

ESSSTÖRUNGEN

Erkennung und Prävention

Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die den Umgang mit Nahrung und die Beziehung zum eigenen Körper beeinträchtigen.



- Magersucht (Anorexie) beinhaltet starken Gewichtsverlust, Angst vor Gewichtszunahme und strenge Kontrolle der Nahrungsaufnahme.
- Bulimie zeichnet sich durch Heißhungerattacken aus, sowie kompensatorisches Verhalten wie übermäßige körperliche Aktivität, Fasten oder selbstinduziertes Erbrechen.
- Die Binge-Eating-Störung beinhaltet den Kontrollverlust beim Essen mit Aufnahme großer Mengen an Nahrungsmitteln und darauf folgende negative Gefühle.
- Gemischte Formen von Essstörungen können auftreten, wenn die Symptome nicht den Kriterien für eine spezifische Diagnose entsprechen.
- Adipositas ist ein medizinischer Zustand, der mit einem hohen Körpergewicht verbunden ist und zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen kann.

Diagnose und Behandlung

Die Suche nach medizinischer und psychotherapeutischer Hilfe ist wichtig für die Diagnose und Behandlung.

Die Prävention von Essstörungen kann den Aufbau des Selbstwertgefühls, gesunde Essgewohnheiten und positive familiäre Beziehungen umfassen.

Rolle der Eltern in der Prävention

- Vorbildfunktion durch eigene gute Essgewohnheiten
- Das Selbstwertgefühl durch Lob und Zuneigung stärken
- Gespräche führen und Nähe zeigen
- Selbstbestimmte Essgewohnheiten unterstützen
- Häufig gemeinsam kochen und essen
- Fertiggerichte und Fast Food vermeiden
- Essen nicht als Trost oder Belohnung verwenden
- Exposition gegenüber schädlichen Online-Inhalten verhindern

Und außerdem...

Fokus auf Identitätsentwicklung und Selbstvertrauen legen
Bedeutung gesunder Essgewohnheiten betonen

Die Kalorienaufnahme sollte nicht unter dem Grundumsatz liegen, um pathologisches Essverhalten zu verhindern.



Co-funded by
the European Union

