



Essstörungen

19. Mai 2011

[Essstörungen](#) [1] nennt man alle Krankheiten, bei denen Menschen es nicht schaffen, in vernünftigem Maße zu essen. Manche schlingen viel zu viel in sich hinein, andere essen viel zu wenig. In beiden Fällen bekommt der Körper nicht das, was er braucht, und funktioniert nicht so, wie er sollte.

Hinter [Essstörungen](#) [1] stecken fast immer Probleme, die die betroffenen Menschen schon lange mit sich herumschleppen - auch wenn sie ihnen gar nicht bewusst sind. Besonders anfällig für [Essstörungen](#) [1] sind Mädchen in der [Pubertät](#) [2]. Sie leiden häufig an Magersucht oder an Bulimie. In den letzten Jahren gibt es auch immer mehr Jungen, die an [Essstörungen](#) [1] leiden.

Magersucht (Anorexia nervosa): Gemeinsames Merkmal magersüchtiger Jugendlicher ist die Angst vor dem Essen und eine panikartige Furcht zuzunehmen. Magersüchtige fühlen sich immer zu dick, selbst wenn sie extremes Untergewicht haben. Meistens essen sie über längere Zeit nur ganz wenig und nur Nahrungsmittel, die kaum Kalorien haben. Ein typischer Speiseplan besteht aus zwei Möhren und einem Apfel pro Tag. Je dünner sie werden, desto stolzer sind Magersüchtige auf ihre Willensstärke.

Der Körper aber wehrt sich heftig gegen solche Angriffe. Magersüchtige frieren ständig, die Knochen stehen heraus, ihr Puls schlägt nur schwach, die Verdauung ist gestört, im schlimmsten Fall bricht der Kreislauf zusammen. Bei Mädchen bleibt die Menstruationsblutung aus.

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa): Wer an Bulimie leidet, pendelt zwischen zwei Extremen: Heißhunger und Erbrechen. Zuerst treten Fressanfälle auf, in denen die Betroffenen alles in sich hineinstopfen, was sie an Nahrung finden können. Anschließend folgt die panische Angst, zu dick zu werden. Um das zu verhindern, stecken sich die Betroffenen den Finger in den Hals und erbrechen die gegessene Nahrung. Die Essanfälle finden heimlich statt, genauso wie das Erbrechen. Selbst die Familie merkt oft lange Zeit nicht, wenn ein Jugendlicher an Bulimie leidet.

Wer an einer Essstörung leidet, braucht Hilfe. Anlaufstellen können Ärzte sein, aber auch Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

Quellen-URL: <https://sowieso.de/portal/essstoerungen/essstoerungen>

Verweise:

[1] <https://sowieso.de/portal/lexikon/863>

[2] <https://sowieso.de/portal/lexikon/964>