



ESSSTÖRUNGEN

Essstörungen können nur von qualifizierten Fachpersonen diagnostiziert werden.

Je früher Essstörungen erkannt und behandelt werden, desto besser sind der Verlauf und die Prognose.

Essstörungen

1. Beschreibe die wichtigsten Merkmale folgender Essstörungen: Anorexie, Bulimie, Binge Eating und Orthorexie.

Klicke auf: www.feel-ok.ch/es-erkennen

Geschichten und Diagnosen

2. **Alexandra (14):** „Als sich meine Eltern letztes Jahr trennten und mein Vater in eine Wohnung zog, fiel für mich eine Welt zusammen. Ich fühlte mich verantwortlich dafür, weil ich damals ziemlichen Stress mit meiner Mutter hatte. Seither hat sich alles verändert: Meine Mutter arbeitet wieder, mein älterer Bruder ist zum Vater gezogen, wir machen keine Sonntagsausflüge mehr, oft bin ich allein zu Hause. Damals fing ich an, aus Frust und Langeweile Essen in mich hineinzustopfen.“

Alexandra leidet vermutlich an: _____

3. **Tobias (15):** „Meine Familie ist sehr sportlich. Mit dem Kunstturnen habe ich angefangen, als ich 6 Jahre alt war. Mit 9 nahm ich an ersten Wettkämpfen teil, mit 12 gewann ich meinen ersten Schweizer Meistertitel in meiner Alterskategorie. Darauf waren meine Eltern sehr stolz. Seither trainiere ich noch mehr, alles dreht sich nur noch ums Kunstturnen. Um meine Ziele zu erreichen, esse ich sehr wenig, damit ich mein Gewicht halten kann und mein Körper beweglich bleibt. Manchmal esse ich 2 Tage lang nichts und trinke nur Tee und stark verdünnten Orangensaft.“

Tobias leidet vermutlich an: _____

4. **Martina (16):** „Meine Eltern sind beide Ärzte und haben zusammen eine Praxis. Ich soll einmal in ihre Fussstapfen treten und ihre Praxis übernehmen; es ist alles schon geplant. Nach der Matura werde ich mit dem Medizinstudium anfangen. Ich hoffe, dass ich es schaffen werde. Manchmal komme ich mir neben meinen Eltern richtig dumm vor und fühle mich dem allem nicht gewachsen. Dann stopfe ich mich heimlich mit Essen voll und erbreche es danach wieder. Meine Eltern wissen nichts davon; das wäre für sie sehr schlimm.“

Martina leidet vermutlich an: _____



5. **Linda (17):** „Gesunde Ernährung hat mich schon immer interessiert. Ich bin über meine Mutter dazu gekommen, die sich auch sehr dafür interessiert. Heute esse ich aber meistens nicht mehr das, was sie kocht. Sie will mir immer wieder weismachen, dass es gut für mich wäre, wenn ich ab und zu auch mal ein Stück Fleisch essen oder ein Glas Milch trinken würde. Aber das ist mir zu gefährlich. Man liest ja fast täglich über irgendwelche Seuchen oder Rückstände in Lebensmitteln. Da halte ich mich lieber an Biogemüse und Biofrüchte. Da bin ich sicher, dass ich mich gesund ernähre. Und das gibt mir ein gutes Gefühl.“

Linda leidet vermutlich an: _____

6. Stimmen deine Diagnosen?
Finde es heraus auf: www.feel-ok.ch/es-geschichten
-

Hilfe

7. Suchst du Hilfe für dich oder für dein Kollege/deine Kollegin, weil du eine Essstörung vermutest? Für Hilfe und eine professionelle Diagnose braucht es eine qualifizierte Fachperson.
Klicke auf: www.feel-ok.ch/es-adressen
-