

## Ess-Störungen

### Informationen in Leichter Sprache

Machen Sie sich ständig Sorgen um Ihr Gewicht?  
Denken Sie den ganzen Tag an Essen?  
Essen Sie heimlich?  
Mögen Sie Ihren Körper nicht?  
Dann haben Sie vielleicht eine Ess-Störung.

### Was ist eine Ess-Störung?

Eine Ess-Störung ist eine Krankheit.  
Betroffene haben kein gesundes Ess-Verhalten.  
Zum Beispiel kontrollieren sie ganz genau,  
was und wieviel sie essen.  
Einige Betroffene essen fast nichts.  
Andere essen plötzlich ganz viel.

Die Betroffenen mögen ihren Körper nicht.  
Viele Betroffene fühlen sich zum Beispiel zu dick,  
aber das stimmt nicht.  
In Wirklichkeit sind sie dünn oder viel zu dünn.  
Die Betroffenen glauben anderen Menschen nicht,  
dass sie dünn sind.

Viele Betroffene haben vor der Krankheit eine Diät gemacht.  
Das bedeutet: Sie haben nur bestimmte Lebensmittel gegessen.  
Eine Ess-Störung beginnt oft im Jugend-Alter.  
Betroffene haben die Ess-Störung oft einige Jahre.

Ess-Störungen können Frauen und Männer bekommen.  
Aber Mädchen und Frauen bekommen die Krankheit viel häufiger  
als Jungen und Männer.

## Welche Ess-Störungen gibt es?

- **Mager-Sucht**

Das Fachwort ist Anorexie.

Menschen mit Mager-Sucht haben große Angst, dass sie zunehmen.

Sie wiegen sich sehr häufig.

Betroffene nehmen stark ab und haben Untergewicht.

Denn sie hungern oder erbrechen das Essen.

Oft machen die Betroffenen sehr viel Sport.

Manchmal nehmen sie Medikamente, damit sie abnehmen.

Solche Medikamente sind zum Beispiel Abführ-Mittel.

Mager-Süchtige sind zu dünn.

Aber sie fühlen sich dick.

Oft verstehen sie nicht, dass sie krank sind.

- **Bulimie**

Menschen mit Bulimie haben Ess-Anfälle.

Sie essen ganz viel, heimlich und sehr schnell.

Nach dem Ess-Anfall haben sie Schuld-Gefühle.

Dann erbrechen sie oft das Essen.

Oder sie hungern, machen Diät, treiben viel Sport.

Manche Betroffene nehmen Medikamente, damit sie abnehmen.

- **Unkontrollierte Ess-Anfälle**

Das Fachwort ist Binge-Eating-Störung.

Das spricht man Bindsch-Ihting-Störung.

Binge ist ein englisches Wort und bedeutet:

Gelage, also eine Art Fest mit Essen im Überfluss.

Betroffene haben häufig große Ess-Anfälle.

Deshalb sind viele Betroffene sehr dick.

Sie wissen nicht: Haben sie Hunger oder sind sie satt.

Sie leiden, weil sie Ess-Anfälle haben.

Oft ekeln sie sich vor ihrem Körper.

### Das gilt für alle Betroffenen:

- Sie haben seelische Probleme und fühlen sich wertlos.  
Ihre Probleme wollen Sie mit dem Essen lösen.
- Sie verheimlichen ihr Ess-Verhalten.
- Sie interessieren sich nicht mehr für ihre Hobbys.  
Sie treffen ihre Familie und Freunde nur noch selten.

## Welche Folgen können Ess-Störungen haben?

- **Unterernährung:**  
Betroffene haben zum Beispiel Haar-Ausfall  
und schwache Abwehr-Kräfte.  
Das bedeutet: Sie werden häufiger krank.  
Frauen haben oft keine Monats-Blutung mehr.  
Männer haben sexuelle Probleme.  
An Mager-Sucht kann man sterben.
- **Schäden durch häufiges Erbrechen:**  
Wenn Menschen sich erbrechen,  
kommt Säure aus dem Magen  
in die Speise-Röhre und an die Zähne.  
Die Säure kann die Speise-Röhre verletzen  
und die Zähne schädigen.
- **Übergewicht:**  
Betroffene haben oft Schmerzen in den Gelenken,  
Blut-Hochdruck oder eine Zucker-Krankheit.



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Welche Behandlungs-Möglichkeiten gibt es?

Ess-Störungen kann man gut behandeln:

- **Psycho-Therapie:**  
Eine Psycho-Therapie ist die wichtigste Behandlung.  
Bei einer Psycho-Therapie sprechen Sie mit einer Person über Ihre Probleme und Ihre Gefühle.  
Diese Person heißt Psycho-Therapeutin oder Psycho-Therapeut.  
Sie lernen zum Beispiel:  
Welche Probleme haben Sie und wie können Sie die Probleme lösen?
- **Ernährungs-Therapie:**  
Bei einer Ernährungs-Therapie lernen Sie zusätzlich ein gesundes Ess-Verhalten,  
zum Beispiel feste Essens-Zeiten.  
So bekommen Sie langsam Ihr normales Gewicht.
- **Bewegung und Entspannung,** zum Beispiel Übungen gegen Stress.
- **Medikamente** kommen bei Ess-Anfällen manchmal zum Einsatz.

Ohne Behandlung geht eine Ess-Störung selten von alleine weg.  
Auch nach einer Behandlung kann eine Ess-Störung wiederkommen.

## Wo findet die Behandlung statt?

Für Ihre Behandlung gibt es diese Möglichkeiten:

- **Ambulant:** Sie leben in Ihrem normalen Alltag zu Hause und gehen regelmäßig zu Behandlungs-Terminen, zum Beispiel in eine Arzt-Praxis oder in eine Praxis für Psycho-Therapie.
- **Stationär:** Sie gehen für einige Zeit in ein Krankenhaus oder eine Klinik.
- **Tages-Klinik:** Sie sind am Tag in einer Klinik. Dort werden Sie behandelt.  
Am Abend gehen Sie wieder nach Hause.

## Wo bekommen Sie Hilfe?

Sie wollen wissen: Habe ich eine Ess-Störung?

In diesen Einrichtungen bekommen Sie Hilfe:

- Haus-Arzt-Praxis und Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
- Spezial-Ambulanzen für Ess-Störungen  
Ambulanzen gibt es in Krankenhäusern.  
Dort behandeln Sie Fachleute.  
Nach der Behandlung gehen Sie wieder nach Hause.
- Psycho-Therapie-Praxis
- Beratungs-Stellen für Ess-Störungen
- Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung, kurz BZgA:

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Telefon: 02 21 89 20 31

Die Fachleute der BZgA beraten Sie.

Sie müssen nicht Ihren Namen sagen.

Und Ihre Angehörigen können sich auch beraten lassen.

## Was können Sie selbst tun?

Bitte beachten Sie:

Die Behandlung einer Ess-Störung braucht viel Zeit.

Haben Sie Geduld.

Manchmal klappt die Zusammenarbeit mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeut nicht sofort.

Sprechen Sie gemeinsam darüber.

Dann können Sie eine Lösung finden.

Auch andere Menschen haben Ess-Störungen.

Tauschen Sie sich in einer Selbsthilfe-Gruppe mit anderen aus.

Hier gibt es Informationen zu Selbsthilfe-Gruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:  
[www.patienten-informationen.de](http://www.patienten-informationen.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:  
[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt  
finden Sie unter:  
[www.patienten-information.de/kurzinformationen/psychische-erkrankungen/essstoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/psychische-erkrankungen/essstoerungen)

Stand: März 2020



Foto: SOD/ Uwe Ranneberg