



Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Dr. MARTINA KAINZ, MSc

Fachstelle für Suchtvorbeugung NÖ

DEFINITION VON SUCHT

- „Sucht ist der unstillbare innere Drang nach einer Substanz oder einem Verhalten. Dieser Drang ist unkontrollierbar und die Suchtkranken nehmen dabei in Kauf, sich selbst und seiner sozialen Umgebung seelischen, körperlichen und sozialen Schaden zuzufügen.“

(Definition frei auf Basis der Definition des 16. und 28. WHO-Expert-Reports)

ERWEITERTER SUCHTBEGRIFF

Substanzgebunden

- Alkohol
- Nikotin
- Medikamente
- Cannabis
- Kokain
- Ecstasy ...

Substanzungebunden

- Arbeit
- Essen
- Spielen
- Kaufen
- Internet
- Adrenalin ...

ENTSTEHUNG - SUCHTPROZESS

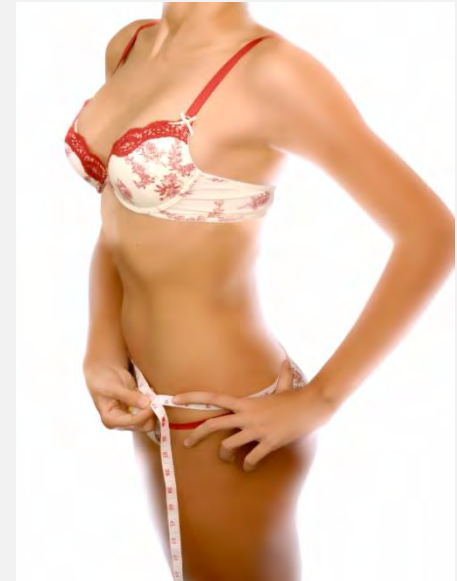
Stadien:

- Genuss
- Konsum
- Missbrauch
- Gewöhnung
- Sucht

Formen der Essstörungen

- Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimie (Ess-/Brechsucht)
- Binge Eating Disorder (Esssucht ohne Erbrechen)

- Adipositas (keine psychische Erkrankung, sondern eine medizinische Diagnose)



ÜBERGEWICHT - ADIPOSITAS

- Eine österreichische Studie zum Gesundheitsverhalten von SchülerInnen zeigt, dass nur 48,6 % der befragten Kinder und Jugendlichen angeben, „ungefähr das richtige Gewicht zu haben“, rund **37 % fühlen sich zu dick**. Laut Angaben zu Körpergröße und Körpergewicht gelten faktisch jedoch nur **12,3 % der Befragten als übergewichtig und 2,8 % als adipös** (ab einem BMI von 30)

FORMEN DER ESSSTÖRUNGEN

- Anorexia Nervosa (Magersucht)
- Bulimie (Ess-/Brechsucht)
- Binge Eating Disorder (Esssucht ohne Erbrechen)

- Adipositas (keine psychische Erkrankung, sondern eine medizinische Diagnose)

ANOREXIE: SYMPTOME

- Massiver Gewichtsverlust
- Euphorisierend wirkendes Hungergefühl
- Ständiges Hungergefühl wegen Essensverweigerung bzw. Dauerdiät
- Exzessive sportliche Betätigung
- Körperwahrnehmungsverzerrung
- Ständige Beschäftigung mit Nahrungszubereitung
- Perfektionistisches Leistungsbestreben

ANOREXIE: FOLGEN

- Elektrolytstörungen
- Ständiges Frieren (Flaumbehaarung)
- Osteoporose durch eine Verringerung der Knochendichte
- Absinken von Blutdruck und Puls
- Nierenfunktionsstörungen etc.
- Ausbleiben der Menstruation
- Zahnschäden
- Chronische Müdigkeit
- Hohe Sterblichkeit: 15 – 18 %

BULIMIE: SYMPTOME

- Wiederkehrende Heißhungeranfälle mit anschließendem Erbrechen oder Einnahme von Abführmitteln
- Kontrollverlust beim Essen
- Vermeidung von Gewichtszunahme mittels Diäten, Appetitzüglern, Entwässerungstabletten
- Betreiben von exzessivem Sport
- Schuld- und Schamgefühl
- Depressive Verstimmung, Selbstverletzungen, Selbstmordgedanken

BULIMIE: FOLGEN

- Entzündung der Speiseröhre und der Magenschleimhaut (Magensäure)
- SpeicheldrüSENSCHWELLUNG
- Chronische Verstopfung
- Gestörter Elektrolythaushalt
- Puls- und Blutdruckschwankungen
- Schäden am Zahnschmelz
- Ausbleiben der Menstruation
- Herzrhythmusstörungen
- Sterblichkeitsrate: 1- 3 %

BINGE EATING DISORDER: SYMPTOME

- Mind. 1 Essanfall pro Woche über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten
- Kontrollverlust während der Nahrungsaufnahme mit Verlust des Sättigungsgefühls
- Keine kompensatorischen Maßnahmen (wie z.B. Erbrechen)
- Misslungene Gewichtskontrolle, erfolglose Diäten
- sehr hohe Kalorienzufuhr bei einem Essanfall (600 – 3000 kcal)
- Extrem hastiges Essen

BINGE EATING DISORDER: FOLGEKRANKHEITEN

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen
- Depressionen
- Soziale Diskriminierung und Demütigung

ADIPOSITAS

- **Adipositas**

- Bezeichnung für starkes Übergewicht durch eine überdurchschnittliche Vermehrung des Körperfettes mit kurz- und langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit.
- Adipositas ist laut WHO **KEINE psychische Erkrankung**, sondern eine medizinische Diagnose! Wird jedoch häufig in die Essstörungsprävention /Behandlung und Forschung miteinbezogen.

Schutz- und Risikofaktoren

(adaptiert nach Kolip 1998)

Individuelle Ebene

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none">• Mangelndes Selbstwertgefühl• Krisen und Traumata• Ständige Unterdrückung aggressiver Impulse• Definition der Persönlichkeit ausschließlich über das Aussehen• Mangelnde Konfliktlösungsfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Selbstvertrauen• Realistische Selbsteinschätzung• Positives Körperbild, Körperwahrnehmung, Grenzen setzen• Gefühle zulassen und ernst nehmen• Konfliktfähigkeit fördern• Problemlösungsstrategien erweitern• Eigeninitiative

Schutz- und Risikofaktoren (adaptiert nach Kolip 1998)

Gesellschaftliche Ebene

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none">• Krankhafte Schönheitsideale• Gesellschaftliche Ungleichstellung von Frauen und Männern• Widersprüchliche/überhöhte Anforderungen an junge Frauen• Leistungs- und Anpassungsdruck	<ul style="list-style-type: none">• Rollenvielfalt• Anerkennung verschiedener Lebensformen• Differenzierter Sprachgebrauch• Hinterfragen der Schönheitsideale• Kritische Auseinandersetzung mit Medien und Werbung

Schutz- und Risikofaktoren (adaptiert nach Kolip 1998)

Ebene Essen

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none">• Diätangebot• Fehlende Rituale• Rigide Esskultur	<ul style="list-style-type: none">• Ess-Kultur und Rituale• Genussfähigkeit

GENUSS REGELN

FREI NACH „ENTHYME“ KONZEPT, RAINER LUTZ (2003)

- Genießen braucht Zeit.
- Genuss ist jedem erlaubt.
- Genuss geht nicht nebenbei.
- Genuss heißt nicht Überfluss.
- Genuss heißt aussuchen, was gut tut.
- Sinnliches Erleben bringt Genuss
- Genuss bereichert den Alltag
- Weniger ist mehr.



ANREGUNGEN ZUM GENUSSVOLLEN ESSEN:



- Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten in der Familie.
- Mahlzeiten liebevoll zubereiten („Liebe geht durch den Magen“).
- Essen braucht Zeit, Aufmerksamkeit und Bewusstsein (keine Ablenkungen durch Fernsehen, Handy, Zeitungen o.a.).

ANREGUNGEN ZUM GENUSSVOLLEN ESSEN:



- **Lieber kleinere Portionen** auf den Teller geben und evtl. nachholen. Das fördert die Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls.
- **Essen nicht für andere Zwecke benutzen**, wie z.B. zur Stressbewältigung, als Trostpflaster, als Belohnung.
- **Kein Zwang beim Essen:**
Zwang zerstört jedes positive Verhältnis zum Essen, z.B. gezwungen werden, etwas zu essen, was mir nicht schmeckt oder zum Aufessen gezwungen werden, obwohl ich schon satt bin. (= Grenzverletzung)

ANREGUNGEN ZUM GENUSSVOLLEN ESSEN

- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre:
Wenn ständig Probleme oder Konflikte beim Essen
besprochen werden, schlägt sich das auf den
Magen.



Videos zum Thema Körperwahrnehmung - Schönheitsideale:

- Dove:

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

- Self esteem project:

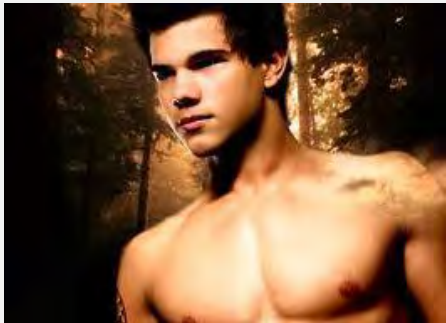
<https://www.youtube.com/watch?v=Ei6JvK0W60I>

- Embrace:

<https://www.youtube.com/watch?v=uLYWmd-UNGQ>

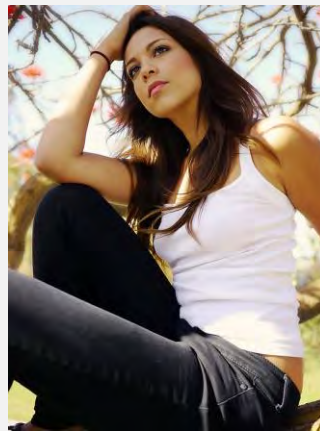
GENDER UND WERBUNG

Sexualisierte Darstellungen schaden einer gesunden Entwicklung von Mädchen und Burschen.



GENDER UND SCHÖNHEIT

- **Schönheits- und Schlankheitskult** ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Essstörungen, insbesondere bei Frauen/Mädchen.
- Man sollte die **kritische Auseinandersetzung mit diesem Schönheitsideal** und ebenso mit den Rollenerwartungen/-bildern an Frauen und Männern fördern.
- Die Forschung zeigt, dass **Sexualisierung** mit den drei häufigsten psychischen Erkrankungen von Mädchen und Frauen in Zusammenhang stehen: Essstörungen, geringer Selbstwert und depressive Verstimmungen bis hin zu manifesten Depressionen.
- Ein Mensch, der sexualisiert wird, wird zum Objekt, dem ausschließlich ein sexueller Wert beigemessen wird.



FRÜHERKENNUNG

- Nicht immer einfach, da unterschiedliche Entwicklungen von Essstörungen
- Verhaltensveränderungen beachten
- Erste Warnsignale wahrnehmen
- Frühzeitiges Erkennen - günstige Voraussetzung für Behandlung
- Unterscheidung zwischen Anzeichen für Gefährdung und Anzeichen für Essstörung

FRÜHE ANZEICHEN FÜR EINE GEFÄHRDUNG

- Ausprobieren von Diäten
- Unzufriedenheit mit sich selbst und dem Körper
- Versuche oder Wunsch den Körper zu manipulieren
- Nur kalorienarme Nahrungsmittel essen
- Kein genussvolles Essen
- Unrealistische Vorbilder (z.B.: extrem dünne Models)

Quellenangaben:

- Eckert, Helena. Übergewicht und Adipositas im Kindesalter: Ein Problem für den Sportunterricht an Schulen. 2007. Helena Eckert.
- SHFI Sozial- und Heilpädagogisches Förderinstitut Steiermark. Organisation und Regulation im frühkindlichen System. Kongresszeitschrift. 2007.
- Wimmer-Puchinger, Beate. 2011. Frauengesundheitsbericht 2010/11.
- Merz, V., 2001. Salto, Rolle, Pflicht und Kür. Basiswissen zum geschlechterbewussten Handeln in Alltag, Wissenschaft und Gesellschaft.
- Institut Suchtprävention Pro Mente OÖ. 2011. X. act Essstörungen.
- www.esstoerungshotline.at
- www.netzwerk-essstoerungen.at
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur. 2001. Unterrichtsprinzip. Erziehung zur Gleichstellung von Frauen und Männern. Informationen und Anregungen zur Gleichstellung von Frauen und Männer. Informationen und Anregungen zur Umsetzung in der Volksschule.
- Bundesministerium für Unterricht Wien, Arbeitskreis Frau und Schule. 1995. Aus der Rolle fallen.
- http://www.frauengesundheit-wien.at/aktuelles/2010_08_11_sexualisierte_Werbung.html.
- Mühlen-Achs, G., 1998. Geschlecht bewusst gemacht. Körpersprachliche Inszenierungen – ein Bilder- und Arbeitsbuch.
- Pudel & Westenhöfer. 1998. Ernährungspsychologie. Eine Einführung.
- Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III. 2011. Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse der WHO-HBSC-Survey 2010. Wien: BMG