

Essstörungen

Welche Anzeichen können auf eine Essstörung hindeuten?

Bei Essstörungen finden sich typischerweise zielorientierte Verhaltensweisen zur Gewichtskontrolle:

- oftmaliges Wiegen, Umfangmessung von Körperteilen
- Vermeidung von hochkalorischen, fetthaltigen oder kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln
- Auslassen von einzelnen Gängen oder ganzen Mahlzeiten
- Kauen und wieder Ausspucken von Nahrung
- zwanghaftes Kalorienzählen, Abwiegen von Speisen
- Vermeiden von Speisen, deren Kaloriengehalt nicht eindeutig bestimmbar ist
- Verwendung von Süßstoffen, Fettersatzstoffen oder Light-Produkten
- Verwendung von Appetitzüglern als Appetitkontrolle
- exzessiver Konsum von Flüssigkeit vor den Mahlzeiten
- nicht in Gemeinschaft essen
- Nutzung von einengenden Bauchgürteln, beengender Kleidung oder Muskelanspannung, um beim Essen ein frühzeitiges Völlegefühl zu erzeugen
- wenn jemand rasch bzw. viel Gewicht verliert;
- wenn jemand sein Wesen stark verändert;
- wenn die/der Betroffene sich zu dick findet – auch wenn andere sie/ihn für sehr dünn halten und sie/er sich hauptsächlich mit schlanken Menschen vergleicht;
- wenn der Körper bzw. bestimmte Teile des Körpers immer wieder abgelehnt werden, z.B. die Hüften, weil sie zu breit erscheinen;
- wenn häufiges Wiegen, ständiges in den Spiegel blicken, Fixierung auf die Erreichung einer bestimmten Kleidergröße bemerkbar sind;
- wenn kein Hunger- und Sättigungsgefühl vorhanden ist;
- wenn jemand seine Gefühle (wie Ärger, Wut, Langeweile etc.) mit Essen kompensiert.

Typische Merkmale der **Magersucht** sind:

- strikte Kontrolle der Nahrungsaufnahme
- ausgeprägte Ängste vor Gewichtszunahme
- Ausbleiben der Monatsblutung
- gesteigerter Bewegungsdrang
- körperliche Beschwerden: BMI unter 17,5, Kreislaufprobleme, Mangelerscheinungen durch Vitamin- und Mineralstoffmangel, Absinken der Körpertemperatur, Muskelschwäche, Haarausfall, [Ausbleiben der Menstruation](#) (an mindestens drei aufeinanderfolgenden Zyklen), [Schilddrüsenunterfunktion](#), [Osteoporose](#)
- psychische Auswirkungen: Stimmungsschwankungen, sozialer Rückzug, Störung der Körperwahrnehmung, [Schlafstörungen](#), innere Unruhe

Typische Merkmale der **Bulimie** sind:

- Patientinnen sind meist normal- bis übergewichtig
- andauernde Beschäftigung mit Essen
- wiederholte Episoden von Fressattacken

- krankhafte Angst, dick zu werden
- Zahnschäden durch Magensäure
- Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche durch Elektrolytstörungen
- Schädigung der Darmwand
- geschwollene Speicheldrüsen durch das häufige Erbrechen
- [Osteoporose](#)
- Stimmungsschwankungen, Schamgefühl, sozialer Rückzug

<https://www.netdokter.at/krankheit/essstoerungen-6906739> (24.02.2020)

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/essstoerungen/anzeichen-erkennen>
(24.02.2020)