



Essstörungen: Erkennen und helfen

Essstörungen: Erkennen und helfen Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen, die sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf Betroffene haben können. Es ist wichtig, diese Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und Hilfe anzubieten, um den Betroffenen dabei zu unterstützen, wieder ein gesundes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper zu entwickeln. In diesem Artikel werden verschiedene Arten von Essstörungen erläutert und Tipps gegeben, wie man sie erkennen und wie man Betroffenen helfen kann.

Arten von Essstörungen 1. Anorexia nervosa (Magersucht) Anorexia nervosa ist eine Essstörung, bei der Betroffene eine extreme Angst vor Gewichtszunahme haben. Sie verweigern Nahrungsaufnahme oder reduzieren ihre Kalorienzufuhr stark, …



Essstörungen: Erkennen und helfen

Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen, die sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf Betroffene haben können. Es ist wichtig, diese Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und Hilfe anzubieten, um den Betroffenen dabei zu unterstützen, wieder ein gesundes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper zu entwickeln. In diesem Artikel werden verschiedene Arten von Essstörungen erläutert und Tipps gegeben, wie man sie erkennen und wie man Betroffenen helfen kann.

Arten von Essstörungen

1. Anorexia nervosa (Magersucht)

Anorexia nervosa ist eine Essstörung, bei der Betroffene eine extreme Angst vor Gewichtszunahme haben. Sie verweigern Nahrungsaufnahme oder reduzieren ihre Kalorienzufuhr stark, um ihr Gewicht zu kontrollieren. Menschen mit Anorexia nervosa haben oft ein verzerrtes Körperbild und sehen sich selbst als übergewichtig, obwohl sie in Wirklichkeit untergewichtig sind. Zu den Symptomen gehören extreme Gewichtsabnahme, ausgeprägte Knochenvorsprünge oder Muskelschwund, trockene Haut und Depressionen.

2. Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)

Bulimia nervosa ist gekennzeichnet durch wiederholte Episoden von Essanfällen, gefolgt von erzwungenem Erbrechen oder anderen Verhaltensweisen, um die aufgenommenen Kalorien zu kompensieren, wie übermäßiger Sport oder die Einnahme von Abführmitteln. Betroffene haben oft ein normales Körpergewicht oder sind leicht übergewichtig. Sie fühlen sich oft in einem Teufelskreis gefangen, in dem sie Essattacken erleben, gefolgt

von Schuldgefühlen und Kontrollversuchen.

3. Binge-Eating-Störung

Die Binge-Eating-Störung ist ähnlich wie Bulimia nervosa, jedoch ohne die Gewichtskontrolle. Betroffene haben regelmäßige Essanfälle, bei denen sie große Mengen an Nahrung in kurzer Zeit konsumieren, obwohl sie keinen Hunger haben. Sie fühlen sich während dieser Episoden oft außer Kontrolle und schämen sich danach. Menschen mit Binge-Eating-Störung haben oft Übergewicht oder Adipositas und können verschiedene physische und psychische Gesundheitsprobleme entwickeln.

Anzeichen und Symptome von Essstörungen

Die Anzeichen und Symptome von Essstörungen können je nach individueller Erfahrung und Art der Essstörung variieren. Dennoch gibt es einige häufig auftretende Anzeichen, auf die man achten sollte:

1. Gewichtsveränderungen

Eine auffällige Gewichtsveränderung kann ein Hinweis auf eine Essstörung sein. Bei Anorexia nervosa ist die Gewichtsabnahme offensichtlich, während Menschen mit Bulimia nervosa oder Binge-Eating-Störung oft Gewichtsschwankungen aufweisen.

2. Essverhalten

Personen mit Essstörungen haben oft ungewöhnliche Essgewohnheiten. Bei Anorexia nervosa vermeiden sie bestimmte Lebensmittel oder essen nur sehr kleine Mengen.

Menschen mit Bulimia nervosa haben Essanfälle und versuchen, diese durch Erbrechen oder andere Kompensationsmechanismen auszugleichen. Betroffene von Binge-Eating-Störungen haben regelmäßige Essattacken und haben oft das Gefühl, die Kontrolle über ihr Essverhalten zu verlieren.

3. Körperbild und Selbstwahrnehmung

Betroffene von Essstörungen haben oft eine verzerrte Wahrnehmung ihres eigenen Körpers. Sie sehen sich selbst als übergewichtig oder haben starke Unzufriedenheit mit ihrem Aussehen. Dies kann zu einem starken Drang führen, Gewicht zu verlieren oder das Gewicht zu kontrollieren.

4. Physische Symptome

Essstörungen haben auch physische Auswirkungen auf den Körper. Bei Anorexia nervosa kann es zu Schwäche, Müdigkeit, kalten Extremitäten, Haarausfall und Magen-Darm-Problemen kommen. Bei Bulimia nervosa können Zahnschäden, Entzündungen der Speiseröhre oder der Bauchspeicheldrüse auftreten, während Menschen mit Binge-Eating-Störung ein erhöhtes Risiko für Fettleber, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Wie man helfen kann

Es ist wichtig, Essstörungen frühzeitig zu erkennen und Hilfe anzubieten. Hier sind einige Möglichkeiten, wie man Betroffenen helfen kann:

1. Erkennen und ansprechen

Wenn man den Verdacht hat, dass jemand eine Essstörung haben könnte, ist es wichtig, einfühlsam und unterstützend zu sein. Man kann das Gespräch suchen und seine Beobachtungen teilen. Achte darauf, den Betroffenen nicht zu konfrontieren oder zu beschuldigen, sondern zeige Empathie und ermögliche ihnen, offen über ihre Gefühle und Erfahrungen zu sprechen.

2. Professionelle Hilfe suchen

Eine Essstörung erfordert in den meisten Fällen professionelle Unterstützung. Ermutige die betroffene Person, sich an einen Arzt oder Psychologen zu wenden, der auf Essstörungen spezialisiert ist. Diese Fachleute können eine genaue Diagnose stellen und eine geeignete Behandlung empfehlen, die oft eine Kombination aus Psychotherapie, Ernährungsberatung und möglicherweise Medikamenten beinhaltet.

3. Unterstützung in der Nähe anbieten

Es ist wichtig, dass Betroffene wissen, dass sie nicht allein sind und Unterstützung haben. Biete deine Hilfe an und sei für sie da. Höre ihnen zu, ermutige sie, über ihre Gefühle zu sprechen, und unterstütze sie dabei, gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.

4. Keinen Druck ausüben

Es ist wichtig, Betroffene nicht unter Druck zu setzen oder sie dazu zu zwingen, sich zu verändern. Eine Essstörung ist eine komplexe Erkrankung, bei der es Zeit und Geduld braucht, um sich zu erholen. Zeige Verständnis und Geduld und unterstütze sie auf ihrem Weg der Genesung.

Zusammenfassung

Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen, die eine frühzeitige Erkennung und Hilfe erfordern. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und Binge-Eating-Störung sind die häufigsten Arten von Essstörungen, die verschiedene Symptome und Auswirkungen haben. Es ist wichtig, auf Anzeichen wie Gewichtsveränderungen, ungewöhnliches Essverhalten, verzerrtes Körperbild und physische Symptome zu achten. Unterstützung und professionelle Hilfe sind entscheidend, um Betroffenen zu helfen, ein gesundes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper wiederherzustellen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki