



# Was tun bei Verdacht auf Essstörungen

Informationen für Eltern, Angehörige und  
nahestehende Personen



## Woran erkenne ich eine Essstörung? – Symptome „auf einen Blick“

**Allgemeine Symptome:** sozialer Rückzug; gedrückte und / oder gereizte Stimmung; ständige Beschäftigung mit Essen, Figur und Gewicht; Schuldgefühle nach dem Essen; heimliches Essen bzw. Essen mit anderen meiden; Gewichtsveränderungen



### Auffälliges Essverhalten

- Essattacken (unkontrollierter Verzehr großer Mengen an Nahrungsmitteln in kurzer Zeit)
- Diät als Dauerzustand
- Vermeidung von Hungergefühl (z. B. viel Wasser trinken)
- Ständiges Kalorienzählen
- Eingeschränkte Nahrungsauswahl



### Weitere Auffälligkeiten

- Erbrechen, Missbrauch von Appetitzüglern oder Abführmitteln
- Krankhafte Angst, dick zu werden
- Gesteigerter Bewegungsdrang
- Exzessiver Sport
- Verzerrte Körperwahrnehmung (z. B. findet sich dick, während andere ihn / sie dünn finden)
- Zwanghafte Tagesplanung



### Gewicht

- Tägliche Gewichtskontrolle
- Gewichtsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Übergewicht
- Selbstherbeigeführtes Untergewicht
- Starker Gewichtsverlust (> 6 Kilo in 3 Monaten)



### Art der Essstörung

- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Binge-Eating-Störung (Essattacken)
- Anorexie (Magersucht)

Die farbigen Punkte markieren die Symptome der jeweiligen Essstörung.

Der Übergang von einem auffälligen zu einem krankhaften Essverhalten verläuft oft schleichend. Auffälligkeiten beim Essverhalten und Verhaltensveränderungen, die damit in Zusammenhang stehen, werden häufig von **Eltern, Angehörigen und nahestehenden Personen** zuerst beobachtet. Doch ab welchem Punkt weist das (Ess-)Verhalten auf eine Essstörung hin? Die in diesem Flyer aufgeführten Symptome helfen Ihnen bei dieser Einschätzung.

**Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen.** Fachleute unterscheiden **Anorexie** (Magersucht), **Bulimie** (Ess-Brech-Sucht) und **Binge-Eating-Störung** (Essattacken), wobei auch Mischformen und Übergänge häufig vorkommen. Bei der Entstehung wirken viele verschiedene Faktoren zusammen. So sind die Gründe für eine Essstörung für jedes Mädchen und jede Frau, für jeden Jungen und jeden Mann auch Teil der persönlichen Biografie. Bei allen Essstörungen bestimmen Essen, Figur und Gewicht das Leben. Essstörungen sind kein Schlankheitstreck und keine vorübergehende Pubertätskrise. Sie sind vielmehr Ausdruck und / oder Lösungsversuch tiefer liegender seelischer Probleme.

Dieser Flyer soll Sie dabei unterstützen, bei Verdacht auf eine Essstörung **kompetente Beratung** und **weitere Informationen zur Behandlung** von Essstörungen zu finden, um durch eine frühzeitige professionelle Behandlung die Heilungschancen zu erhöhen.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Gesundheit | 11055 Berlin  
**Stand:** April 2016, 1. Auflage  
**Gestaltung:** ART-KON-TOR Kommunikation GmbH | www.art-kon-tor.de  
**Bilder | Druck:** shutterstock | Flyeralarm  
 Den Flyer im pdf-Format finden Sie unter:  
 www.bundesgesundheitsministerium.de

### Bestelladresse:

Diese Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

**Bestell-Nr.:** BMG-V-10024  
**E-Mail:** publikationen@bundesregierung.de  
**Telefon:** 030/18272 2721\* | Fax: 030/1810 272 2721\*  
**Schriftlich:** Publikationsversand der Bundesregierung  
 Postfach 48 10 09 | 18132 Rostock

\* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz und maximal 42Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

Dieser Flyer wurde erstellt im Auftrag des Expertengremiums für Essstörungen der Initiative „Leben hat Gewicht“ mit der Unterstützung von: Universitätsklinikum Jena, IPMP; Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH; Bundesfachverband Essstörungen e.V. (BFE); Therapie-Centrum für Essstörungen forum (TCE forum); Hochschule Landshut; Dick & Dünn e.V. Beratungszentrum bei Ess-Störungen; Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP); Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Neugierig geworden?  
Schnellzugriff auf  
die Internetseite der BZgA



# Bei Verdacht auf eine Essstörung:

Was Sie als Eltern, Angehörige und nahestehende Personen tun können.

## Was kann ich tun?



### Das Gespräch suchen

- Sprechen Sie mit der betroffenen Person. Sagen Sie ihr, dass Sie sich Sorgen machen, weil Sie bestimmte Veränderungen in ihrem Verhalten bemerkt haben (z. B. „Ich mache mir Sorgen, weil Du Dich in letzter Zeit so stark zurückziehst“).
- Stellen Sie nicht das Gewicht oder das Essverhalten in den Mittelpunkt des Gespräches und stellen Sie keine Diagnosen. Thematisieren Sie das beobachtete veränderte Verhalten und üben Sie keine Kritik an Essen und Figur. Machen Sie keine Vorwürfe. Das setzt Ihr Gegenüber unter Druck.



### Zu weiterführender Hilfe motivieren

- Versuchen Sie die betroffene Person möglichst frühzeitig zu einem Besuch in einer Beratungsstelle, psychotherapeutischen Praxis oder einer Arztpraxis zu motivieren. Nutzen Sie hierfür auch die J1-Untersuchung (kostenlose Vorsorge für 12-15 Jährige).
- Bieten Sie Ihre Hilfe an. Unterstützen Sie bei der Suche nach Informationen, bieten Sie gegebenenfalls an, die betroffene Person zu einem Hilfsangebot zu begleiten – so sie das wünscht.
- Falls die Essstörung schon in einem fortgeschrittenen Stadium ist und die betroffene Person einen schwer kranken Eindruck macht, ziehen Sie unbedingt einen Arzt/ eine Ärztin hinzu.

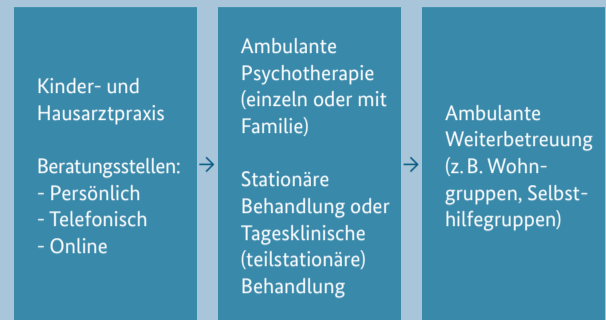


### Auf sich selbst achten

- Lassen Sie sich auch selbst helfen und suchen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle und/ oder Selbsthilfegruppe. Essstörungen werden von Angehörigen und nahestehenden Personen meist als sehr belastend erlebt und sind oft mit Gefühlen wie Mitleid und Angst, aber auch Hilflosigkeit, Scham, Schuld und Wut verbunden.

## Wo finde ich kompetente Hilfe und Unterstützung?

### Mögliche Wege der Beratung und Behandlung



### (Anonymes) BZgA-Infotelefon zu Essstörungen

0221-89 20 31

Montag-Donnerstag: 10:00-22:00 Uhr

Freitag-Sonntag: 10:00-18:00 Uhr

### Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden

→ [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

→ [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

### Darüber hinaus gibt es auch Online-Beratungsangebote,

die per Email, Einzel- oder Gruppenchat informieren und beraten, oder Diskussionsforen, in denen sich Angehörige untereinander austauschen können.

### Wichtige Suchmaschinen

→ [www.kbv.de/html/arztssuche.php](http://www.kbv.de/html/arztssuche.php)

→ [www.bptk.de/service/therapeutensuche.html](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html)

→ [www.weisse-liste.de/de/krankenhaus/krankenhausuche/](http://www.weisse-liste.de/de/krankenhaus/krankenhausuche/)

### Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**Akzeptieren Sie die Essstörung als eine Krankheit!**

**Außerdem gilt: Je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser ist es!**

## Haben Sie Fragen?

### Weitere Informationen:

Patientenleitlinie Diagnostik und Therapie von Essstörungen (2015)\* unter: [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

Menü: Leitlinien → Patienteninformation → Kategorie: Psyche → Essstörungen, Diagnostik und Therapie

Essstörungen – Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte (2011) unter: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Menü: Eltern und Angehörige → Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte

\* Diese Broschüre ist eine laienverständliche Erklärung der S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Essstörungen“ für Betroffene, Angehörige und nahestehende Personen.