



Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at

ESSSTÖRUNGEN – WIR SPRECHEN DARÜBER  
HOTLINE FÜR ESSSTÖRUNGEN



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.



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

**Peter Hacker**

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Gerade Angehörige und FreundInnen fühlen sich oft allein mit ihren Ängsten und Sorgen. Dieser Folder bietet Ihnen eine erste Orientierungshilfe im Umgang mit Menschen, die unter Essstörungen leiden.

Bei Fragen stehen Ihnen unsere Expertinnen der Hotline für Essstörungen gerne zur Verfügung!

**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung



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 wie Sie diese erkennen. Denn Bewusstsein für das Thema Essstörungen zu schaffen ist die Voraussetzung um im Ernstfall besser reagieren zu können.

**Mag.<sup>a</sup> Ursula Knell**

Leiterin der Hotline für Essstörungen

# 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.

„Essen bewerte ich schon lange nicht mehr nach Geschmack, sondern nach Kalorien.“

## SEELISCHE FOLGESCHÄDEN

Schlafstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Veränderung der Persönlichkeit

# BULIMIA NERVOSA – ESS-BRECHSUCHT

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, die sich jedoch innerlich als wertlos und leer empfinden.

## MERKMALE

Heißhungeranfälle, bei denen große Mengen an Nahrung verschlungen werden, gefolgt von gegensteuernde 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, ...

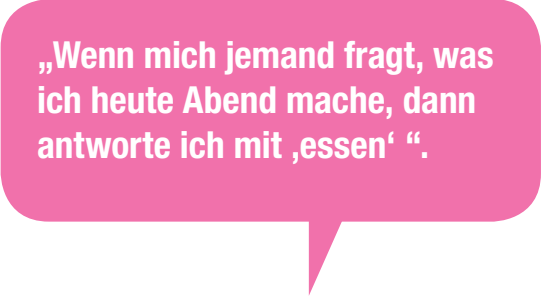
## SEELISCHE FOLGESCHÄDEN

Rückzug aus sozialen Kontakten, Selbstabwertung, Depressionen

„... ich will so nicht mehr, 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.



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

## 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; ...

## SEELISCHE FOLGESCHÄDEN

Sozialer Rückzug, Depressionen, Selbstabwertung

# WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN?

Für Angehörige, Eltern und/oder FreundInnen ist es sehr herausfordernd, wenn ein naher Mensch an einer Essstörung erkrankt ist. Den Betroffenen fällt es oft schwer zuzugeben Hilfe zu brauchen. Denn sich einzugestehen an einer Essstörung zu leiden, braucht Mut.

Hier ein paar Informationen, wie man als Angehörige/r damit umgehen kann:

## HILFREICH

das Gespräch suchen; sich über die Krankheit informieren, um das Problem zu verstehen; praktische Hilfe anbieten z.B. die Begleitung zu einer Beratungsstelle

## WENIG HILFREICH

An die Betroffenen 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 FreundInnen 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 Email:  
hilfe@essstoerungshotline.at**

# 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.

# KONTAKT

Die Hotline für Essstörungen ist ein anonymes, kostenloses und bundesweites Hilfsangebot zum Thema Essstörungen. Das Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Fachleute, egal welcher Altersgruppe und welchen Geschlechts. Gerne schenken wir Ihnen Zeit für Ihr Anliegen, hören zu und helfen weiter.

## **Hotline für Essstörungen Wiener Gesundheitsförderung – WiG**

**Kostenlos. Anonym. Bundesweit.**

**Telefon: 0800 20 11 20**

**Mo-Do (werktags), 12-17 Uhr**

**E-Mail-Beratung: [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)**

**Internet: [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)**

Die Hotline für Essstörungen wurde 1998 vom Wiener Programm für Frauengesundheit gegründet und 2009 von der Wiener Gesundheitsförderung übernommen.

Impressum: Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at) Inhalt: Mag.<sup>a</sup> Ursula Knell, Wiener Gesundheitsförderung.

Fotos: shutterstock© Kitch Bain/Duda Vasilii. Satz & Grafik: Christian Sageder. Druck: Druckerei Berger, Horn. Stand: Oktober 2018.