



Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at
www.essstoerungshotline.at

ESSSTÖRUNGEN?! WIR SPRECHEN DARÜBER
HOTLINE FÜR ESSSTÖRUNGEN



Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen, sondern Ausdruck für unverarbeitete, psychische Belastungen. Die Hotline für Essstörungen bietet anonym und kostenlos Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Unbeschwertes Essen gehört für viele, die an Essstörungen leiden, nicht mehr zum Alltag. Eine professionelle Beratung mit Fachleuten kann einen Ausweg bieten. Für viele Betroffene ist dies auch der erste Schritt aus der Heimlichkeit der Essstörung.

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG



Der stetige Vergleich mit der scheinbar perfekten Welt rund um Social Media setzt vor allem junge Menschen stark unter Druck. Dieser Folder informiert Sie über die gängigsten Krankheitsbilder und darüber, wie Sie diese erkennen. Denn Bewusstsein für das Thema Essstörungen zu schaffen, ist die Voraussetzung, um im Ernstfall besser reagieren zu können.

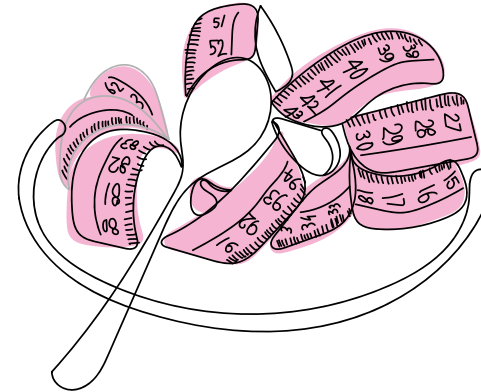
Mag.^a Ursula Knell

Leiterin der Hotline für Essstörungen

Essstörungen?! WIR SPRECHEN DARÜBER!

Essstörungen sind keine Ernährungsprobleme, sondern Ausdruck seelischer Belastungen. Betroffene brauchen medizinische und psychotherapeutische Hilfe.

Die Ursachen einer Essstörung sind vielfältig und meist eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Der Übergang von einem problematischen Essverhalten zu einer Essstörung kann schleichend sein.



CHECKLISTE

Je mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, umso wahrscheinlicher ist es, gefährdet zu sein, eine Essstörung zu entwickeln.

- Die Gedanken kreisen ständig um Essen, Kalorienverbrauch und Gewicht.
- Die Zahl auf der Waage bestimmt mein Wohlfühl und meine Laune.
- Das eigene Aussehen und der eigene Körper bestimmen meine Zufriedenheit.
- Das Hunger- und Sättigungsgefühl sind aus dem Gleichgewicht.
- Essen ist mit Angst und Schuldgefühlen verbunden.
- Es fällt schwer, vor und mit anderen zu essen.

ANOREXIA NERVOSA – MAGERSUCHT

Magersucht ist eine schwere psychische Erkrankung. Betroffene fühlen sich nach wie vor viel zu dick, auch wenn sie bereits untergewichtig sind. Eingeschlossen in ihre Hungerwelt suchen sie Selbstbestätigung, enden aber in Zwängen und Einsamkeit.

Merkmale

zu niedriges Körpergewicht, selbst herbeigeführter Gewichtsverlust, Angst vor Gewichtszunahme

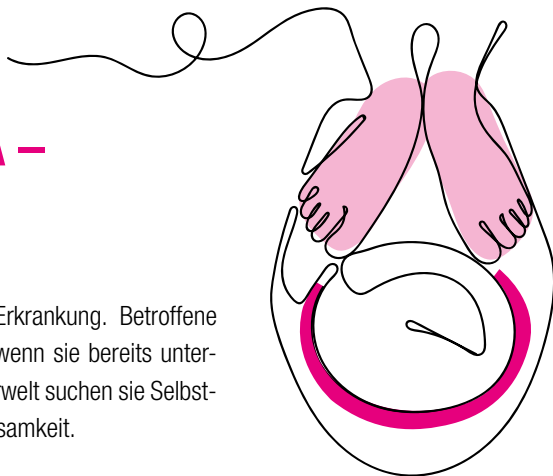
Körperliche Folgeschäden

Absinken von Puls, Körpertemperatur und Blutdruck, Konzentrationsstörungen, brüchige Haare, dauerhafte Schädigung von Nieren und Leber, Ausbleiben der Regelblutung, Osteoporose, Unfruchtbarkeit, Herzrhythmusstörungen, erhöhtes Risiko für Fehlgeburten, ...

In schweren Fällen kann Magersucht zum Tod führen.

Psychische Folgeschäden

Schlafstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Veränderung der Persönlichkeit, ...



„Ich habe alles
unter Kontrolle.“

BULIMIA NERVOSA – ESS-BRECH-SUCHT

Bei der Bulimie wechseln sich Fressanfälle mit Hungerphasen bzw. gegensteuernden Maßnahmen wie etwa Erbrechen ab. Die Krankheit wird meist verheimlicht. Die Betroffenen sind nach außen hin oft selbstbewusste, beliebte Menschen, empfinden sich jedoch innerlich als wertlos und leer.

Merkmale

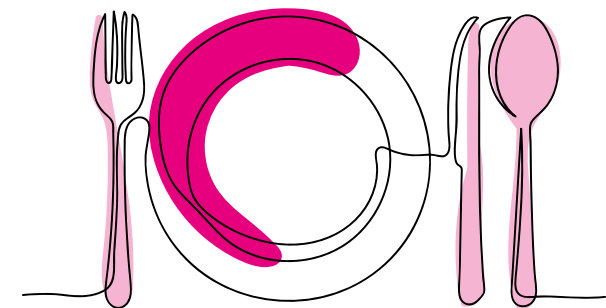
Heißhungeranfälle, bei denen große Mengen an Nahrung verschlungen werden, gefolgt von gegensteuernden Maßnahmen, z. B. übersteigerte sportliche Betätigung, Einnahme von Abführmitteln oder Appetitzüglern, willentliches Hungern und Erbrechen usw.

Körperliche Folgeschäden

Schwellungen der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden, Speiseröhrenrisse, Magenwand- und Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen, Störung des Elektrolytgleichgewichts, Serotoninmangel, ...

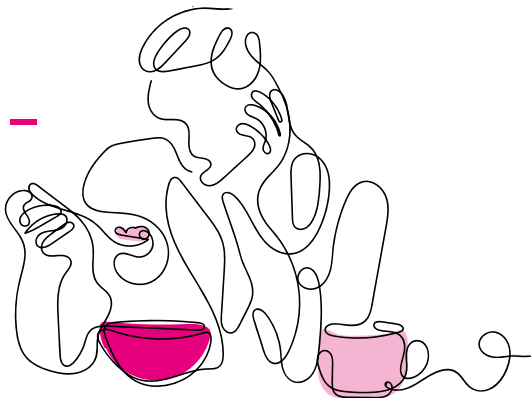
Psychische Folgeschäden

Rückzug aus sozialen Kontakten, Selbstabwertung, Depressionen, ...



„... ich will so nicht
mehr weitermachen,
ich lüge mir und allen
anderen etwas vor.“

BINGE EATING DISORDER – ESSSUCHT



Bei der Binge-Eating-Störung treten wiederkehrende Essanfälle auf, die von dem Gefühl des Kontrollverlusts begleitet werden. Die Betroffenen schämen sich dafür und sprechen meist nicht darüber. Das übermäßige Essen ist ein Versuch, mit unangenehmen oder belastenden Gefühlen zurechtzukommen. Oft geht es darum, eine „innere Leere“ zu füllen.

Merkmale

Gewichtsschwankungen, Heißhungeranfälle mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ohne gegensteuernde Maßnahmen, meist mit Übergewicht verbunden

Körperliche Folgeschäden

Überlastung des Herzens, des Kreislaufes und des Skeletts, Leberschäden, Diabetes, Gelenksleiden, Schlaganfall, Herzinfarkt, ...

Psychische Folgeschäden

Sozialer Rückzug, Depressionen, Selbstabwertung, ...

**„Wenn mich jemand
fragt, was ich heute
Abend mache,
dann antworte ich
mit ‚essen‘.“**

WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN?

Für Angehörige, Eltern und/oder Freund*innen ist es sehr herausfordernd, wenn ein naher Mensch an einer Essstörung erkrankt ist. Den Betroffenen fällt es oft schwer, zuzugeben, dass sie Hilfe brauchen. Denn sich einzugestehen, an einer Essstörung zu leiden, braucht Mut. Hier ein paar Informationen, wie Angehörige damit umgehen können:

Hilfreich

Suchen Sie das Gespräch. Informieren Sie sich über die Krankheit, um das Problem zu verstehen. Bieten Sie praktische Hilfe an, z. B. die Begleitung zu einer Beratungsstelle.

Wenig hilfreich

ist es, an die Betroffenen zu appellieren, „sich zusammenzureißen“, „normal zu essen,“ oder Vorwürfe zu machen und damit Schuld- und Schamgefühle zu verstärken. Um eine Essstörung zu bewältigen, brauchen Betroffene professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie, im besten Fall kombiniert mit medizinischer Begleitung.

Auch Angehörige und Freund*innen von Betroffenen können sich professionelle Hilfe bei Beratungsstellen holen.

**Informationen erhalten Sie bei der Hotline für Essstörungen unter
Tel. 0800 20 11 20 oder per E-Mail: hilfe@essstoerungshotline.at**

KONTAKT

Die Hotline für Essstörungen ist ein anonymes und kostenloses Hilfsangebot zum Thema Essstörungen. Das Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Fachleute, egal welcher Altersgruppe und welchen Geschlechts. Gerne schenken Ihnen die Expertinnen Zeit für Ihr Anliegen, hören zu und helfen weiter: Montag bis Donnerstag von 12 bis 17 Uhr (werktags).



Die Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ist eine niederschwellige, anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle.