



# Essstörungen – Was kann ich tun?

Informationen für Lehrkräfte,  
pädagogische und psychosoziale Fachkräfte



## Symptome von Essstörungen „auf einen Blick“

**Allgemeine Symptome:** sozialer Rückzug; auffällige Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen (z. B. Depressivität); ständige Beschäftigung mit Essen, Figur und Gewicht; Essen mit anderen meiden



### Auffälliges Essverhalten

- Diät als Dauerzustand ○
- Rigide Ernährungsregeln ○
- Ständiges Kalorienzählen ○
- Vermeidung von Hungergefühl (z. B. sehr viel Wasser trinken) ○
- Eingeschränkte Nahrungsauswahl ○□
- Essattacken (Verzehr großer Mengen an Nahrungsmitteln in kurzer Zeit) □△



### Weitere Auffälligkeiten

- Perfektionismus, zwanghafte Tagesplanung ○
- Gesteigerter Bewegungsdrang ○
- Krankhafte Angst, dick zu werden ○□
- Erbrechen, Missbrauch von Appetitzüglern & Abführmitteln ○□
- Exzessiver Sport ○□
- Verzerrte Körperwahrnehmung (z.B. die betroffene Person findet sich zu dick, während andere sie dünn finden) ○□



### Gewicht

- Untergewicht ohne organische Ursache ○
- Starker Gewichtsverlust (> 6 Kilo in 3 Monaten) ○
- Tägliche Gewichtskontrolle ○□
- Gewichtsschwankungen □△
- Gewichtszunahme △
- Übergewicht △

Die Symbole markieren die Symptome der jeweiligen Essstörung: ○ Anorexie □ Bulimie △ Binge-Eating-Störung

Essstörungen bleiben oft lange unentdeckt. Neben Eltern sind es meist **Lehrkräfte** sowie weitere **pädagogische und psychosoziale Fachkräfte** (z. B. Sozialarbeiter/-innen, Psycholog/-innen), die erste Anzeichen bemerken. Fachkräfte können jungen Menschen mit einer Essstörung helfen, wenn sie von den Betroffenen als unterstützende Bezugspersonen wahrgenommen werden.

Dieser Flyer will Sie über Essstörungen informieren, Ihnen **Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten** aufzeigen und Ihnen **Hilfestellungen im Umgang** mit Betroffenen und Angehörigen geben. Im schulischen Kontext sind dabei die länderspezifischen Regelungen zu bedenken (z. B. Zuständigkeiten von Beratungs- und Vertrauenslehrer/-innen).

**Essstörungen sind psychosomatische Krankheiten**, die überwiegend im Jugendalter beginnen. Fachleute unterscheiden **Anorexie** (Magersucht), **Bulimie** (Ess-Brech-Sucht) und **Binge-Eating-Störung** (Essattacken), wobei auch Mischformen und Übergänge häufig vorkommen. Betroffene sind nicht nur Mädchen und Frauen, sondern auch Jungen und Männer. Bei allen Essstörungen bestimmen Essen, Figur und Gewicht das Leben. Essstörungen sind kein Schlankeitstick und keine vorübergehende Pubertätskrise. Sie sind vielmehr Ausdruck tiefer liegender seelischer Probleme.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Gesundheit | 11055 Berlin  
**Stand:** Dezember 2017, 1. Auflage  
**Gestaltung:** ART-KON-TOR Kommunikation GmbH | www.art-kon-tor.de  
**Bilder | Druck:** shutterstock | Flyeralarm  
Den Flyer im pdf-Format finden Sie unter:  
www.bundesgesundheitsministerium.de

### Bestelladresse:

Diese Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:  
**Bestell-Nr.:** BMG-V-10026  
**E-Mail:** publikationen@bundesregierung.de  
**Telefon:** 030/182 722 721 | Fax: 030/18 102 722 721  
**Schriftlich:** Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09 | 18132 Rostock

Dieser Flyer wurde erstellt im Auftrag des Expertengremiums für Essstörungen der Initiative „Leben hat Gewicht“ mit der Unterstützung von: Universitätsklinikum Jena, IPMP; Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH; Bundesfachverband Essstörungen e.V. (BFE); Therapie-Centrum für Essstörungen forum (TCE forum); Hochschule Landshut; Dick & Dünn e.V. Beratungszentrum bei Ess-Störungen; Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP); Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Neugierig geworden?  
Schnellzugriff auf  
die Internetseite der BZgA



# Essstörung – Was kann ich tun?

## Was kann ich tun?



### Das Gespräch suchen, Unterstützung anbieten

- Informieren Sie sich über Essstörungen und tauschen Sie Ihre Beobachtungen mit Kolleg/-innen aus.
- Holen Sie sich Unterstützung von anderen Fachkräften (z. B. Beratungs- und Vertrauenslehrer/-innen, Psycholog/-innen, Arzt/Ärztin, Beratungsstelle).
- Sprechen Sie mit der betroffenen Person vertraulich, nicht vor anderen. Sagen Sie ihr, dass Sie Veränderungen bei ihr wahrnehmen (z. B. traurige Stimmung, Rückzug, perfektionistische Leistungsansprüche), weswegen Sie sich Sorgen machen.
- Stellen Sie nicht das Gewicht oder das Essverhalten in den Mittelpunkt des Gesprächs und stellen Sie keine Diagnosen.
- Bieten Sie Ihre Hilfe an, z. B. ein gemeinsames Gespräch mit den Eltern, und geben Sie einen Hinweis auf Beratungs- oder Behandlungsmöglichkeiten in der Nähe. Bleiben Sie mit der betroffenen Person im Gespräch und motivieren Sie sie, Hilfe anzunehmen.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, ob und wie Sie die Eltern einbeziehen.
- Passen Sie die Anforderungen an den Gesundheitszustand der betroffenen Person an (z. B. Ausschluss von sportlichen Aktivitäten bei Untergewicht, ärztliches Attest verlangen).



### Betroffene während und nach einer Behandlung unterstützen

- Sprechen Sie nicht in Abwesenheit der/s Betroffenen über sie/ihn.
- Überlassen Sie es der betroffenen Person selbst, ob sie nach der Rückkehr über ihre Essstörung sprechen möchte.

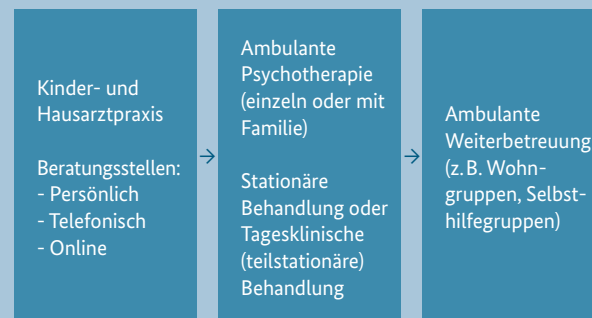


### Essstörungen als Thema konstruktiv aufgreifen

- Bagatellisieren Sie das Thema Essstörungen nicht und behandeln Sie es nicht als Tabu.
- Seien Sie Vorbild, vermitteln Sie ein positives Körper- und Lebensgefühl.
- Pflegen Sie einen offenen Umgang mit dem Thema Essstörungen in Ihrem Arbeitsbereich (z. B. Informations- und Präventionsveranstaltungen anbieten; in der Schule das Thema durch Facharbeiten, Projekttag aufgreifen).
- Achten Sie darauf, dass Betroffene weder ausgegrenzt noch diskriminiert werden.

## Wo finde ich kompetente Hilfe und Unterstützung?

### Mögliche Wege der Beratung und Behandlung



### (Anonymes) BZgA-Infotelefon zu Essstörungen

0221 / 89 20 31

Montag-Donnerstag: 10:00–22:00 Uhr

Freitag-Sonntag: 10:00–18:00 Uhr

### Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden

→ [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

→ [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Darüber hinaus gibt es auch **Online-Beratungsangebote**, die per Email, Einzel- oder Gruppenchat informieren und beraten, sowie **Weiterbildungsangebote für Fachkräfte** zu Essstörungen und **Präventionsangebote** für Jugendliche in Schulen und Jugendeinrichtungen.

### Wichtige Suchmaschinen

→ [www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php)

→ [www.bptk.de/service/therapeutensuche.html](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html)

→ [www.weisse-liste.de/de/krankenhaus/krankenhausuche/](http://www.weisse-liste.de/de/krankenhaus/krankenhausuche/)

**Frühzeitige professionelle Hilfe erhöht die Heilungschancen.**

**Nehmen Sie das Thema Essstörungen ernst!**

## Weitere Informationen finden Sie unter:

**Was tun bei Verdacht auf Essstörungen – Informationen für Eltern, Angehörige und nahestehende Personen** unter: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de); Menü: Infomaterial der Bundesregierung, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit → Art: Flyer

**Essstörungen – Informationen für Eltern, Angehörige und Lehrkräfte** unter: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
Menü: Infomaterialien → Kategorie: Ernährung – Bewegung – Stressregulation

**Essstörungen vorbeugen – Informationen und Übungen für die Gruppenarbeit** unter: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
Menü: Infomaterialien → Kategorie: Ernährung – Bewegung – Stressregulation

**Patientenleitlinie Diagnostik und Therapie von Essstörungen (Juni 2015)** unter: [www.awmf.org](http://www.awmf.org)  
Menü: Leitlinien → Patienteninformation → Kategorie: Psyche → Essstörungen, Diagnostik und Therapie