

Workbook

Zum Online-Kurs

Freedy

Raus aus der Essstörung

Kapitelübersicht

01 Begrüßung

02 Essstörungen - ein Überblick

03 Warum Menschen eine Essstörung bekommen

04 Körperbild

05 Ernährung & Gewicht

06 Social Media

07 Hilfe suchen & finden

Symbole in diesem Workbook:

 Darum geht es

 Übung

 Interessante Infos

 Kurz & knapp

01 Begrüßung

Herzlich Willkommen!

Wir sind Annette & Lisa und wir führen Euch durch dieses Workbook und den Podcast.

Wir arbeiten beide als Therapeutinnen beim Bonner Zentrum für Essstörung e.V., wo wir Menschen mit Essstörungen und deren Familien/Freunde beraten und begleiten.

Weil wir immer wieder die Erfahrung machen, dass junge Menschen mit einer (beginnenden) Essstörungen nicht schnell genug Unterstützung bekommen, haben wir dieses Workbook mit begleitendem Podcast entwickelt.

Wir hoffen, dass Du hier ein paar erste Anregungen für Dich findest. Der Podcast und das Workbook sind kein Ersatz für eine therapeutische Begleitung, können aber eine Hilfestellung sein, um die Hintergründe einer Essstörung zu verstehen und erste Schritte in Richtung Gesundheit zu gehen.

Bei Fragen kannst Du uns gerne eine E-Mail schreiben: info@b-z-e.de.

Annette



Lisa



Mehr über uns erfährst du im Podcast

02 Essstörungen - ein Überblick



Welche Essstörungen gibt es eigentlich?
Woran erkennt man eine Essstörung?
Woran erkenne ich, dass ich eine Essstörung habe?

Folgende Essstörungen gibt es:

- Magersucht (Anorexie)
- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Binge Eating Disorder (Ess-Sucht)
- Mischformen
- Andere - wie z.B. Biggerexie, Orthorexie und ARFID

Zu allen Essstörungen findest Du am Ende dieses Kapitels ein Fact-Sheet mit allen Infos zu den Symptomen und Folgen.

Das haben die meisten Essstörungen gemeinsam:

- Ganz bewusst weniger essen
- oder Essanfälle, also ganz viel auf einmal essen (manchmal auch über den Tag verteilt)
- starke Gewichts-Ab-oder Zunahme innerhalb von kurzer Zeit
- Angst, zuzunehmen
- den Körper als zu dick empfinden
- Verabredungen (gemeinsames Essen) mit anderen vermeiden und sich immer mehr zurückziehen
- ständiges Nachdenken über Essen und/oder Gedankenkreisen um die eigene Figur

Folgen von Essstörungen:

- sozialer Rückzug
- Depression
- Störung des Stoffwechsels
- Hormonstörungen (z.B. keine Menstruation mehr)
- geschwächtes Immunsystem
- Organschäden
- u.v.m.

Essstörungen können tödlich sein: laut Studien sterben ca. 10 % aller Betroffenen an den Folgen von Magersucht.



Jedes 3. Mädchen und jeder 6. Junge hat Symptome einer Essstörung.

Essstörungen erkennt man nicht unbedingt anhand des Körpers - man kann auch ein “normales” Gewicht haben und trotzdem eine Essstörung haben.

Essstörungen können in vielen unterschiedlichen Formen und Phasen auftreten.

Essstörungen haben gravierende und oft lebensbedrohliche Auswirkungen.



Wenn Du herausfinden möchtest, ob Du selber möglicherweise eine Essstörung hast, kannst Du den Selbsttest auf der nächsten Seite machen.

Selbsttest

Könnte ich eine Essstörung haben?

☐ Ja ☐ Nein Ich verbringe viel Zeit am Tag damit, über Essen nachzudenken – auch wenn ich gerade nicht esse (z.B. was ich essen soll/darf, ob die Menge, die ich esse, in Ordnung ist, ob das Essen gesund genug ist, ob ich davon dick werden könnte,...).

☐ Ja ☐ Nein Ich habe das Gefühl, dass mein Essverhalten außer Kontrolle gerät.

☐ Ja ☐ Nein Ich fühle mich oft schuldig beim oder nach dem Essen.

☐ Ja ☐ Nein Wenn ich traurig oder gestresst bin, esse ich oft, damit es mir besser geht oder um mich abzulenken.

☐ Ja ☐ Nein Ich fühle mich oft unwohl, wenn ich mit anderen zusammen esse.

☐ Ja ☐ Nein Ich wiege mich häufig und es geht mir schlechter, wenn ich zugenommen habe.

☐ Ja ☐ Nein Ich kontrolliere, was ich esse (z.B. durch das Zählen von Kalorien; durch Tracken; durch Abwiegen von Lebensmitteln etc.).

☐ Ja ☐ Nein Ich versuche oft, möglichst lange nichts oder möglichst wenig zu essen.

☐ Ja ☐ Nein Ich schäme mich, wenn ich esse oder gegessen habe.

☐ Ja ☐ Nein Ich vermeide bestimmte Lebensmittel/Speisen, obwohl ich sie eigentlich gerne esse bzw. früher gerne gegessen habe (Achtung: es ist kein Hinweis auf eine Essstörung, wenn du dies aufgrund von einer Unverträglichkeit machst oder wenn du z.B. aus ethischen Gründen auf (Schweine-)Fleisch oder andere Lebensmittel verzichtest!).

☐ Ja ☐ Nein Wenn ich gegessen habe, habe ich den Drang, es ungeschehen zu machen.

☐ Ja ☐ Nein Ich spüre sehr wenig bzw. kein Hunger- und/oder Sättigungsgefühl.

Je mehr Fragen du mit JA beantwortet hast und je stärker ausgeprägt das jeweilige Verhalten ist, umso mehr spricht es dafür, dass du eine Essstörung hast. In dem Fall empfehlen wir dir, folgenden (kostenfreien) Online-Selbsttest zu machen, an dessen Ende du eine ausführlichere Einschätzung zu deinen Antworten und ggf. bereits Hinweise auf eine mögliche Diagnose erfährst:

https://www.anad.de/essstoerungen/selbsttest/

Im Podcast findest du eine extra Folge über die Anorexie

MAGERSUCHT (Anorexie)

Symptome:

- Menschen mit einer Anorexie essen/trinken bewusst viel weniger, als ihr Körper eigentlich braucht (wichtig: der Grund für die geringe Nahrungsaufnahme ist keine körperliche Erkrankung!).

- Bei einem Großteil der Betroffenen beginnt die Magersucht, weil sie Gewicht abnehmen möchten und anfangen, eine Diät zu machen/bestimmte Nährstoffe wegzulassen.

- Nicht alle Menschen entwickeln eine Magersucht, weil sie abnehmen möchten. Manche fangen auch an, weniger zu essen, weil sie z.B. sehr viel Stress haben, traurig sind oder das Gefühl haben, in vielen anderen Lebensbereichen keine Kontrolle zu haben.

- Im Verlauf des Abnehmens verlieren die Betroffenen die Kontrolle darüber, d.h. sie entwickeln den Zwang, immer weniger zu essen oder immer weniger zu wiegen und können nicht mehr einschätzen, was ihr Körper eigentlich zum Leben braucht.

Mögliche Folgen

Gehirn:

- zunehmende Angst vor einer Gewichtszunahme
- der Wunsch, immer weiter abzunehmen
- zunehmende Angst vor Essen (z.B. vor best. Lebensmitteln, vor größeren Portionen, davor, vor anderen zu essen etc.)
- verzerrte Körperwahrnehmung (Körperschemastörung): viele Betroffene nehmen sich als viel breiter wahr, als sie eigentlich sind
- zwanghafte Fixierung auf Zahlen (z.B. ständiges Wiegen, Kalorienzählen)
- Gedankenkreisen über das Gewicht und die Figur
- ständiges Nachdenken und Beschäftigung mit dem Thema Essen (z.B. Rezepte und Kochvideos auf Social Media anschauen, für andere kochen, aber selbst nichts essen, alle Inhaltsstoffe auf den Verpackungen studieren etc.)

Körper

- Gewichtsverlust; Untergewicht (nicht immer! Bei einer „atypischen Magersucht“ ist das Gewicht im Normalbereich)
- Mangelescheinungen
- Müdigkeit/Frieren
- Hormonelle Veränderungen (bei vielen Mädchen und Frauen Ausbleiben der Periode), Potenzschwierigkeiten
- Herzprobleme (Herzrhythmusstörungen, verringerter Herzschlag)
- Kreislaufbeschwerden
- Konzentrationsprobleme
- Verringerung der Knochendichte (Osteoporose)
- Hautprobleme
- Haarausfall
- Organische Schäden
- 5-fach erhöhtes Risiko, zu sterben



Die viel zu geringe Energiezufuhr führt zu Veränderungen im Gehirn und im gesamten Körper.

In den meisten Fällen ist es so, dass die Menschen sich zu Beginn der Abnehmphase sehr gut fühlen. Das liegt daran, dass der Körper bei einem Energiedefizit erst einmal alle Energieressourcen aktiviert, um Nahrung zu beschaffen. (In der Steinzeit war das zum Beispiel sehr sinnvoll zum Überleben – bei Dürre hat der Körper alle Energiereserven abgerufen, um Essen zu beschaffen, z.B. um auf die Jagd zu gehen.)

Die negativen körperlichen Folgen setzen meist erst nach einigen Wochen oder Monaten ein. Aus diesem Grund fühlen sich Menschen mit einer Magersucht in der Anfangsphase nicht krank und wollen sich auch nicht helfen lassen oder verweigern eine Behandlung. Oft sind es Familienmitglieder oder auch Freund*innen oder Lehrer*innen, die zuerst bemerken, dass ein Problem vorliegt.

Im Podcast findest du eine extra Folge über die BED

BINGE EATING DISORDER

Symptome:

Menschen mit einer Binge Eating Disorder:

- haben wiederkehrende Essanfälle
- oft werden große Mengen oder über den Hunger hinaus gegessen
- kein Genuss sondern eher ein Schlingen
- es fühlt sich an wie ein Kontrollverlust, wie “fremdgesteuert”
- vor anderen wird meist “normal” gegessen und die Essanfälle finden heimlich statt
- Die Essanfälle haben oft die Funktion, dass dadurch unangenehme Gefühle “weggegessen” werden oder ein positives Gefühl erzeugt wird (z.B. Belohnung oder Trost)

Mögliche Folgen

- großes Scham- und Schuldgefühl
- ständiges Gedankenkreisen um das Thema Essen
- Verlust von Hunger- und Sättigungsgefühl
- sozialer Rückzug
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Diabetes
- Rücken- oder Gelenkprobleme
- Stoffwechselstörungen

Ursachen & Auslöser

- Mobbing/Körperkommentare
- häufige Diäten
- niedriges Selbstwertgefühl
- familiäre Einflüsse
- emotionale Belastungen, wie Konflikte, Einsamkeit, Stress

Menschen mit einer Binge Eating Disorder haben oft schon früh in ihrem Leben mit Diäten begonnen. Während der Diätphase schränken sie sich dann oft stark ein, so dass emotional und körperlich ein Mangelzustand entsteht. Dadurch entstehen dann oft Essanfälle, denen ein großes Scham- und Schuldgefühl folgt. Daraus entwickelt sich schnell ein Teufelskreis:



Im Podcast findest du eine extra Folge über die Bulimie

BULIMIE

Symptome:

Menschen mit einer Bulimie:

- versuchen das Essen wieder rückgängig zu machen, z.B. durch gezieltes Erbrechen, zwanghaften Sport, Missbrauch von Medikamenten etc.
- entwickeln häufig Essanfälle = essen große Mengen von oft “verbotenen” Lebensmitteln, meistens heimlich

Mögliche Folgen



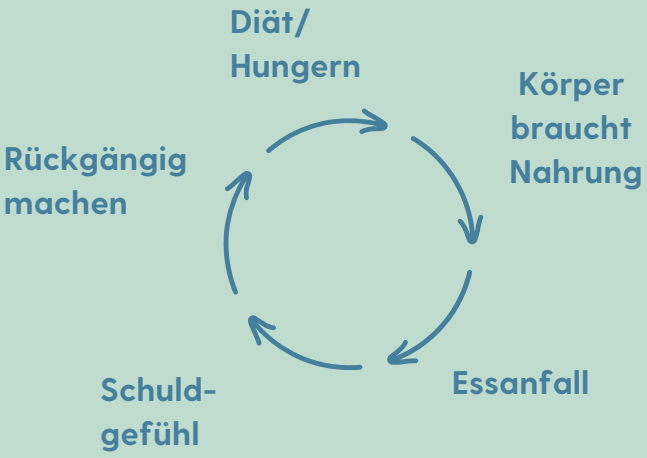
Gehirn:

- extreme Fixierung auf Gewicht und Körper
- ständiges Gedankenkreisen um das Thema Essen
- Verlust von Hunger- und Sättigungsgefühl
- Körperschemastörung (der Körper wird als viel breiter wahrgenommen, als er eigentlich ist)
- Zwanghaftes Sportmachen; Kalorienzählen; Tracken etc.

Körper:

- Schädigung des Verdauungssystems
- Schädigung der Zähne
- Verätzung der Speiseröhre
- Nierenschäden
- Stoffwechselstörungen mit Folgeerkrankungen

Menschen mit einer Bulimie haben oft in ihrer Jugend mit dem gezielten Erbrechen experimentiert, um abzunehmen. Daraus entwickelt sich schnell ein Teufelskreis: Da der Körper das Essen nicht verdauen kann, verlangt er nach immer mehr Essen und viele Menschen entwickeln Essanfälle. Die Essanfälle lösen Schuldgefühle aus und daher wird das Essen wieder erbrochen/anders abgeführt und der Teufelskreis beginnt von vorne.



Im Podcast findest du eine extra Folge über ARFID, Orthorexie und Biggerexie

Andere Essstörungen

ARFID

- steht für “Avoidand Restrictive Food Intake Disorder”, also eine vermeidend restriktive Ernährungsstörung
- Menschen mit ARFID vermeiden bestimmte Lebensmittelgruppen, sodass sie dadurch gesundheitliche und/oder psychische oder soziale Probleme bekommen.
- Grund für die Vermeidung kann z.B. sein, dass sie die Konsistenz, den Geschmack oder den Geruch bestimmter Lebensmittel so abstoßend finden, dass sie diese nicht essen können und z.B. würgen müssen. Andere haben Angst davor, sich zu verschlucken und zu ersticken.
- Von ARFID, also einer krankhaften Problematik, spricht man dann, wenn ganze Lebensmittelgruppen vermieden werden. Das wäre z.B. der Fall, wenn jemand gar kein Obst und Gemüse essen kann und wenn dadurch gesundheitliche Probleme, z.B. Untergewicht oder Nährstoffmängel, entstehen und/oder wenn man dadurch soziale oder psychische Probleme bekommt, z.B. weil man nicht mit anderen Menschen essen kann oder weil man sich für das eigene Essverhalten schämt..
- ARFID besteht entweder schon seit dem frühen Kindesalter oder es wird im späteren Leben durch ein Ereignis, z.B. starkes Verschlucken und damit verbundene Todesangst, ausgelöst.
- ARFID wird erst in den letzten Jahren vermehrt erforscht, daher kennen auch viele Ärzt*innen und andere Expert*innen diese Erkrankung noch nicht.



Orthorexie

Orthorexie ist eine zwanghafte Fixierung darauf, sich gesund zu ernähren.

Menschen mit Orthorexie unterteilen Essen in „erlaubte/gesunde“ und „unerlaubte/ungesunde“ Lebensmittel und schränken ihr Leben dadurch immer weiter ein:



- sie können z.B. nicht an den Mahlzeiten mit anderen teilnehmen, sondern müssen sich immer selbst zubereitetes Essen mitbringen
- sie lesen sich zwanghaft alle Inhaltsstoffe auf Verpackungen durch
- sie denken ständig über Essen nach und bekommen Angstzustände oder schämen sich, wenn sie gegen eine ihrer inneren Essens-Regeln verstoßen haben.

Durch das zwanghafte Verhalten entsteht auf Dauer häufig ein großer psychischer Leidensdruck. Auch körperlich kann die Orthorexie durch Nährstoffmängel etc. schwerwiegende Folgen haben.



Biggerexie

Biggerexie wird auch als Muskelsucht oder Adonis-Komplex bezeichnet. Menschen mit Biggerexie haben das Ziel, einen muskulöseren/definierteren Körper zu bekommen. Krankhaft wird es dann, wenn

- der Sport zum Muskelaufbau zwanghaft ist, z.B. der Drang, jeden Tag mehrere Stunden Sport treiben zu müssen
- keine Zeit mehr für andere Aktivitäten bleibt
- für den Muskelaufbau auch die Ernährungsweise sehr verändert wird, (z.B. eine extrem proteinhaltige Ernährung auf Kosten von anderen Lebensmitteln und Nährstoffen)

Häufig entwickeln Menschen mit Biggerexie auf Dauer eine Binge-Eating-Störung, weil die Ernährung zum Muskelaufbau zu einseitig ist und sie dadurch Essanfälle bekommen.

03 Warum Menschen eine Essstörung bekommen

Welche Ursachen gibt es?
Was könnten Gründe & Ursachen bei Dir persönlich sein?

- Gründe und Ursachen sind oft nicht so offensichtlich und leicht zu erkennen.
- An einer Essstörung ist niemand schuld.
- Es gibt selten nur eine Ursache, sondern meistens mehrere Gründe, die zusammenkommen.
- Es macht Sinn, die Ursachen zu kennen um die Essstörung langfristig loszuwerden.

Biologische Faktoren

- Genetik
- Vorerkrankungen, z.B. Diabetes, Unverträglichkeiten
- Körperliche Entwicklung: z.B. frühe Pubertät
- Homosexualität, Transsexualität
- Größe
- natürliches Gewicht
- Diäten und ihre Auswirkungen

Gesellschaft und Soziales Umfeld

- Social Media: Schönheits-bzw. Schlankheitsideale
- Klasse/Freundeskreis: Schönheits-und Schlankheitsideale
- Mobbing
- Druck/Zukunftsangst
- Corona

Podcast-Folge: Auslöser und Ursachen

Persönlichkeit

- Perfektionismus und Leistungsdruck
- Konfliktvermeidung und Harmoniebedürfnis
- Hochsensibilität
- Kontrollwunsch oder -Zwang
- Soziale Unsicherheit und Ängste
- Probleme mit Impulskontrolle
- Schwarz-Weiß-Denken
- Unsicherheit und mangelndes Selbstwertgefühl

Familie & Umfeld

- Hoher Erwartungs-/ Leistungsdruck
- Ess-und Diätverhalten
- Mangelnde Selbstwirksamkeit und Autonomie
- Fehlender familiärer Austausch über Gefühle und Probleme
- Fehlender Rückzugsort und Autonomie
- Häufige Konflikte und Streit
- Starkes Harmoniebedürfnis und Konfliktvermeidung
- Sehr enge Grenzen oder wenige bis keine Grenzen

Schicksalsschläge

- Tod/Erkrankung von nahestehenden Personen
- Scheidung/Trennung Eltern
- Traumatisches Erlebnis (z.B. sexueller Missbrauch)

Corona

- soziale Isolation, keine Schule, wenige soziale Kontakte, viel Social Media

Welche Faktoren spielen bei dir eine Rolle? Um dich mit dieser Frage auseinanderzusetzen, kannst Du die Übung auf der nächsten bzw. übernächsten Seite machen.

Wie ist es bei Dir? Welche Ursachen und Gründe könnten bei Dir eine Rolle spielen?

Hier ein Beispiel von Mara, 17 Jahre:

Ursachen einer Essstörung

Schickssalsschläge

Meine Oma ist vor kurzer Zeit gestorben und ich vermisse sie sehr

Persönlichkeit

Ich möchte unbedingt sehr gute Leistungen erbringen, am liebsten immer 100%.

Biologisch

- Ich bin ziemlich groß und fühle mich damit sehr unwohl
- Ich bin schon früher als meine FreundInnen in die Pubertät gekommen und fand das nicht gut.

Familie & Umfeld

- Vater hatte immer leichtes Übergewicht, die Verwandtschaft hat das oft kommentiert, er selbst hat immer wieder Diäten gemacht

Corona

Während der Corona- Pandemie habe ich mich viel mit Sport und Ernährung beschäftigt, weil es sonst wenig zu tun gab.

Gesellschaft & soziales Umfeld

- Schule: In der Klasse wird viel über Diäten gesprochen; die Jungs machen oft doofe Sprüche über Leute mit einem höheren Gewicht
- Social Media: Ich habe vor einiger Zeit angefangen, Workouts zu machen und folge vielen Influencerinnen, die sich mit Ernährung und Fitness beschäftigen. Seither schaue ich meinen Körper sehr viel kritischer an als vorher und will ganz viel an ihm verändern.

Wie ist es bei Dir? Welche Ursachen und Gründe könnten bei Dir eine Rolle spielen?

Notiere Deine Gedanken in den weißen Kästchen:

Schickssalsschläge

Persönlichkeit

Biologisch

Ursachen einer Essstörung

Familie & Umfeld

Corona

Gesellschaft & soziales Umfeld

04 Körperbild

Podcast-Folge: Körperbild

Was für ein Körperbild hast du?
Welche Gründe führen zu einem guten/schlechten Körperbild?
Wie kann man ein gutes Verhältnis zu seinem Körper entwickeln?

Ein Großteil der Menschen hat ein eher negatives Körperbild. Das heißt, sie denken schlecht über das Aussehen ihres Körpers bzw. über bestimmte Körperteile:



"Mein Bauch ist zu dick!"

"Meine Beine sind hässlich!"

"Ich bin fett!"

Ob man mit seinem Aussehen zufrieden ist, hat aber weniger mit objektiven (=messbaren) Faktoren zu tun, sondern hängt viel mehr von vielen persönlichen Eigenschaften und der eigenen Geschichte ab; d.h. viele Menschen, die von anderen als schön wahrgenommen werden, finden sich trotzdem selbst hässlich und andere Menschen, deren Körper nicht dem Schönheitsideal entspricht, mögen bzw. akzeptieren ihren Körper trotzdem.

Gründe, die zu einem schlechten Körperbild führen:

- aktuelles Schönheitsideal in dem Land, in dem man lebt
- wie wichtig ein bestimmtes Aussehen im sozialen Umfeld (Freund*innen, Klasse, Verein,...) ist
- welche Rolle das Aussehen/Gewicht in der Familie spielt
- natürliche Größe und Gewicht
- Körperschemastörung (Erklärung am Ende des Kapitels)

Was für ein Verhältnis hast Du zu Deinem Körper? Um das herauszufinden kannst du die Übung auf der nächsten Seite machen.

Dein Körperbild

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen.
Auf der Folgeseite erläutern wir, welche Farben für welche Art von Körperbeziehung stehen

- [ ] Wenn ich an meinen Körper denke, denke ich sofort an alle die Körperstellen, die ich nicht schön finde.
- [ ] Ich finde nicht alles schön an meinem Körper, aber im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit ihm.
- [ ] Ich habe schon viele Diäten ausprobiert, aber es gelingt mir nie, sie lange durchzuhalten.
- [ ] Ich gehe beim Sport oft über meine körperlichen Grenzen hinweg und mache trotzdem weiter, auch wenn ich schon sehr erschöpft bin.
- [ ] Ich setze mir immer wieder Ziele - zum Beispiel ein bestimmtes Gewicht zu erreichen, mehr Sport zu machen oder mein Essverhalten zu ändern, aber es gelingt mir immer nur eine Zeitlang.
- [ ] Wenn ich merke, dass mein Körper müde, erschöpft, hungrig oder durstig ist, versuche ich, ihm Ruhe oder Essen/Trinken zu geben.
- [ ] Ich vergleiche mich viel mit anderen und dabei fallen mir immer die Dinge auf, die an anderen Leuten besser aussehen.
- [ ] Wenn ich eine Zeitlang eine Diät mache oder auf bestimmtes Essen verzichte, bekomme ich irgendwann einen Essanfall und dann esse ich all das, was ich mir eigentlich verbiete. Danach habe ich dann ein extrem schlechtes Gewissen.
- [ ] Es verschafft mir Befriedigung, wenn ich meinen Körper noch etwas weitertreibe, obwohl ich merke, dass er eigentlich nicht mehr kann.
- [ ] Ich achte darauf, dass mein Körper gut versorgt ist.
- [ ] Ich fühle mich total fremd in meinem Körper.
- [ ] Wenn ich an meinen Körper denke, fallen mir viele Dinge ein, die ich schön finde.
- [ ] Wenn ich etwas esse, was ich mir eigentlich verboten habe oder von dem ich das Gefühl habe, dass es zuviel war, versuche ich das Essen wieder "ungeschehen" zu machen, z.B. durch Erbrechen; extrem viel Sport,...
- [ ] Ich mache Sport, auch wenn ich eigentlich müde und erschöpft bin, weil ich mich sonst schlecht fühlen würde.
- [ ] Ich denke oft, dass ich meinen Körper hasse und ihn am liebsten austauschen würde.
- [ ] Es befriedigt mich, wenn ich ein Hungergefühl möglichst lange hinauszögere, bevor ich etwas esse.

Dein Körperbild

Auswertung

Der Körper als Feind:

Menschen, die viele rote Sätze unterstrichen haben, haben ein sehr negatives (schlechtes) Bild von ihrem Körper. Wenn sie an ihren Körper denken, denken sie vor allen an ihr Aussehen und daran, was ihnen daran alles nicht gefällt. Viele vergleichen ihren Körper und ihr Aussehen ständig mit dem von anderen Personen und achten dabei besonders auf die Stellen vom Körper, mit denen sie besonders unzufrieden sind. Viele haben das Gefühl, wenn ihr Körper nur anders aussehen würde, wäre ihr Leben viel besser und sie wären viel zufriedener.

Der Körper als Untertan:

Menschen, die viele gelbe Sätze unterstrichen haben, haben ein distanziertes Verhältnis zu ihrem Körper. Vielen verschafft es ein Gefühl von Befriedigung, wenn sie an ihre körperlichen Grenzen und darüber hinausgehen. Oft ignorieren sie es, wenn der Körper z.B. erschöpft ist und lernen trotzdem weiter/treiben weiter Sport etc. Der Körper wird als etwas betrachtet, was entweder eher stört oder immer an seine Limits getrieben werden muss. Oder es geht vor allem darum, den Körper zu shapen und den eigenen Vorstellungen anzupassen. Ziel ist die Kontrolle über den eigenen Körper.

Der Körper als unkontrollierbares Wesen:

Menschen, die viele blaue Sätze unterstrichen haben, wollen ihren Körper unter Kontrolle haben, aber es gelingt ihnen nicht bzw. nur zeitweise. Sie probieren beispielsweise immer wieder irgendwelche Diäten aus, damit der Körper schlanker wird oder sie setzen sich Ziele, ein bestimmtes Gewicht oder eine bestimmte Körperform zu erreichen und sind dann frustriert, wenn sie die Ziele nicht erreichen. Häufig befinden sie sich in einem Teufelskreis aus Kontrolle und Kontrollverlust, z.B. entscheidet das Gehirn, tagsüber nur ganz wenig oder sehr gesund zu essen und abends „übernimmt der Körper die Kontrolle" und sie haben eine Essattacke, bei der sie all das essen, was sie sich tagsüber verbieten. Das Zusammenspiel aus Körper und Gehirn ist also kein Miteinander sondern ein ständiges Gegeneinander. Einige Menschen versuchen, das Essen "ungeschehen" zu machen, indem sie es beispielsweise bewusst erbrechen (Bulimie), extrem viel Sport machen etc.

Der Körper als Partner:

Menschen, die viele grüne Sätze unterstrichen haben, haben ein eher positives Verhältnis zu ihrem Körper. Sie finden vielleicht nicht alles schön an sich, aber sie sehen auch das, was ihnen gut gefällt. Es macht ihnen Spaß, mit ihrem Körper aktiv zu sein und sie achten aber darauf, dass die Art der Bewegung ihnen guttut. In Bezug auf Essen achten sie relativ gut auf ihr Hungergefühl und darauf, worauf der Körper Appetit hat.

Wenn du ein schlechtes Körperbild hast, ist das wahrscheinlich ein wichtiger Grund, warum du eine Essstörung hast – daher ist es sehr wichtig, an einem besseren Körperbild zu arbeiten, um die Essstörung zu überwinden.

Was kannst du tun, um ein besseres Verhältnis zu deinem Körper zu entwickeln?

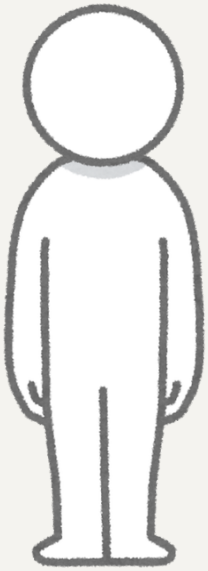
- Psychotherapie oder Körpertherapie (Erkärung s. letztes Kapitel)
- Evt. ein neues Hobby suchen, in dem es nicht um das Aussehen/den Körper geht
- Bei vielen Menschen spielt Social Media eine wichtige Rolle – siehe Kapitel über Social Media.
- Vielen Menschen helfen Sportarten wie z.B. Yoga oder auch Kampfsportarten, um den Körper auf eine positive Weise kennenzulernen und zu spüren.
- Falls du Selbsthilfebücher magst, empfehlen wir dieses Buch mit vielen Übungen und Erklärungen:
  Wer schön sein will, muss leiden? Wege zu einem positiven Körperbild von Anika Bauer, Silja Vocks und Tanja Legenbauer https://www.hogrefe.com/de/shop/wer-schoen-sein-will-muss-leiden.html

Reminder – Veränderung braucht Zeit.

Die beiden folgenden Übungen zum Körperbild können ein guter Anfang sein, um sich mit dem eigenen Körperbild auseinanderzusetzen und zu versuchen, ein positiveres Körperbild zu entwickeln.

Mein Körper und ich...

Schritt 1
Male Deinen Körper (egal wie: es kann auch eine Strichfigur sein) auf ein Blatt Papier oder nutze diese Vorlage:



Schritt 2
Markiere mindestens 5 Zonen/Regionen/Stellen an Deinem Körper, die Du nicht magst.

Schritt 3
Markiere mindestens 5 Zonen/Regionen/Stellen an Deinem Körper, die Du magst.

Schritt 4
Schreibe unter alle markierten Körperteile einen Grund auf, warum Du diesem Körperteil dankbar bist. (Das kann manchmal etwas schwer sein, nimm Dir ruhig Zeit dafür)! Du kannst Dich an folgendem Satz orientieren:

"Auch wenn ich Dich, ... (Körperteil) nicht schön finde, bin ich dankbar, dass ich Dich habe, weil ....."

Überlege dir, was die Körperteile, die du nicht magst, jeden Tag leisten und wofür sie nützlich und sinnvoll sind und trage diese Fähigkeiten ein.

Beispiel: *Auch wenn ich Dich, Bauch, nicht schön finde, bin ich dankbar, dass ich Dich habe, weil...*

- *du meine inneren Organe beschützt*
- *du meine Verdauung übernimmst und dadurch mein Überleben sicherst*
- *du vielleicht irgendwann mal ein neues Leben und Kind beheimaten wirst*

Körpergeschichte

Menschen reden viel über ihren Körper und häufig geht es darum, was ihnen an ihrem eigenen Körper alles nicht gefällt. Dann heißt es „meine Oberschenkel sind zu dick“, „meine Hüfte ist zu breit“, „meine Oberarme sind schwabbelig“, „ meine Brüste sind zu klein/groß“,...

Stell dir vor, du könntest deinem Körper ein Mikrofon hinhalten und würdest ihn interviewen. Was würde er wohl erzählen? Lass ihn sein Leben aus seiner Perspektive von Geburt an erzählen: Welche Bewegungen hat er mit den Jahren gelernt; was waren seine Bedürfnisse nach Essen und Trinken etc. und wie hat er über die Jahre hinweg die Teamarbeit mit dem Gehirn erlebt? Zum besseren Verständnis der Übung findest du hier die Körpergeschichte von Nelli:

Nellis Geschichte - aus Sicht ihres Körpers erzählt:

Nach meiner Geburt konnte ich erst einmal nur atmen, schreien und trinken. Im ersten Lebensjahr lernte ich dann aber viele wichtige Dinge wie z.B. zu greifen, mich umzudrehen. Später konnte ich mich aufsetzen und krabbeln und kurz nachdem ich 1 Jahr alt war, habe ich das Laufen gelernt.
Ich habe auch früh entdeckt, dass ich Nahrung sehr spannend finde: Schon als kleines Kind habe ich sehr gerne neue Nahrungsmittel ausprobiert und mich immer extrem gefreut, wenn es etwas zu essen gab.

Im Kindergarten hat es mir extrem viel Spaß gemacht, viele Dinge auszuprobieren: Ich bin gerne auf Bäume geklettert, habe mit anderen Kindern fangen gespielt und war am liebsten draußen und habe getobt. Aber ich habe auch gerne feinmotorische Dinge gemacht, z.B. gepuzzelt.
Das Essen im Kindergarten mochte ich nicht so gerne und musste aber trotzdem oft aufessen, das fand ich doof. Ansonsten habe ich aber immer gerne gegessen. Nelli hat mich gut versorgt: Sie hat dafür gesorgt, dass ich immer soviel zu Essen bekommen habe, bis ich satt war und ich konnte genau die Bewegungen machen, die mir Spaß gemacht haben. In der Zeit waren wir ein super Team!

In der Grundschule fing ich an, Ballett zu machen. Das hat mir als Körper eigentlich nicht so viel Spaß gemacht, aber Nellis beste Freundin hat auch Ballett gemacht, deshalb wollte sie es auch machen. Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich lieber Fußball gespielt – das hat mir in den Pausen oft sehr viel Spaß gemacht.

Mit dem Fußballspielen hat Nelli leider irgendwann aufgehört, weil ihre Freundinnen lieber andere Dinge in der Pause gemacht haben. Vom Essen her habe ich weiterhin soviel bekommen, bis ich satt war. Aber Nelli war nicht mehr so zufrieden mit mir: Sie hat angefangen, mich mit dem Körper ihrer besten Freundin zu vergleichen und fand mich zu groß und zu breit.

Als Nelli in der sechsten Klasse war, hat sie angefangen, mir keine Süßigkeiten mehr zu geben. Sie fand, dass ich zu breit bin und wollte, dass ich abnehme. Auch hat sie angefangen, mir kleinere Portionen zu geben, sodass ich oft nicht richtig satt geworden bin. Das war für mich doof, weil ich oft noch Hunger hatte und dann zum Beispiel nachts nicht so gut schlafen konnte. Aber Nelli hat mein Magenknurren ignoriert. Ich habe das dann irgendwann nicht mehr ausgehalten und dann habe ich Essanfälle bekommen – schließlich brauchte ich ja Energie und die hat mir durch die kleinen Portionen gefehlt. Das hat dazu geführt, dass Nelli noch böser auf mich wurde und mich immer mehr abgelehnt hat.

Eine Zeitlang hat sie danach wieder ziemlich normal gegessen und hat stattdessen angefangen, Online-Fitness-Kurse mit mir zu machen. Das war anfangs noch ganz okay – auch wenn ich lieber Fußball gespielt hätte. Mir der Zeit sind die Kurse immer anstrengender geworden: Auch wenn ich eigentlich schon total müde war und alle Muskeln wehgetan haben, hat Nelli mich gezwungen weiterzumachen. Und dann hat sie auch wieder angefangen, ihre Ernährung einzuschränken.

Oft bin ich zum Beispiel mittags nach der Schule extrem hungrig und würde gerne eine große Portion mit Energielieferanten (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) essen und bekomme aber nur einen Salat. Das reicht mir nicht und dadurch fühle ich mich oft schwach und habe Kopfschmerzen.

Was ich mir wünschen würde? Ich wäre gerne wieder ein gutes Team mit Nelli: Ich mache jeden Tag viele Dinge (fahre mit dem Fahrrad zur Schule und zurück; bin den ganzen Tag auf den Beinen; Schreiben, Zähneputzen, zu Treffen mit Freundinnen gehen, all das). Ich würde mir wünschen, dass Nelli wieder besser auf meine Bedürfnisse hören würde – denn dann könnten wir zusammen eine ziemlich gute Zeit haben!

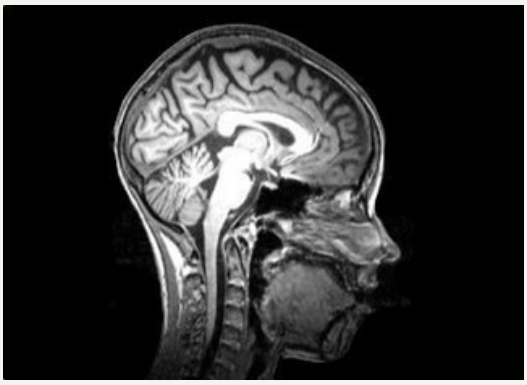
→ Und jetzt du: Was glaubst du, würde dein Körper berichten und was wünscht er sich von dir?

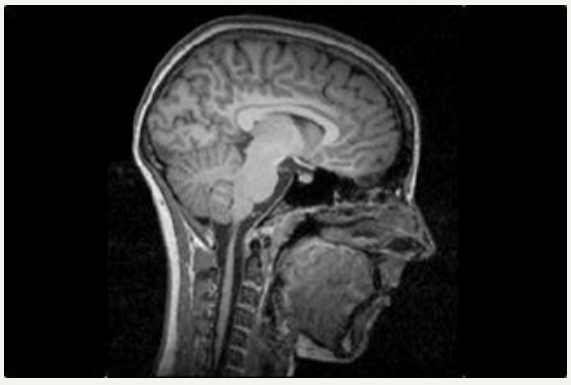
Die Geschichte meines Körpers....

Körperschemastärung

- Eine Körperbild- oder Körperschemastörung entsteht, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum viel zu wenig Energie bekommt (z.B. bei einer längeren Diät).
- Auch das Gehirn ist dann unterversorgt: Umgangssprachlich spricht man von einem “Hirnschwund” (Abnahme der grauen Substanz).
- Die Veränderungen im Gehirn führen zu Zwangsgedanken und einer verzerrten Körperwahrnehmung, d.h. Betroffene nehmen ihren Körper als viel breiter wahr, als er in Wirklichkeit ist.
- Die falsche Wahrnehmung des Körpers verstärkt den Zwang, immer weiter abnehmen zu wollen bzw. die Angst vor Essen oder einer Gewichtszunahme.

Auf den Beispiel-Scans sieht man links den Gehirnscan einer an Anorexie erkrankten Jugendlichen und rechts den Scan einer gesunden 16-Jährigen.





Vgl. https://www.dasgehirn.info/krankheiten/sucht/wenn-magersucht-das-hirn-auszehrt

Nicht alle Menschen, die stark abnehmen (bzw. mit einer Magersucht) entwickeln eine Körperschemastörung, aber ein großer Teil.

Podcast:
Interview mit
Ernährungs-
therapeutin
Heike Weber

05 Ernährung & Gewicht

Warum führen viele Diäten dazu, dass man langfristig eher Probleme mit Übergewicht und/oder eine Essstörung entwickelt?
Wie findest du heraus, ob deine Ernährung „gesund“ ist?
Was ist bei der Ernährung wichtig, um langfristig gesund zu bleiben?

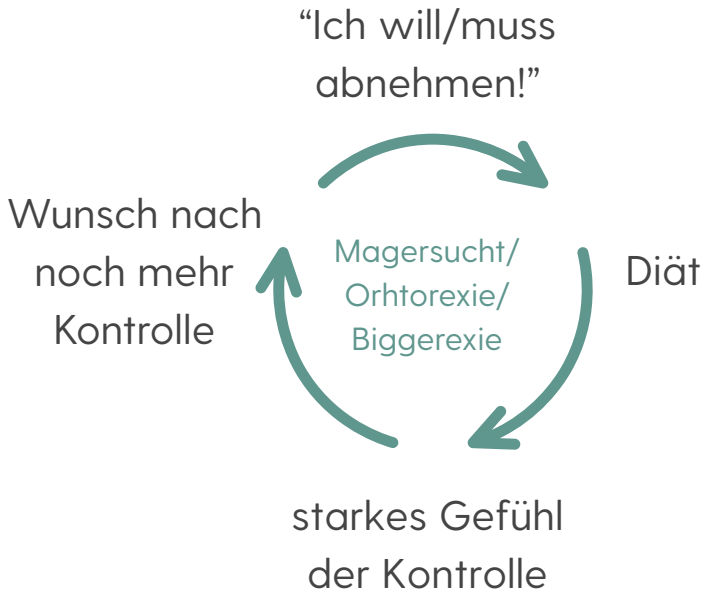


In unserer Praxis erzählen viele Menschen, dass sie durch Diäten eine Essstörung entwickelt haben. Aber warum ist das so?

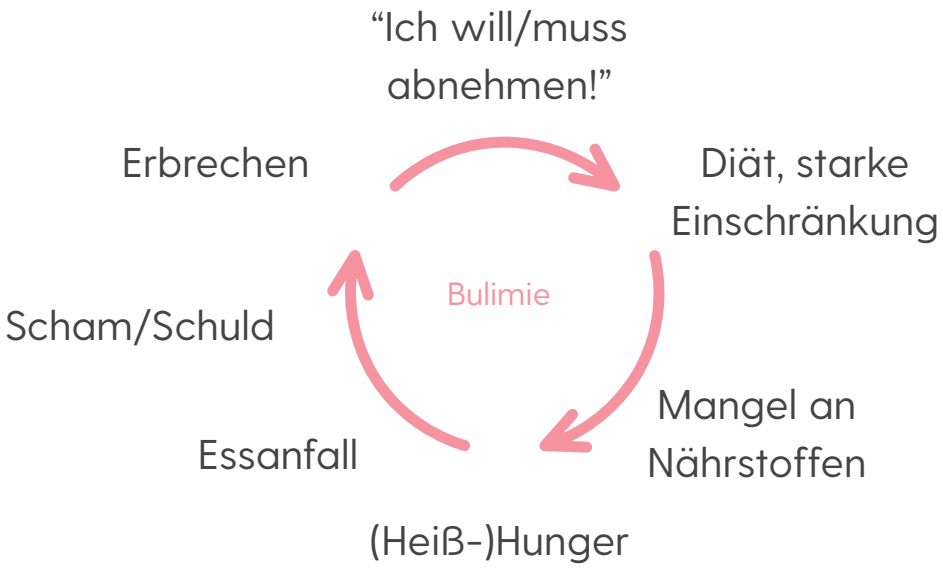
Das Problem mit den meisten Diäten ist, dass sie oft kurzfristig „funktionieren“, d.h., dass man innerhalb von kurzer Zeit Gewicht verliert. Tückisch daran ist, dass unser Körper diese starke Reduktion nicht dauerhaft aushält und dann häufig Essanfälle und eine Gewichtszunahme folgen – oder, dass er „süchtig“ nach dem Nicht-Essen/Gewichtabnehmen werden kann.

Im Folgenden findest Du drei typische Beispiele, wie aus einer Diät eine Essstörung entstehen kann.

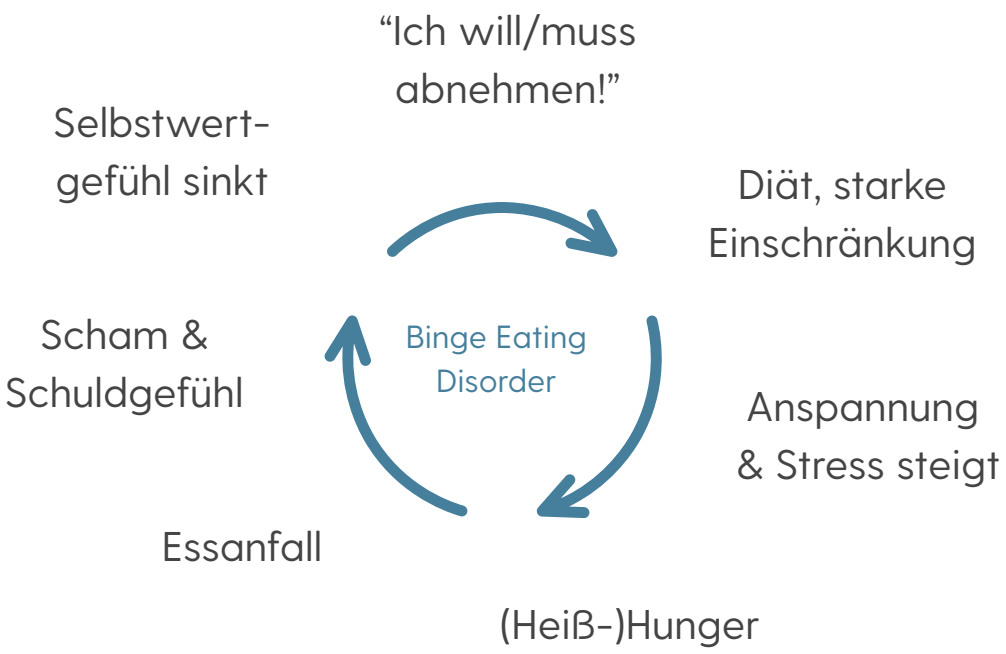
Emma hat während der Corona-Zeit eine Diät gemacht. Die Gewichtsabnahme und das Gefühl der Kontrolle über ihren Körper haben ihr so ein gutes Gefühl gegeben, dass sie danach „süchtig“ geworden ist (Magersucht).



In Matthias Familie haben Diäten immer eine große Rolle gespielt: Er hat irgendwann begonnen, sein Essen zu erbrechen, um abzunehmen. Daraus ist innerhalb von kurzer Zeit ein Teufelskreis aus ständigem Essen und Erbrechen entstanden (Bulimie). Durch die Bulimie hat er eine Stoffwelchselstörung entwickelt und leidet heute an Übergewicht.



Sandra hat seit ihrer Jugend immer auf ihr Essen geachtet und ständig Diäten gemacht. Sie hat ihrem Körper immer Dinge verboten, die sie als „ungesund“ empfunden hat und versucht, so wenig wie möglich zu essen. Durch diese ständige Kontrolle hat ihr Körper aber umso mehr nach den Dingen verlangt, die sie sich verboten hat und sie hat Essanfälle (Binge Eating) entwickelt.



In unserer Gesellschaft gilt es als „gesund“, wenn man sehr schlank ist. Das stimmt aber nur bedingt.

Bei welchem Gewicht ein Körper am gesündesten ist, ist ganz individuell. Menschen sind von Geburt an unterschiedlich gebaut und ihr Verdauungssystem arbeitet sehr verschieden. Daher können z.B. zwei erwachsene Frauen, die dieselbe Körpergröße haben, einen Gewichtsunterschied von 15 kg haben und trotzdem funktionieren ihre Körper bei ihrem jeweiligen Gewicht „ideal“.

Es gibt Menschen, die sich ausgewogen ernähren, fit sind und viel Energie haben und deren Gewicht überdurchschnittlich niedrig oder hoch ist (und die bei ärztlichen Messungen dann das Ergebnis „Untergewicht“ oder „Übergewicht“ bekommen). Und trotzdem sind sie kerngesund.

Und es gibt Menschen, die zwar ein “normales” Gewicht, aber dennoch eine Essstörung haben. Ihnen sieht man die Essstörung also nicht an, obwohl sie körperlich und psychisch sehr schwer krank sein können.



Bei der „Atypischen Anorexie“ haben Menschen alle Symptome einer Magersucht, aber ihr Gewicht ist im Normalbereich. Das kommt gar nicht selten vor. Das Problem hierbei ist, dass auch einige Ärzt*innen oder Psycholog*innen meinen, es gäbe kein Problem, solange das Körpergewicht im Normalbereich ist.

Falls du Essstörungssymptome hast und es wird von ärztlicher Seite nicht ernstgenommen, weil Dein Gewicht im “normalen” Bereich liegt, hole dir auf jeden Fall eine zweite Meinung ein oder gehe zu einer Beratungsstelle.

Um herauszufinden, ob dein Gewicht gesund ist bzw. vor deiner Essstörung gesund war, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Hast du genug Energie, um deinen Alltag gut zu bewältigen?

- Kannst du alle Bewegungen problemlos durchführen, die für den Alltag wichtig sind (Treppensteigen, kurze Strecken rennen, zu Fuß gehen, Fahrradfahren, ...) – ohne außer Atem zu kommen und ohne dass die Bewegung aufgrund deines Körperumfangs nicht umsetzbar ist (z.B. Schuhe binden)?

- Ernährst du dich „vollwertig“ – das heißt, bekommt dein Körper Nährstoffe aus allen Nährstoffgruppen (Wasser, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe)?

- Ist dein Blutbild okay? (die Aussagekraft ist allerdings oft begrenzt - es muss schon ein sehr starker Mangel vorliegen, bis man Veränderungen im Blut sieht)

- Liegt dein Körpergewicht im “Normalbereich”? (siehe z.B. der BMI-Rechner der TK: https://www.tk.de/service/app/2002866/bmirechner/bmirechner.app)*

Wichtig: Die Einschätzung des Gewichts mittels BMI ist nur begrenzt aussagekräftig. Es ist lediglich ein Richtwert von vielen! Beispielsweise haben Männer, die sehr sportlich sind, häufig aufgrund ihrer hohen Muskelmasse ein höheres Gewicht und gelten bei der BMI-Messung dann als “übergewichtig”.

→ Falls alle Punkte auf dich zutreffen, aber dein Gewicht liegt nicht im Normalbereich, sprich am besten mit deiner Ärztin/deinem Arzt – vielleicht hast du einfach von Natur aus ein vergleichsweise hohes/niedriges Gewicht; vielleicht liegen aber auch andere gesundheitliche Probleme vor.

Gesunde Ernährungsumstellung - aber wie?!

Vielleicht ist es bei dir so, dass du tatsächlich merkst, dass deine Ernährung nicht vollwertig ist? Oder dass du zum Beispiel sehr viele Fertigprodukte und Fast Food und sehr wenig Obst und Gemüse isst? Oder dass du bestimmte Produkte nicht magst und deshalb z.B. viel zu wenig Eiweiß oder Fette isst? Vielleicht hast Du den Wunsch, deine Ernährung auf eine gesunde Art und Weise umzustellen?

In diesem Fall ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu suchen und z.B. eine Ernährungstherapie zu machen - Infos dazu bekommst du bei deiner Krankenkasse oder in einer Beratungsstelle. Wir haben dir außerdem einige erste Tipps zusammengestellt für den Fall, dass du deine Ernährung auf gesunde und nachhaltige Weise verändern möchtest:



Eine radikale Ernährungsumstellung bringt in den meisten Fällen nichts, weil sie nicht durchgehalten wird. Besser ist es, Verhaltensmuster schrittweise zu verändern/zu ersetzen.



Überlege dir, ob du die Umstellung, die du machen möchtest, dein Leben lang durchhalten könntest. Wenn du es wahrscheinlich eh nur eine Zeitlang schaffst, ist es in den meisten Fällen eher nicht sinnvoll – das führt nur dazu, dass du danach wieder zu der alten Gewohnheit zurückkehrst und dann vielleicht sogar mehr als vorher davon isst, weil der Körper vorher sozusagen auf Entzug war.

Falls du bislang nur wenig Obst und Gemüse bzw. frische Lebensmittel isst, ergänze es zu möglichst vielen Mahlzeiten, z.B. zum Frühstück oder in der Brotdose ein paar Apfelschnitze oder zum Mittagessen/Abendessen ein bisschen Rohkost.

Wichtig: Nicht als Ersatz zu dem, was du sonst isst, sondern als Ergänzung; Ziel ist es, dass du dich an die frischeren Lebensmittel gewöhnst!

Seriöse Informationen zum Thema Ernährung findest du auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE - https://www.dge.de/)



06 Social Media

Podcast: Social Media

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Sozialen Medien und Essstörungen?
Welchen Einfluss haben Soziale Medien auf dein persönliches Ess- und Sportverhalten?
Was kannst du tun, um Soziale Medien auf eine Weise zu nutzen, die dir guttut und die dir vielleicht sogar dabei hilft, gesund zu werden?

Ein typisches Beispiel aus unserer Praxis:



Nina (Name geändert) hat früher Volleyball gespielt. Als sie während Corona nicht mehr trainieren konnte, hat sie begonnen, zu Hause Fitness-Videos von Pamela Reif zu schauen und dazu Workouts zu machen. Darüber ist sie auch auf das Thema gesunde Ernährung gestoßen und hat begonnen, mit Hilfe von Tipps aus Social Media ihre Ernährung umzustellen. Zunächst war das super: Sie hatte während des Lockdowns etwas zu tun, ihr war weniger langweilig und ihre Familie hat sich gefreut, als sie begonnen hat, für sie zu kochen. Doch nach einigen Wochen merkten die Eltern, dass Nina plötzlich immer mehr Sport machte und immer mehr Lebensmittel wegließ. Auch wirkte Nina immer verbissener und weigerte sich plötzlich, zusammen mit der Familie zu essen, weil das Essen nicht gesund genug sei. Nachdem Nina deutlich an Gewicht verloren hatte und auch ihre Periode ausblieb, stellte die Kinderärztin die Diagnose Magersucht.

Wie Nina geht es vielen Jugendlichen: Social Media ist super, um neue Ideen zu bekommen und z.B. Motivation für sportliche Aktivitäten zu entwickeln. Wenn man aber jeden Tag zahlreiche Videos zu den Themen Ernährung und Sport schaut, kann es sehr schnell passieren, dass man ein gesundes Verhältnis zu den Themen verliert und das Verhalten immer zwanghafter wird. Außerdem posten auch viele Menschen Ernährungstipps auf Social Media, obwohl sie darin nicht geschult sind und die Aussagen nur auf persönlicher Erfahrung beruhen. Die “Tipps” und Anregungen sind oft alles andere als gesund und können auch dazu führen, dass man eine Essstörung entwickelt.

Check: Überprüfe, welchen Einfluss Social Media auf deine Essstörung hat:

Nimm mal dein Handy zur Hand und geh auf Instagram, Tiktok, Snapchat oder was du sonst am häufigsten nutzt. Nun schau dir einmal an, welche Inhalte dir angezeigt werden.

Nach unserer Erfahrung haben viele Menschen mit einer Essstörung folgende Themen häufig in ihren Feeds:

- (gesunde) Ernährung
- Rezepte
- Kochvideos
- What I eat in a day
- Fitnessvideos
- Videos mit Tipps zum Abnehmen
- ganz allgemein Videos von Menschen, die einen sehr perfekten Körper haben und sich mit Themen wie Beauty beschäftigen
- Tipps zu Recovery (also Tipps von Menschen, die selbst eine Essstörung haben/hatten und von ihrer Krankheit oder ihren Strategien für die Genesung berichten)



Warum können diese Themen Essstörungs-Trigger sein?



Tipps zur gesunden Ernährung

Ernährung ist etwas sehr Individuelles. Für jeden und jede von uns gelten andere Regeln, was unser Körper gut verträgt und verdaut. Durch Ernährungstipps in den Sozialen Medien bekommen wir viele falsche Informationen, die für unseren Körper überhaupt nicht passen. Oder Tipps, die vielleicht kurzfristig beim Abnehmen helfen, aber langfristig zu Essanfällen, Verdauungsproblemen oder Mangelzuständen führen. Gleichzeitig merkt sich der Kopf solche Informationen oft sehr gut. So entsteht das Gefühl, dass es bestimmte Lebensmittel gibt, die man auf keinen Fall essen darf, weil sie extrem schädlich für den Körper sind. Und man fängt an, auf immer mehr Lebensmittel zu verzichten. Daraus kann sich dann ein immer stärkerer Zwang entwickeln (siehe dazu auch nochmal das Kapitel zu Ernährung).



Rezepte und Kochvideos

Gerade bei Menschen, die häufig Diät machen und dem Körper immer weniger Energie zuführen als er braucht, spielt Content zum Thema Essen oft eine große Rolle. Das liegt daran, dass diese Beschäftigung für das Gehirn sozusagen eine Art Ersatzbefriedigung ist: Der Körper ist die ganze Zeit im Alarmzustand und ist unterversorgt und je mehr man auf Essen verzichtet, umso mehr drehen sich die Gedanken um das Thema Essen. Tatsächlich ist es so, dass viele Menschen, die bewusst wenig essen, umso häufiger darüber nachdenken.



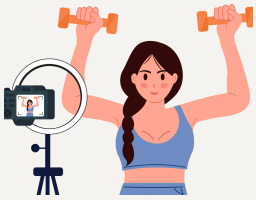
What I eat in day

Wenn man eh schon verunsichert ist, was das Thema Ernährung angeht, dann ist es vermeintlich hilfreich zu sehen, was andere Menschen täglich essen. Deshalb sind Videos zum Thema „What I eat in a day“ häufig sehr beliebt bei Menschen mit einer Essstörung. Man hat das Gefühl, man kann sich an anderen orientieren und manchen Menschen gibt es ein Gefühl von Sicherheit, wenn sie das gleiche oder weniger essen als die Menschen in den Videos. Aber das ist nur eine trügerische Sicherheit, weil nochmal: Dein Körper ist einzigartig und deswegen hilft es dir nicht, zu wissen, was oder wieviel andere essen. Für jeden Körper gelten ganz unterschiedliche Regeln!



Fitnessvideos und Videos mit Tipps zum Abnehmen:

Wenn man ständig Fitnessvideos schaut, kann man das Gefühl entwickeln, dass man selbst auch viel mehr Sport machen müsste. Viele Menschen bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn sie entspannt auf dem Sofa sitzen und sich Videos von Menschen anschauen, die Sport machen. So kann ein zwanghaftes Verhalten entstehen, weil man quasi immer das Gefühl hat, nie genug zu machen. Es muss immer mehr werden, die Häufigkeit und Länge der Sporteinheiten muss sich immer mehr steigern und gleichzeitig wird auch das schlechte Gewissen immer größer, wenn man mal keinen Sport macht – dadurch kann eine Sport-Sucht entstehen.



Videos von InfluencerInnen, die “perfekte” Körper haben

Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen ihren eigenen Körper schlechter bewerten, nachdem sie Bilder von “sehr schönen” Körpern angeschaut haben. Auf bestimmten Social-Media-Kanälen sieht man permanent Körper, die unserem Schönheitsideal entsprechen (durch Bildbearbeitung sehen die Körper noch viel perfekter aus, als sie in Wirklichkeit sind). Vielleicht kennst du das selbst: In dem einen Moment bist du eigentlich ganz zufrieden mit dir und dann siehst du das Bild eines Menschen mit einem “perfekten” Körper und plötzlich bist du in Gedanken damit beschäftigt, was bei dir alles nicht so schön ist. Wenn du dir häufig Content von Menschen anschaust, deren Aussehen und Körper du bewunderst, führt das dazu, dass du deinen eigenen Körper und dein eigenes Aussehen im Vergleich dazu immer schlechter bewertest. Essstörungen können entstehen oder getriggert werden, weil man zum Beispiel nach dem Schauen von solchen Videos meint, man muss abnehmen.



Recovery-Videos

Recovery-Videos sind zwiespältig: Manchmal kann es wirklich sehr hilfreich sein, Content von Menschen zu sehen, die auch an einer Essstörung gelitten haben und erzählen, was ihnen geholfen hat, sie zu überwinden. Es gibt aber leider auch Recovery-Content von Menschen, die selbst noch sehr krank sind und es vielleicht gar nicht merken. Hier muss man also sehr gut darauf achten, ob der Content Dir wirklich hilft, gesund zu werden oder Dich eventuell noch mehr in die Essstörung treibt.

Was kannst du verändern, wenn dir bewusst geworden ist, dass Social Media dich negativ beeinflusst?

Step 1: Algorithmus zurücksetzen

Wir empfehlen, zunächst in allen Apps den Algorithmus zurückzusetzen, sodass du nicht mehr ständig Inhalte angezeigt bekommst, die die Essstörung triggern. Unter diesem Link findest du eine Erklärung, wie du deinen Algorithmus z.B. auf Instagram zurücksetzen kannst. Bei anderen Apps ist das Vorgehen ähnlich.

https://praxistipps.chip.de/instagram-algorithmus-zuruecksetzen-geht-das-alle-infos_181664

Step 2: Neue Inhalte finden

Du kannst Soziale Medien für dich nutzen, um Inspiration für Aktivitäten und Hobbys zu finden, die nichts mit der Essstörung zu tun haben oder einfach um dich abzulenken.

Überlege mal, welche Informationen dich interessieren und welche Aktivitäten du gerne machst, die die Essstörung nicht triggern.

Hörst oder machst du gerne Musik? Dann schau nach Musik-Videos oder Dokumentationen zu deinen Lieblingsbands. Es gibt auch viele Online-Tutorials, z.B. zum Gitarrespielen, Songwriting, Singen usw.

Machst du gerne Handarbeit oder arbeitest gerne handwerklich? Dann such doch mal nach Content mit Anleitungen zum Stricken / Tischlern usw.

Weitere Themen, die die Essstörung nicht interessieren, sind z.B. Fotografieren, Zeichnen, Basteln, Reisen, Gaming...

Dir fallen keine Aktivitäten ein, die dich interessieren? Manchmal hilft es zu überlegen, was du als Kind gerne gemacht hast oder gerne gemacht hättest: Wer als Kind gerne gemalt hat, wird auch als Erwachsene/r Freude daran haben, sich z.B. mit Zeichen- oder Mal-Tutorials zu beschäftigen. Wer gerne auf Bäume geklettert ist, wird vielleicht Spaß daran haben, sich Content zum Klettern anzuschauen oder selbst klettern zu gehen.

Es kann auch sinnvoll sein, die Social-Media-Zeit insgesamt zu verkürzen und stattdessen z.B. mehr Podcasts zu hören oder Filme/Serien zu schauen – oder irgendetwas zu machen, was gar nicht am Bildschirm stattfindet. Hier ein paar Tipps von ehemals Betroffenen, was ihnen geholfen hat:

"Mir hat es sehr geholfen, dass ich meine Zeit mit Sozialen Medien stark eingeschränkt habe: Ich habe handyfreie Zeiten und Zonen eingerichtet: Z.B. habe ich mir selbst eine Bildschirmzeit eingerichtet und ab 20:30 Uhr konnte ich dann nur noch telefonieren und den Wecker benutzen. Außerdem habe ich das Bett und den Essenstisch zur handyfreien Zone erklärt. Am Anfang ist es mir ziemlich schwergefallen und ich wollte ständig zum Handy greifen. Aber ich habe mich ziemlich schnell daran gewöhnt und es hat mir gutgetan, abends stattdessen mit Freundinnen zu telefonieren, zu lesen, Filme zu schauen oder mit meiner Familie Spiele zu spielen."

"Ich habe auf Instagram jahrelang nur Fitness- und Ernährungsvideos angezeigt bekommen. Als ich gemerkt habe, wie sehr das meine Essstörung triggert, habe ich meinen Algorithmus zurückgesetzt. Ich habe immer den Wunsch gehabt, mal nach Asien zu reisen. Deswegen habe ich stattdessen angefangen, mir viele Videos von Leuten anzuschauen, die durch Asien gereist sind. Und ich habe die App Duolingo installiert und angefangen, japanisch zu lernen."

"Games! Ich habe mich eigentlich nie so für Handyspiele interessiert, aber vor Kurzem habe ich festgestellt, dass es mir total hilft, um mich von meinen Essstörungs-Gedanken abzulenken. Jetzt schaue ich keine Rezepte mehr an, sondern spiele Roblox!"

“Ich habe als Kind total gerne gesungen. Irgendwann hatten wir mal einen Chorauftritt und da hat die Chorleiterin zu mir gesagt, dass ich nur den Mund auf und zu machen soll, weil ich so schief singen würde. Seitdem habe ich nie wieder gesungen. Als ich überlegt habe, welche Aktivitäten mir als Kind immer besonders viel Spaß gemacht haben, ist mir das Singen wieder eingefallen. Erst habe ich mich nicht getraut, aber meine Therapeutin hat mich ermuntert, beim Schulchor probezusingen und ich bin aufgenommen worden!”

“Manchmal sind die Gedanken der Essstörung bei mir so intensiv, dass ich unter extremer Anspannung stehe; mir hilft es dann, wenn ich Musik höre und dabei etwas mit meinen Händen mache. In der Klinik habe ich Makramee und Knüpftechniken kennengelernt, das mache ich seither immer, wenn ich sehr angespannt bin.”

“Ich habe mir letztens die 10-Finger-Technik (an der Computertastatur) mit Hilfe von einer App beigebracht. Das war super – da musste ich mich konzentrieren und die Essstörung hat mal eine Weile lang Ruhe gegeben.”

“Fotografieren! Mir hilft es, mit dem Handy durch die Stadt zu gehen und Fotos von Dingen zu machen, die mir ins Auge fallen. Mein Lieblingsmotive sind Blumen und Pflanzen, die in Mauerritzen wachsen.”

“Mein Vater hat früher Gitarre gespielt und seine alte Gitarre lag jahrelang bei uns im Keller rum. Als die Essstörung besonders stark war, habe ich nach Gitarrentutorials geschaut und bin auf justinguitar.com gestoßen. Immer wenn ich den Impuls hatte, mir Fitnessvideos anzuschauen, habe ich dann stattdessen die Gitarre genommen und mir ein Video von Justin angeschaut und ein Lied eingeübt.”

“Bei mir sind durch die Essstörung ziemlich viele Freundschaften kaputtgegangen und ich habe gemerkt, dass ich nur gesund werden kann, wenn ich wieder mehr unter Leute gehe und nicht immer alleine zu Hause hocke und über Kalorien nachdenke. Ich habe bei meiner Schule angefangen, bei der Schülerzeitung mitzuarbeiten. Darüber habe ich Leute kennengelernt, die bei Fridays for Future aktiv waren und seitdem bin ich auch dort aktiv. Das hilft mir total dabei, auf andere Gedanken zu kommen und ich habe dadurch einige sehr nette neue Bekannte gefunden.”

07 Hilfe suchen & finden

Podcast: Hilfsangebote

Welche Hilfsangebote gibt es?
Wie kannst du herausfinden, welche/s Hilfsangebot(e) für deine Situation passen?
Welche Hilfsangebote haben anderen Betroffenen geholfen, ihre Essstörung zu überwinden?

Kinder- oder Hausärztin/Arzt:

Essstörungen wirken sich langfristig immer auch auf den Körper aus. Daher ist es sehr wichtig, sich von Beginn an regelmäßig untersuchen zu lassen und z.B. bestimmte Blutwerte zu checken. Ein Arzttermin zur ersten Abklärung des körperlichen Zustands ist daher immer notwendig! Erzähle deinem Arzt/deiner Ärztin offen von deiner Essstörung, damit er/sie einschätzen kann, welche Untersuchungen notwendig sind.

Beratungsstellen:

Eine Beratung macht als ersten Schritt immer Sinn: Hier kannst du, auch anonym, von deinen Problemen erzählen. Professionelle Berater*innen können deine Situation einschätzen, dir erklären, welche Hilfsangebote für dich passen könnten und dir auch erste Kontakt-Adressen geben. Eine Beratung kannst du alleine machen – aber du kannst auch eine Vertrauensperson mitnehmen.

<u>Beispiele für Beratungsmöglichkeiten:</u>

- Telefonische Beratung bei der BZGA: Telefon 0221/892031
- Persönliches Beratungsgespräch (bei geringem Einkommen kostenfrei) beim Bonner Zentrum für Essstörungen: Kontakt und Terminvereinbarung unter info@b-z-e.de

Schulsozialarbeit:

Nutze die Angebote an deiner Schule! Viele Betroffene berichten, dass sie als ersten Schritt Hilfe über die Vertrauenslehrer*innen oder über das Beratungsteam an ihrer Schule bekommen haben. Diese können dann auch dabei unterstützen, Kontakt zu einer Beratungsstelle herzustellen. Wir haben auch immer wieder Beratungsgespräche, zu denen ein/e Schüler*in von einem/r Lehrerin begleitet wird.

Psychotherapie:

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, daher ist in den meisten Fällen eine Psychotherapie notwendig und sinnvoll. Bei einer Psychotherapie sprichst du über deine Probleme und der Therapeut/die Therapeutin hilft dir, einen anderen Umgang oder Lösungen dafür zu finden. In manchen Psychotherapieverfahren macht man z.B. auch Körperübungen, malt oder arbeitet kreativ mit verschiedenen Materialien.

Tipp: Viele Psychotherapien werden von den Krankenkassen übernommen, aber nicht alle. Besprich mit deinen Eltern, ob sie eine Psychotherapie auch selbst zahlen können/wollen und achte bei der Suche nach einer Therapeutin/einem Therapeuten darauf, ob sie mit den Krankenkassen abrechnen oder nicht.

In Deutschland übernehmen die Krankenkassen die Kosten von Analytischer Therapie, tiefenpsychologisch fundierter Therapie, Verhaltenstherapie und Systemischer Therapie. Aber nicht alle Therapeut*innen, die diese Verfahren anbieten, rechnen mit den Krankenkassen ab! Eine Erklärung zu den einzelnen Therapieverfahren findest du hier:

https://www.psychotherapeuten-netz.de/therapieverfahren/

Weitere Therapieverfahren, die von Patient*innen mit Essstörungen als hilfreich erlebt werden, die aber im Regelfall nicht von den Krankenkassen finanziert werden, sind z.B. Körpertherapie, Gestalttherapie, Tanztherapie, therapeutisches Reiten, ...

Wenn du minderjährig bist, müssen deine Eltern zustimmen, dass du eine Psychotherapie machst – wenn du Schwierigkeiten hast, mit ihnen zu sprechen, wende dich am besten an deine Schulsozialarbeiter*innen oder andere Lehrer*innen, damit sie dich beim Gespräch mit deinen Eltern unterstützen können.

Ob eine Therapie wirksam ist, hängt zu einem großen Teil davon ab, ob du eine gute Beziehung zu deinem Therapeuten/deiner Therapeutin hast – dafür gibt es so genannte Kennlernsitzungen, in denen ihr euch kennenlernen könnt und nach denen beide Seiten entscheiden, ob die Zusammenarbeit weitergeführt werden soll. Achte dabei auf dein Bauchgefühl – du solltest dich sicher und verstanden fühlen, ansonsten macht die Therapie wenig Sinn!

Ernährungstherapie

Eine Ernährungstherapie wird in Teilen von den Krankenkassen finanziert. Der/Die Ernährungstherapeut*in unterstützt dich dabei, wieder ein „normales“ Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Gemeinsam besprecht ihr, wo deine Probleme beim Essen liegen (Ängste, Portionsgrößen nicht einschätzen können, kein Hunger- und Sättigungsgefühl, ...) und du erhältst Tipps, wie du schrittweise wieder ein gesundes Essverhalten aufbauen kannst. Falls du sehr unsicher bist, welche Ernährung für dich gesund ist, ist ein*e Ernährungstherapeut*in ebenfalls die richtige Ansprechpartner*in: Sie kann dich dabei unterstützen, eine Ernährungsform zu entwickeln, die für deinen Körper passt und gesund ist.



Klinik: Tagesklinik oder vollstationärer Aufenthalt:

Ein teil-/stationärer Aufenthalt ist sinnvoll, wenn z.B.

- die Essstörung schon weiter fortgeschritten ist und du körperlich sehr geschwächt bist
- du es zu Hause kaum schaffst, normal zu essen oder nicht zu erbrechen
- die familiäre Situation sehr angespannt ist

Die meisten Kliniken sind „vollstationär"; das heißt, dass man dort auch schläft. Es gibt aber auch teilstationäre Kliniken – das bedeutet, dass man die Abende und das Wochenende zu Hause verbringt.

Um in eine Klinik zu kommen, benötigt man die Überweisung des Kinderarztes/der Hausärztin. In akuten Notfällen kann man aber auch direkt zur psychiatrischen Fachklinik vor Ort fahren.

In einer Klinik machst du Psychotherapie und häufig auch andere Therapieverfahren wie z.B. Gruppentherapie, Körpertherapie oder Ernährungstherapie und du wirst bei den Mahlzeiten dabei unterstützt, wieder regelmäßig und ausgewogen zu essen.

Therapeutische Wohngruppen:

Ein Umzug in eine Wohngruppe macht dann Sinn, wenn deine Bezugspersonen zu Hause (z.B. deine Eltern) nicht in der Lage sind, dich gut zu unterstützen oder wenn es zu Hause ständig zu Konflikten kommt. Es gibt Wohngruppen, die auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert sind und andere Wohngruppen, in denen Jugendliche mit verschiedenen psychischen Erkrankungen leben. Da es nicht in jeder Stadt Wohngruppen gibt, kann es sein, dass du dafür deine Heimatstadt verlassen musst.

In den Wohngruppen erhältst du Unterstützung bei den Mahlzeiten und oft auch verschiedene therapeutische Maßnahmen. Nach einer Eingewöhnungsphase und wenn es dein körperlicher Zustand zulässt, kannst du vor Ort eine Schule besuchen. Für die Übernahme der Kosten ist das Jugendamt zuständig.

Wir hoffen, du hast durch Freedy einige neue Informationen und Gedankenanstößer erhalten. Für deinen weiteren Weg raus aus der Essstörung wünschen wir dir alles Gute!



„Du musst nicht die ganze Treppe sehen, nimm einfach die erste Stufe.“

Martin Luther King Jr.

Gefördert durch

Sparkasse KölnBonn

Füreinander Hier.