



Prävention von Ess-Störungen

FOLGEN GESTÖRTEN ESS-VERHALTENS

Gestörtes Ess-Verhalten hat negative körperliche und psychische Folgen. Aus dem Essen holt sich der Körper Energie, aber auch wichtige Nährstoffe, die er braucht, um zu funktionieren. Bekommt er sie auf Dauer nicht, kann das sehr gefährlich werden. Das anfängliche positive Gefühl, etwas aktiv für sich tun zu können, kippt rasch in suchtarartige oder zwanghaft erlebte Mechanismen um, die die Hilflosigkeit und Unsicherheit verstärken.

Risiken bei Magersucht:

- **Körperliche Störungen** nehmen zu: Durchfall oder Verstopfung, mangelnde Energie führt zu Frieren und Schwindel, die Haare fallen aus, die Haut wird blass und fahl, die Muskeln bauen sich ab.
- Der Körper stellt Funktionen ein, die er nicht zum Überleben braucht: Die Entwicklung verlangsamt sich und bleibt im Extremfall stehen; die Menstruation bleibt aus; das Wachstum bleibt stecken; Brüste und Hüften wachsen nicht (dies kann unbewusst sogar erwünscht sein)
- Längerfristige Störungen: der Herzmuskel wird schwächer, Nieren-leiden und Osteoporose.
- Etwa 15% der Magersüchtigen sterben (trotz Therapie) an den Folgen ihrer Krankheit.
- Nach anfänglicher „Kontroll-Euphorie“ häufen sich **psychische Folgestörungen**: Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Depressionen, Zwangssymptome, keine Kraft mehr für soziale Kontakte, Essen und Nicht- Essen bestimmen das einsame Leben.

Zusätzliche Risiken bei Bulimie:

- Durch übersäuerten Magen und gestörten Schließmuskel (Erbrechen): entzündete, blutige Speiseröhre, Karies, Zahnfäule, Parodontose.
- Anschwellende Speicheldrüsen bzw. Lymphknoten, „Hamsterbacken“.
- Durch „Essattacken“ kann im Extremfall die Magenwand durchbrechen.
- Vereinsamung durch große Scham, dass die Krankheit „entdeckt“ wird.

Risiken bei Binge-Eating und Adipositas:

- Folgen des Übergewichts: Diabetes, frühe Herz- und Kreislauferkrankungen, Verformung der Gelenke und Knochen, Rücken- und Gelenkschmerzen
- **Starke seelische Belastungen** durch Entwertungen von außen und innen, Scham, Vereinsamung.