



## ESSSTÖRUNGEN

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	<a href="http://www.pepsuisse.ch">www.pepsuisse.ch</a>
Betreiber/in	pep Suisse, Prävention Essstörungen Praxisnah, Luzern
Stichworte Inhalt	Gute Website mit verschiedenen Informationen zum Thema / Auch Projekte zum Thema Essstörungen
Link	<a href="http://www.aes.ch">www.aes.ch</a>
Betreiber/in	Arbeitsgemeinschaft Essstörungen AES (Schweiz)
Stichworte Inhalt	Verschiedene Informationen rund um das Thema
Link	<a href="http://www.pepinfo.ch">www.pepinfo.ch</a>
Betreiber/in	Sprechstunde für Ess-Störungen der Psychiatrische Poliklinik und Inselspital Bern
Stichworte Inhalt	Prävention von Ess-Störungen – speziell auch für Eltern
Link	<a href="http://www.netzwerk-essstoerungen.ch/">www.netzwerk-essstoerungen.ch/</a>
Betreiber/in	Experten-Netzwerk-Esstörungen Schweiz
Stichworte Inhalt	Zahlreiche Informationen rund ums Thema. u.a. auch Selbsttests zu Magersucht, Bulimie oder Gewicht-BMI
Link	<a href="http://www.beobachter/essstoerungen">www.beobachter/essstoerungen</a>
Betreiber/in	Zeitschrift ‚Der Schweizerische Beobachter‘
Stichworte Inhalt	hilfreiche Adressen und Anlaufstellen sowie Unterstützung im Diskussionsforum
Link	<a href="http://www.essstoerung.ch">www.essstoerung.ch</a>
Betreiber/in	Zentrum für Menschen mit Essstörungen
Stichworte Inhalt	u.a. Beratungstelefon und Beratungsstelle
Link	<a href="http://www.adipositas-stiftung.ch">www.adipositas-stiftung.ch</a>
Betreiber/in	Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS
Stichworte Inhalt	Nachrichten, Informationen und Tipps zum Thema Übergewicht – auch Diskussionsforum
Link	<a href="http://www.minu-web.ch">www.minu-web.ch</a>
Betreiber/in	Verein Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj
Stichworte Inhalt	minuweb ist ein interaktives Angebot für Jugendliche - evtl. auch ihre Eltern - die das Thema Übergewicht irgendwie beschäftigt. à Test – Rezepte - Hintergründe
Link	<a href="http://www.lichtblicke-online.ch">www.lichtblicke-online.ch</a>
Betreiber/in	Website wird von zwei Frauen betreut, welche selber an einer Essstörung leiden bzw. gelitten haben.
Stichworte Inhalt	Informationen, Forum und Links zum Thema
Link	<a href="http://www.sowhat.at">www.sowhat.at</a>
Betreiber/in	Österreichisches Institut für Menschen mit Essstörungen
Stichworte Inhalt	u.a. mit gutem Überblick über verschiedene Themen rund um Essstörungen
Link	<a href="http://www.magersucht-online.de">www.magersucht-online.de</a>
Betreiber/in	Verein ‚Hungrig-Online‘, Deutschland
Stichworte Inhalt	Informationen für Betroffene, Angehörige und Fachleute

Bei Essstörungen handelt es sich nach aktuellem Stand des medizinischen Wissens um ein multifaktorielles Krankheitsgeschehen. Dabei spielen verschiedene genetische, familiäre und soziokulturelle Faktoren ebenso eine Rolle, wie akute und chronische physische und psychische Belastungen. Unterschieden wird zwischen fünf medizinisch definierten Syndromen:

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Ess-Brechsucht (Bulimia Nervosa)
- Fettsucht (Adipositas)
- Störungen mit Essattacken (Binge-eating disorder)
- Nicht näher bezeichnete Essstörungen (subklinische Essstörungen)

### Magersucht (Anorexia nervosa)

Merkmale: Magersucht ist eine psychische Störung, die durch einen absichtlich selbst herbeigeführten und/oder aufrechterhaltenen Gewichtsverlust charakterisiert ist. Magersüchtige haben eine ausgeprägte Angst



vor Gewichtszunahme, trotz bestehenden Untergewichts. Es besteht eine verzerrte Wahrnehmung von Gewicht, Körpervolumen und Körperform. Magersüchtige zeigen einen starken Perfektionismus, der von einem tiefen Gefühl eigener Wertlosigkeit begleitet ist.

Auswirkungen: Absinken von Pulsfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Verdauungsstörungen, hormonelle Störungen (Ausbleiben der Regel), brüchige Haare und Zahnschäden, Veränderung der Körperbehaarung, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Nervosität, Veränderung der Persönlichkeit, sozialer Rückzug. In schweren Fällen kann Magersucht sogar zum Tod führen.

### **Ess-Brechsucht (Bulimia Nervosa)**

Merkmale: Die Ess-Brechsucht ist eine psychische Störung, die durch Heisshungerattacken und anschließendes selbst herbeigeführtes Erbrechen bzw. durch Missbrauch von Abführmitteln und/oder extreme körperliche Betätigung charakterisiert ist. Es besteht eine ständige Unzufriedenheit mit der eigenen Körperform und Angst vor Gewichtszunahme. Essen als zentrales Thema beherrscht den Alltag. Die unkontrollierbaren Essanfälle werden geheim gehalten.

Auswirkungen: Depressionen und immer wiederkehrende Stimmungsschwankungen, Schwellung der Speicheldrüsen, Zahnschäden, Haarausfall, Entzündungen im Bereich der Speiseröhre und der Verdauungsorgane (bei jahrelangem Bestehen erhöhtes Karzinomrisiko), Störungen des Elektrolythaushaltes (Gefahr von Herzrhythmusstörungen), Hormonstörungen.

### **Fettsucht (Adipositas)**

Merkmale: Die Fettsucht zählt eigentlich nicht zu den Essstörungen, die rein psychisch bedingt sind. Meist sind an ihrer Entstehung mehrere Faktoren beteiligt: familiäre Veranlagung, falsche Ernährungsgewohnheiten, Stoffwechselerkrankungen, Überernährung und/oder Bewegungsmangel. Menschen mit diesem Krankheitsbild versuchen durch übermäßiges Essen mit ihren Ängsten, ihrer Trauer, Wut und Einsamkeit fertig zu werden. Sie wollen ein emotionales Loch stopfen.

Auswirkungen: Belastungen des Bewegungsapparates, erhöhtes Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen sowie Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen. Depressionen, Schuldgefühle, soziale Ächtung und Isolation.

### **Störungen mit Essattacken (Binge-eating disorder)**

Merkmale: Ähnlich der Ess-Brechsucht ist das Binge-eating-Syndrom von starken Essattacken gekennzeichnet. Da es jedoch zu keinen kompensatorischen Verhaltensweisen wie Erbrechen, Abführmittelmissbrauch oder ähnlichem kommt, sind die Betroffenen meist übergewichtig.

Auswirkungen: Depressionen, Stimmungsschwankungen, Übergewicht und daraus resultierende gesundheitliche Probleme (z.B. Wirbelsäulen- und Gelenkbelastung, erhöhtes Risiko für Herz-, Kreislauf- und Fettstoffwechselstörungen).

### **Nicht näher bezeichnete Essstörungen (subklinische Essstörungen)**

Diese Kategorie dient der Einordnung von Essstörungen, welche die Kriterien für eine spezifische Essstörung nicht erfüllen. Wohl aber sind Essen und Gewicht ein zentrales Thema und beherrschen den Alltag, wobei das Körpergewicht im Normalbereich liegen kann.

*Quelle:* [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)