

Esstörungen – Was Jugendliche davor schützt

Die Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Antworten. Übungsleiter im Breitensport können Symptome frühzeitig erkennen. Intervention dringend geboten.

(CaB/PM) Gestörtes Essverhalten und damit verbundene Erkrankungen wie Anorexie, Bulimie und Binge Eating nehmen in Deutschland zu. Bereits jedes fünfte Kind zwischen 11 und 17 Jahren zeigt Symptome eines gestörten Essverhaltens. Am häufigsten betroffen sind Jugendliche, besonders Mädchen und junge Frauen. Aber auch die Anzahl betroffener Jungen und junger Männer ist nicht zu vernachlässigen.

"Man weiß heute, dass die Ursachen für ein gestörtes Essverhalten im persönlichen, familiären, sozialen und biologischen Bereich liegen", erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). "Man weiß aber auch, dass junge Menschen, die ein positives Körpergefühl besitzen und ihre eigenen Fähigkeiten und Talente kennen, weniger gefährdet sind, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln. Genau an diesen Schutzfaktoren setzt die seit Jahren erfolgreich durchgeführte Jugendaktion GUT DRAUF der BZgA an."

Das Ziel der GUT DRAUF-Jugendaktion ist die Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sowie die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens junger Menschen. Dazu gehören Bewältigungsstrategien, damit bei psychischer Belastung und in Stresssituationen nicht auf das Essverhalten als Lösungsstrategie zurückgegriffen werden muss.



**Für Übungsleiter gilt:
Probleme offen ansprechen.**

Bild:
© Claudia Hautumm/PIXELIO

Übungsleitern in Kinder- und Jugendsport kommt in der Früherkennung der Erkrankung eine wesentliche Rolle zu. Dr. Eckart Henker, der pädagogische Leiter des Bildungswerkes des Landessportbundes Sachsen fasst es so zusammen: „Durch den engen Kontakt und die Vertrautheit zwischen jungen Sportlern und langjährigen Übungsleitern ergeben sich Möglichkeiten einer gezielten Intervention bei beginnenden Störungen. Für die Übungsleiter gilt dann der Grundsatz: Die Probleme offen anzusprechen.“

Speziell zum Thema Essstörungen hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zwei Broschüren aktualisiert.

Es handelt sich um die GUT DRAUF Tipps "Die heimliche Sucht - Essstörungen" und "Gefährliches Ziel Traumbody - Zwischen Hungerwahn und Muskelsucht". Sie geben jugendgerechte Informationen über Essstörungen, Diäten, Schönheitstrends und Hinweise darauf, wie man in schwierigen Zeiten gelassen bleibt. Angaben zu weiterführenden Informationen, eine Übersicht nützlicher Kontakte und Adressen ergänzen die Inhalte. Diese Informationen sind auch für Übungsleiter wichtig, um die komplexen Zusammenhänge auch aus der Sicht der Jugendlichen verstehen zu können.

Die GUT DRAUF Tipps "**Die heimliche Sucht - Essstörungen**" und "**Gefährliches Ziel Traumbody - Zwischen Hungerwahn und Muskelsucht**" können kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln,
e-mail: order@bzga.de oder online: www.bzga.de.**

Was ist was? Krankheitsbilder kurz vorgestellt.

Hinweise auf eine Essstörung.

Übertriebene Beschäftigung mit dem Thema Ernährung. Ständige Gedanken um Essen oder Nichtessen. Auch tägliches Wiegen oder Nörgeleien über das eigene Körpergewicht sind Hinweise auf eine beginnende Störung. Änderungen des Ernährungsverhaltens – zum Beispiel der plötzliche Verzicht auf Fleisch – kann als Hinweis gewertet werden. Übungsleiter sollten darauf achten, ob der Körper mehr in den Mittelpunkt gerückt wird. Etwas durch plötzlich gesteigertes Trainieren.

Binge eating.

Ist eine Essstörung, die meist mit Übergewicht verbunden ist. Betroffene erleben wiederkehrende Heißhungeranfälle. Dabei erleben Betroffene eine Situation der Unkontrollierbarkeit. Nahrung wird dann übermäßig schnell verschlungen. Schuldgefühle und Selbstvorwürfe treten auf.

Bulimia nervosa.

Die Ess-Brech-Sucht. Manchmal auch als Fress-Kotzsucht bezeichnet. Eine Erkrankung, deren Merkmal der Wechsel zwischen exzessivem Essen und selbst herbeigeführten Erbrechen ist. Betroffene beschäftigen sich anhaltend und übertrieben mit der Figur und dem Körpergewicht.

Anorexia nervosa.

Die Magersucht. Betroffene sind auffallend dünn. Die Betroffenen täuschen oft nur vor, zu essen. Essen wenig oder gar nichts. Betroffene sind oft übermäßig sportlich aktiv. Sie neigen zum Perfektionismus und haben eine extreme Angst vor einer Gewichtszunahme.