

SIGNALE

Woran merke ich, dass jemand in meinem Umfeld eine Essstörung hat?

- denkt ständig über Essen, Kalorien oder Gewicht nach
- zieht sich von Freund:innen und Familie zurück
- ist oft gereizt, müde oder traurig
- meidet Essen mit anderen oder isst heimlich
- hat strenge Regeln oder Zwangsgedanken rund ums Essen
- ist sehr unzufrieden mit dem eigenen Körper
- nimmt in kurzer Zeit stark zu oder ab
- fühlt Ekel, Schuld oder Scham beim Essen

Reagiert jemand gereizt oder aggressiv, wenn das Thema Essen angesprochen wird, kann das ein Hinweis sein. Sei verständnisvoll.

HELFEN

Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen um eine:n Freund:in mache?

- Sprich vorsichtig an, was dir auffällt.
- Zeige, dass du für die Person da bist.
- Höre zu, ohne zu bewerten oder zu verurteilen.
- Sag, wie du die Situation erlebst, anstatt Vorwürfe zu machen.
- Sei einfühlsam und respektvoll.
- Hole dir Hilfe bei einer Vertrauensperson oder Beratungsstelle.
- Versuche nicht, alles allein zu lösen. Ermutige deine:n Freund:in, mit Erwachsenen oder Expert:innen zu sprechen.

Wichtig: Nicht jedes bewusste oder kontrollierte Essverhalten ist eine Essstörung. Doch wenn dich etwas beunruhigt, ist es wichtig, hinzuschauen.

KONTROLL HUNGER

ES GEHT UM MEHR ALS DEN KÖRPER

Wichtiges Wissen über Essstörungen

Ein Pocket Guide von
Freunde fürs Leben e.V.



VORURTEILE

„Nur Mädchen haben Essstörungen.“

FALSCH! Bei Mädchen kommen sie häufiger vor, aber auch Jungen und nicht-binäre Personen können an Essstörungen erkranken.

„Die wollen doch nur dünn sein und es geht ihnen um Aufmerksamkeit.“

FALSCH! Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen. Es geht nicht nur um das Aussehen, sondern oft um tiefe seelische Probleme.

„Die sind doch selbst schuld, wenn sie zu viel oder zu wenig essen.“

FALSCH! Niemand sucht sich eine Krankheit aus. Wenn Menschen eine Essstörung entwickeln, gibt es dafür nicht nur einen Grund, sondern es spielen viele Faktoren eine Rolle, etwa Selbstwertprobleme, belastende Erlebnisse, familiäre Probleme oder gesellschaftlicher Druck. Die Ursachen und Auslöser zu kennen, kann hilfreich bei der Behandlung der Erkrankung sein.

FAKTEN

Anorexie (Magersucht) ist die psychische Erkrankung mit der höchsten Sterberate. Etwa zehn Prozent der Betroffenen sterben daran.

Essstörungen sind ernste Erkrankungen, aber sie sind behandelbar.

Ohne Behandlung können sie jahrelang anhalten oder immer wiederkommen. Eine frühe Behandlung erhöht die Chance auf Heilung deutlich.

Es gibt verschiedene Formen:

- Binge Eating: sehr viel auf einmal essen, danach ein unangenehmes Gefühl
- Bulimie: Essanfälle, danach Erbrechen, Abführen oder extremes Sporttraining
- Anorexie: extreme Angst zuzunehmen, sehr wenig essen, oft starkes Untergewicht

Essstörungen können Herz, Magen, Knochen und Gehirn schädigen.

Wichtig: Eine Essstörung ist keine „Phase“ oder Schwäche, sondern eine Krankheit, die Hilfe braucht.

HILFSANGEBOTE

Wenn du glaubst, eine Essstörung zu haben: Hol dir Hilfe. Je früher, desto besser. Freund:innen und Familie können dich unterstützen.

Spezielle Hilfe bei Essstörungen, anonym und kostenlos:

Beratungstelefon Essstörungen (BlÖG)

0221 892031

ANAD

www.anad.de

(Online- und Video-Beratung)

Mehr Hilfsadressen, Informationen und Fakten zum Thema mentale Gesundheit unter frnd.de



Spenden machen diesen Pocket Guide möglich. Hilf uns, über mentale Gesundheit aufzuklären.

frnd.de/spende

Freunde fürs Leben e.V.

IBAN DE90 5003 1000 1083 6910 06