

## Kliniken im Stadtkreis Baden-Baden und im Landkreis Rastatt

- Tagesklinik und Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche Rastatt**  
**Zweigstelle der MediClin Klinik an der Lindenhöhe Offenburg**  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters  
Engelstr. 37, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 / 59 50 60  
Info.lindenhöhe@mediclin.de  
www.mediclin.de/lindenhöhe
- Klinikum Mittelbaden – Stadtklinik Baden-Baden/ Klinik für Kinder und Jugendliche, ambulant und stationär**  
Prof.h.c.Dr. Ulrich Rappen, Anne Madlener  
Balger Str. 50, 76532 Baden-Baden  
Tel. 07221 / 91-26 01  
u.rappen@klinikum-mittelbaden.de  
a.madlener@klinikum-mittelbaden.de
- Acura – Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie Baden-Baden, Ambulanz**  
Rotenbachtalstr. 5, 76530 Baden-Baden  
Tel. 07221 / 35 25 51  
psychosomatik@acura-kliniken.com

## Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

- Waltraud Ruh  
**Gesundheitsamt im Landratsamt Rastatt und Außenstelle Baden-Baden**  
Briegelackerstr. 38, 76532 Baden-Baden  
Tel: 07221 / 302468-23 75  
Email: w.ruh@landkreis-rastatt.de  
www.landkreis-rastatt.de  
Hier erhalten Sie Informationen über Selbsthilfegruppen

## Weitere Informationen

Ausführlichere Informationen auch zu Online-Beratung erhalten Sie auch von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Eine anonyme oder persönliche Erstberatung auch für Jugendliche bietet die Telefonberatung der BZgA an:  
Mo bis Do 10 bis 22 Uhr, Fr bis So u. an Feiertagen 10 bis 18 Uhr  
Tel. 02 21 / 89 20 31



Herausgegeben von der Stadt Baden-Baden und dem Landkreis Rastatt in Zusammenarbeit mit

- Acura-Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie Baden-Baden
- Fachstelle Sucht des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation
- Stadtklinik Baden-Baden / Klinikum Mittelbaden
- Tagesklinik und Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche Rastatt / Zweigstelle der MediClin Klinik an der Lindenhöhe Offenburg

Stand: Oktober 2010

essgestört?  
übergewichtig?

## Heute sind Essstörungen weit verbreitet.

Angehörige und Freunde von essgestörten Jugendlichen merken oft lange Zeit nicht, was eigentlich los ist. Sie wundern sich über seltsame Verhaltensweisen, aber an eine Essstörung denkt man nicht sofort. Denn die Betroffenen tun alles, um ihr Verhalten zu verheimlichen und gestehen sich selbst nicht ein, dass sie Probleme haben könnten.

Viele Jugendliche glauben zu dick zu sein, auch wenn sie eine ganz normale Figur haben. Sie sind mit ihrem Körper und sich unzufrieden. Sie achten darauf, was und wie viel sie essen oder halten Diät. Oft wird von den Jugendlichen verkannt, wie sie durch ständiges Kalorienzählen und extreme Diäten in eine Essstörung hineinrutschen können.

Egal, in welcher Form sich eine Essstörung äußert, meistens sind es seelische Gründe, die das Essverhalten so dramatisch entgleisen lassen. Essen und Nichtessen ist ein Versuch der Problemlösung. Oft steckt hinter der Essstörung ein gestörtes Selbstwertgefühl; die Betroffenen können sich selbst nicht leiden und fühlen sich schlecht. Die Ursachen können also vielfältig sein.

**Essstörungen sind ernst zu nehmende Erkrankungen und brauchen unbedingt therapeutische und meist auch medizinische Behandlung.**

## Ab wann spricht man von einer Essstörung?

**Wenn mehrere der folgenden Punkte zutreffen:**

- Die Gedanken und Gefühle drehen sich sehr viel ums Essen oder Nichtessen.
- Das Gewicht und die eigene Figur werden zum Mittelpunkt des Lebens.
- Es wird versucht, das Gewicht durch strenges Hungern, absichtliches Erbrechen oder durch die Einnahme von Medikamenten zu verringern.
- Es kommt immer wieder zu Essanfällen.
- Je nach Gewichtsangabe auf der Waage verbessert oder verschlechtert sich die Stimmung deutlich.
- Es kommt unabhängig von einer Krankheit zu einer starken Gewichtsabnahme / -zunahme.
- Manchmal treten Zyklusstörungen auf.  
Vorsicht: Die Verhütung mit der Pille funktioniert nicht mehr zuverlässig.

## Welche Essstörungen gibt es?

Essstörungen haben viele Gesichter. Magersucht, Bulimie und Binge Eating sind die klassischen Essstörungen. Doch die Formen können sich auch mischen. Überwiegend sind Mädchen und Frauen von Ess-Brech-Sucht betroffen.

**Es gibt inzwischen auch immer mehr Jungen und Männer mit essgestörtem Verhalten.**

## Magersucht (Anorexie)

Magersüchtige sind sehr dünn und fühlen sich trotzdem noch zu dick. Sie essen nur wenig und wenn, dann meist Kalorienarmes. 10 bis 15 % der Magersüchtigen sterben an ihrer Krankheit. Körperliche Folgeschäden können bereits kurz nach Beginn der Magersucht auftreten.

**Merkmale:**

- Schnelle und deutliche Gewichtsabnahme, zum Teil bis zur Hälfte des ursprünglichen Gewichts
- Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen
- Ausbleiben der Periode bei Mädchen
- Übertriebene sportliche oder körperliche Aktivitäten
- Starker Leistungswille
- Nicht-wahrhaben-Wollen der körperlichen Warnsignale wie zum Beispiel Herzstechen, Schwächeanfälle, ständiges Frieren, Müdigkeit, Schlafstörungen

## Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Menschen, die an Bulimie leiden, sind meist schlank oder normalgewichtigt. Typisch für diese Essstörung sind mindestens zwei Essanfälle pro Woche über einen längeren Zeitraum. Um die Kalorienzufuhr rückgängig zu machen, führen die Betroffenen nach dem Essanfall bewusst Erbrechen herbei. Sie versuchen ihr Gewicht zusätzlich durch Abführmittel, anschließendes Fasten oder extremen Sport unter Kontrolle zu halten.

**Die körperlichen Folgen einer Bulimie können vielfältig sein, unter anderem entstehen:**

- Stoffwechsel- und Verdauungsschäden
- Zahnschäden

## Esssucht (Binge Eating)

Auch beim sogenannten Binge Eating sind Essanfälle typisch. Im Gegensatz zur Bulimie werden keine Gegenmaßnahmen ergriffen. Binge Eater können normalgewichtigt oder auch übergewichtig sein.

## Übergewicht = Essstörung?

**Nein**, Übergewicht bedeutet nicht automatisch, dass eine Essstörung vorliegt. Übergewicht kann auch andere Ursachen haben. Dennoch ist Vorsicht geboten, da Diäten und strenge Essverbote zur Reduktion des Übergewichts in eine Essstörung übergehen können. Dann bestimmt die Kontrolle übers Essen und über den Körper das Leben.

## Muskelsucht (Biggerexie)

**Jungen** können zudem unter Biggerexie oder Muskelsucht leiden. Betroffene fühlen sich selbst mit Waschbrettbauch, muskulösen Oberarmen und breiten Schultern zu schwächig. Deshalb trainieren sie übermäßig, halten strenge Diät und nehmen sogar Produkte, die den Muskelaufbau fördern.

## Wir empfehlen

Erste Beobachtungen und Wahrnehmungen, die auf eine Essstörung hinweisen, sollten Sie ernst nehmen. So hat die frühzeitige Behandlung von Essstörungen die höchste Erfolgsaussicht auf Heilung.

Die erste Kontaktaufnahme mit Beratungs- und Therapieeinrichtungen stellt für die Betroffenen eine hohe Schwelle dar. Umso wichtiger ist es, dass Angehörige, Freundinnen und Freunde aktiv werden und die Betroffenen auf die Situation ansprechen und Unterstützung anbieten. Erste Ansprechpartner können Ärztinnen und Ärzte sein.

**Weitere Ansprechpartner/-innen, die eine persönliche und kostenlose Beratung für Jugendliche, Eltern, Angehörige oder Lehrkräfte anbieten, finden Sie hier:**

### Stadtkreis Baden-Baden

#### Psychologische Beratungsstelle

Birgit Vogel, Ralph Bölzner  
Schwarzwaldstr. 101, 76532 Baden-Baden  
Tel. 0 72 21 / 93-14 62  
birgit.vogel@baden-baden.de  
ralph.boelzner@baden-baden.de

#### Kommunale Suchtbeauftragte

Karin Marek-Koßmann  
Amt für Familien, Soziales und Jugend  
Gewerbepark Cité 1, 76532 Baden-Baden  
Tel. 0 72 21 / 93-14 45  
karin.marek-kossmann@baden-baden.de