige sind hochgradig ehrgeizig:

- Schule
- Sport
- neues Leben schaffen
- Perfektionismus
- Ideale

Wenn dies alles nicht klappt ➡ Resignation

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 7:**

**Die Magersüchtige lebt im Widerspruch.**

Alles im Leben ist Widerspruch. Leben wollen und sterben wollen sind zwei Seiten einer Münze.

Magersüchtige leben Extreme. Sie hungern bis zum geht nicht mehr, oder sie fressen, bis alles wieder ausgebrochen werden muss.

Magersüchtige sind innerlich zerrissen, liegen mit sich im Streit, führen einen schrecklichen Bürgerkrieg.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

Denkanstoß 8:

Was hilft den Magersüchtigen?

# Ess - Störungen

## Die Therapie von Ess-Störungen

### Professionelle Therapieformen

- Ambulante Beratung
  - Ambulante Behandlung
    - Stationäre Behandlung
      - Selbsthilfegruppe

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 8:**

**Was hilft den Magersüchtigen?**

8.1. Einsicht, dass es ein Problem gibt.



# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 8:**

**Was hilft den Magersüchtigen?**

8.1. Einsicht, dass es ein Problem gibt.

8.2. Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilft gegen Einsamkeitsgefühl.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

### Denkanstoß 8:

### Was hilft den Magersüchtigen?

- 8.1. Einsicht, dass es ein Problem gibt.
- 8.2. Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilft gegen Einsamkeitsgefühl.
- 8.3. „Willst du gesund werden?“ -  
Welche Vorteile hat er/sie aus der Krankheit gezogen?

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

### Denkanstoß 8:

### Was hilft den Magersüchtigen?

- 8.1. Einsicht, dass es ein Problem gibt.
- 8.2. Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilft gegen Einsamkeitsgefühl.
- 8.3. „Willst du gesund werden?“ -  
Welche Vorteile hat er/sie aus der Krankheit gezogen?
- 8.4. Behandlung des ganzen Menschen, nicht nur der Symptome.

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

### Denkanstoß 8:

### Was hilft den Magersüchtigen?

- 8.1. Einsicht, dass es ein Problem gibt.
- 8.2. Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilft gegen Einsamkeitsgefühl.
- 8.3. „Willst du gesund werden?“ -  
Welche Vorteile hat er/sie aus der Krankheit gezogen?
- 8.4. Behandlung des ganzen Menschen, nicht nur der Symptome.
- 8.5. Familienberatung: Magersüchtige sind in der Regel in einen Elternkonflikt eingebunden („System“)

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 8:**

**Was hilft den Magersüchtigen?**

8.6. Hilfe am ganzen Menschen: Leib, Geist und Seele  
Seelsorge: Leben gegen „Verschwinden“

# Ess - Störungen

## Informationen zur Magersucht

**Denkanstoß 8:**

**Was hilft den Magersüchtigen?**

8.6. Hilfe am ganzen Menschen: Leib, Geist und Seele  
Seelsorge: Leben gegen „Verschwinden“

8.7. Weg von der Ich-Sucht in die Gemeinschaft  
Weg von Hass und Verletzung zu Vergebung und  
Innerer Heilung