

***Lebensziel:  
Model – Mama – Managerin.  
Wie schaffe ich das ohne  
Esstörung?!***

**Carolin Martinovic**

Diplom Sozialpädagogin (FH)

Systemische Therapeutin und Beraterin (SG, DGSF)

Geschäftsleitung Beratungsstellen und Integrierte Versorgung

**Eveline Müller**

Diplom Psychologin

Psychologische und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Geschäftsleitung: Therapeutische Leitung und Belegung

16.11.2018

# Einführung



Quelle: frauen.verdi.de (<https://goo.gl/images/EHX7wf>)

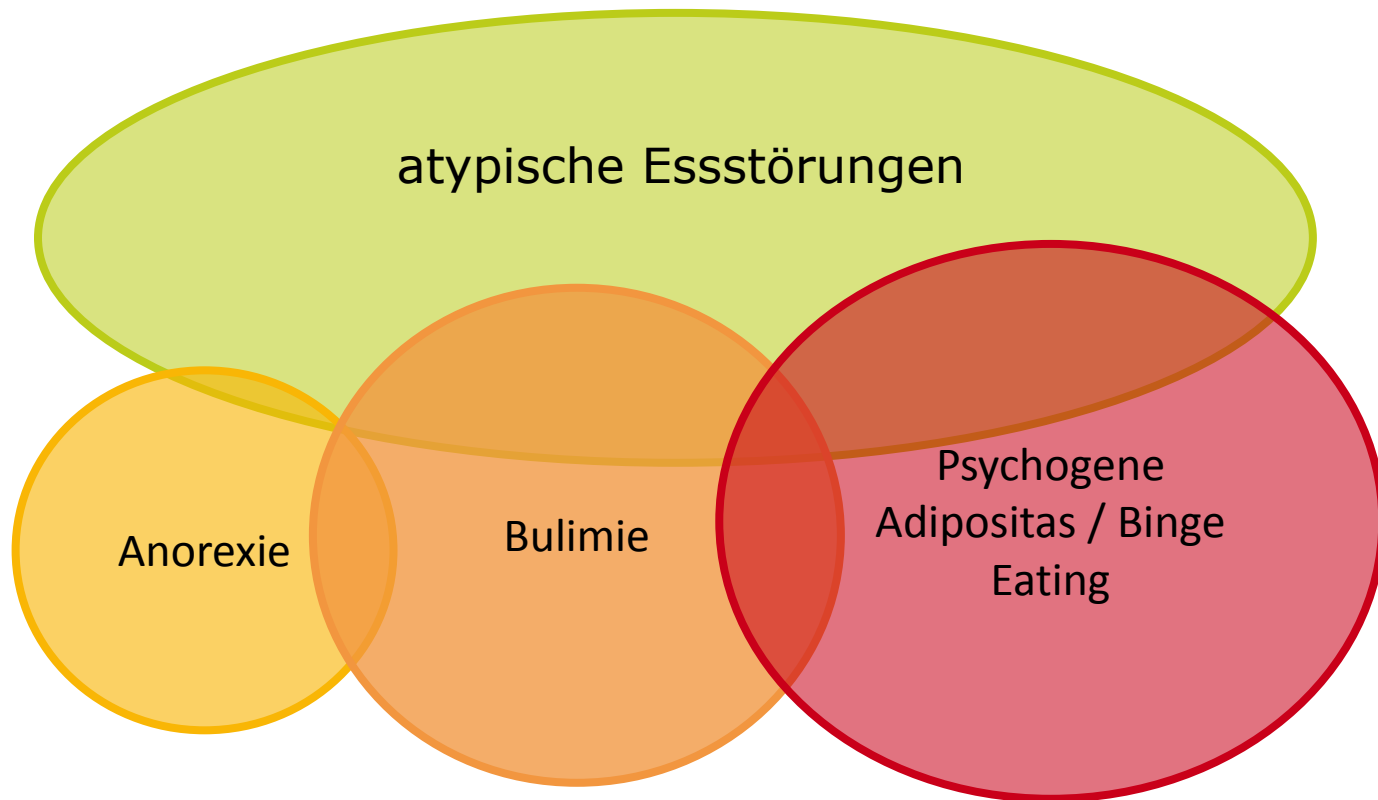


# Überblick

- 1. Essstörungen erkennen (Diagnostik)**
- 2. Häufigkeit von Essstörungen (Epidemiologie)**
- 3. Essstörungen erklären (Pathogenese)**
- 4. Essstörungen behandeln (Therapie)**

- 1. Essstörungen erkennen (Diagnostik)**
- 2. Häufigkeit von Essstörungen (Epidemiologie)**
- 3. Essstörungen erklären (Pathogenese)**
- 4. Essstörungen behandeln (Therapie)**

# Esstörungen erkennen



# Essstörungen erkennen

## **Diagnostische Kriterien der Anorexia Nervosa (ICD 10 F 50.0)**

- Body Mass Index (BMI) von 17,5 kg/m<sup>2</sup> oder weniger bzw. Körpergewicht mindestens 15 % unter zu erwartendem Gewicht
- Selbst herbeigeführter Gewichtsverlust durch Diät, Erbrechen, körperliche Aktivität, Abführmittel, Appetitzügler oder Diuretika
- Tief verwurzelte Angst, zu dick zu werden (Körperschemastörung)
- Verzögerung oder Hemmung der Entwicklungsschritte bei präpuberalem Erkrankungsbeginn

# Essstörungen erkennen

## Merkmale der Anorexia nervosa

- Rund um das Essen
  - Viel trinken, einseitig essen
  - Exzessive Beschäftigung mit Essen
  - Andere zum Essen verführen, Nahrungsmittel horten
  - Auffälliges Verhalten bei Tisch
  - Lügen bzgl. Nahrungsaufnahme
- Zwanghafte Züge
  - Ständige Gewichtskontrolle
  - Sich selbst nichts gönnen, kein Geld ausgeben
  - Zwänge, z.B. Rituale, zwanghafte Tagesplanung
- Hyperaktivität

# Esstörungen erkennen

## **Merkmale der Anorexia nervosa**

- Rückzug von Freunden
  - Aggressive Reaktion auf Bemühungen (der Eltern, Kind) zum Essen zu bewegen
  - Depressive Verstimmung (starvationsbedingt)
- z.T. selbstschädigendes Verhalten



# Esstörungen erkennen

## **Somatische Begleit- und Folgeerkrankungen (starvationsbedingt)**

### Frühfolgen

- Ständiges Frieren (Körpertemperatur sinkt)
- Herzfrequenz und Blutdruck sinken → Schwindel, Ohnmacht
- Trockene, schuppige Haut
- Haarausfall
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Gastrointestinale Beschwerden (Störung Darmperistaltik)
- Unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation  
(Libidoverlust bei den Männern)

# Esstörungen erkennen

## **Somatische Begleit- und Folgeerkrankungen (starvationsbedingt)**

### Spätfolgen

- Flaumbehaarung an Armen, Beinen und Rücken
- Amenorrhoe, Potenzstörungen
- Gehirnschrumpfung
- Minderwuchs
- Osteoporose

➔ Anorexia nervosa endet bei 5-15% der Betroffenen tödlich

# Esstörungen erkennen

## **Diagnostische Kriterien der Bulimia Nervosa (ICD 10 F 50.2)**

- Übermäßige Beschäftigung mit Essen, Figur und Gewicht
- Krankhafte Furcht, dick zu werden
- Essattacken (große Mengen in kurzer Zeit, Kontrollverlust)
- Selbstinduziertes Erbrechen, Sport, Missbrauch von Medikamenten, um einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken
- Bei einem Teil der PatientInnen mit Bulimia nervosa ging eine Anorexia nervosa voraus

# Esstörungen erkennen

## **Merkmale der Bulimia nervosa**

- Starke Beschäftigung mit Figur, Gewicht und Essen
- Oft restriktives Essverhalten
- Verbotene Nahrungsmittel
- Rückzug nach den Mahlzeiten, um erbrechen zu können
- Essanfälle leugnen
- Stehlen von Nahrungsmitteln und Geld
- Sozialer Rückzug
- Depressive, gereizte Stimmung
- z.T. selbstschädigendes Verhalten

# Esstörungen erkennen

## **Somatische Begleit- und Folgeerscheinungen der Bulimia nervosa**

- Entzündungen im Rachen und in der Speiseröhre
- Zahnschäden
- Bisswunden und Narben an Finger- und Handrücken
- Geschwollene, verhärtete Speicheldrüsen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Gereiztheit, Müdigkeit
- Kreislaufstörungen, Schwindel
- Gastrointestinale Beschwerden
- Niedriger Kaliumwert im Blut
- Nierenschädigung

# Esstörungen erkennen

## Diagnostische Kriterien der Binge-Eating-Störung (DSM-V)

- Wiederholte Episoden von Heißhungerattacken  
(Essen großen Mengen in kurzer Zeit, Kontrollverlust)
- Scham, Ekel, Depression oder Schuldgefühl in Zusammenhang mit den Essattacken
- Störung erfolgt nicht nur im Verlauf einer Anorexie oder Bulimie

Atypische (IDC 10)/ nicht näher bezeichnete (DSM-IV) Essstörung  
Pathologisches Essverhalten, das jedoch nicht alle der genannten  
Kriterien einer spezifischen Essstörung erfüllt

# Essstörungen erkennen

**Adipositas (Fettleibigkeit) = Übergewicht BMI > 30**

## ADIPOSITAS

genetisch

organisch

pharmakologisch

durch Fehlernährung

durch Bewegungsmangel

psychogen

# Essstörungen erkennen

## Zentrale Merkmale der psychogenen Adipositas

- Essen als Ersatz von unerfüllten Bedürfnissen
- Übermäßige Kalorienzufuhr (auch fett- und zuckerbetont)
- Stetiges Essen, sowie Essen von größeren Mengen als der Körper braucht
- Grenze körperlicher Sättigung kaum spürbar
- Übergewicht, trotz regelmäßiger Diätversuche



# Esstörungen erkennen

## Körperliche Folgeerscheinungen der Adipositas

- Hohe Prävalenz von Bluthochkrankungen
- Herzkrankheiten
- Diabetes mellitus
- Gicht
- Schlaganfälle
- Vorzeitige Gelenkverschleißerscheinungen
- Bandscheibenvorfälle
- Zyklusstörungen etc.

# Überblick

1. **Essstörungen erkennen (Diagnostik)**
2. **Häufigkeit von Essstörungen (Epidemiologie)**
3. **Essstörungen erklären (Pathogenese)**
4. **Essstörungen behandeln (Therapie)**

# Häufigkeit von Esstörungen

## Epidemiologie der Esstörungen

- Rund 5% aller Mädchen und jungen Frauen zwischen 14 und 35 Jahren leiden an Anorexia oder Bulimia nervosa (Krüger et al., 2001)
- Bulimie mindestens doppelt so häufig wie Anorexie
- Rund 2-6% leiden an Binge-Eating-Störung
- 60% der Esstörungen sind atypisch (Fairburn & Bohn, 2005)
- Stark divergierende Daten in einzelnen Studien!
- Frauen : Männer = 10 : 1
- Risikogruppen: Sportler, Models
- Bei Balletttänzerinnen 83% Lebenszeitprävalenz für Esstörungen (Ringham et al., 2006)

# Häufigkeit von Essstörungen

## **KiGGS-Studie (Robert-Koch-Institut):**

21,9% der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren zeigen Anzeichen einer Essstörung

Fragen

1. Übergibst du dich, wenn du dich unangenehm voll fühlst?
2. Machst du dir Sorgen, weil du manchmal nicht mit dem Essen aufhören kannst?
3. Hast du in der letzten Zeit mehr als 6 kg in 3 Monaten abgenommen?
4. Findest du dich zu dick, während andere dich zu dünn finden?
5. Würdest du sagen, dass Essen dein Leben sehr beeinflusst?

-> Werden zwei oder mehr Fragen mit „JA“ beantwortet, liegt der Verdacht auf eine Essstörung vor!

# Überblick

1. **Esstörungen erkennen (Diagnostik)**
2. **Häufigkeit von Esstörungen (Epidemiologie)**
3. **Esstörungen erklären (Pathogenese)**
4. **Esstörungen behandeln (Therapie)**

# Essstörungen erklären

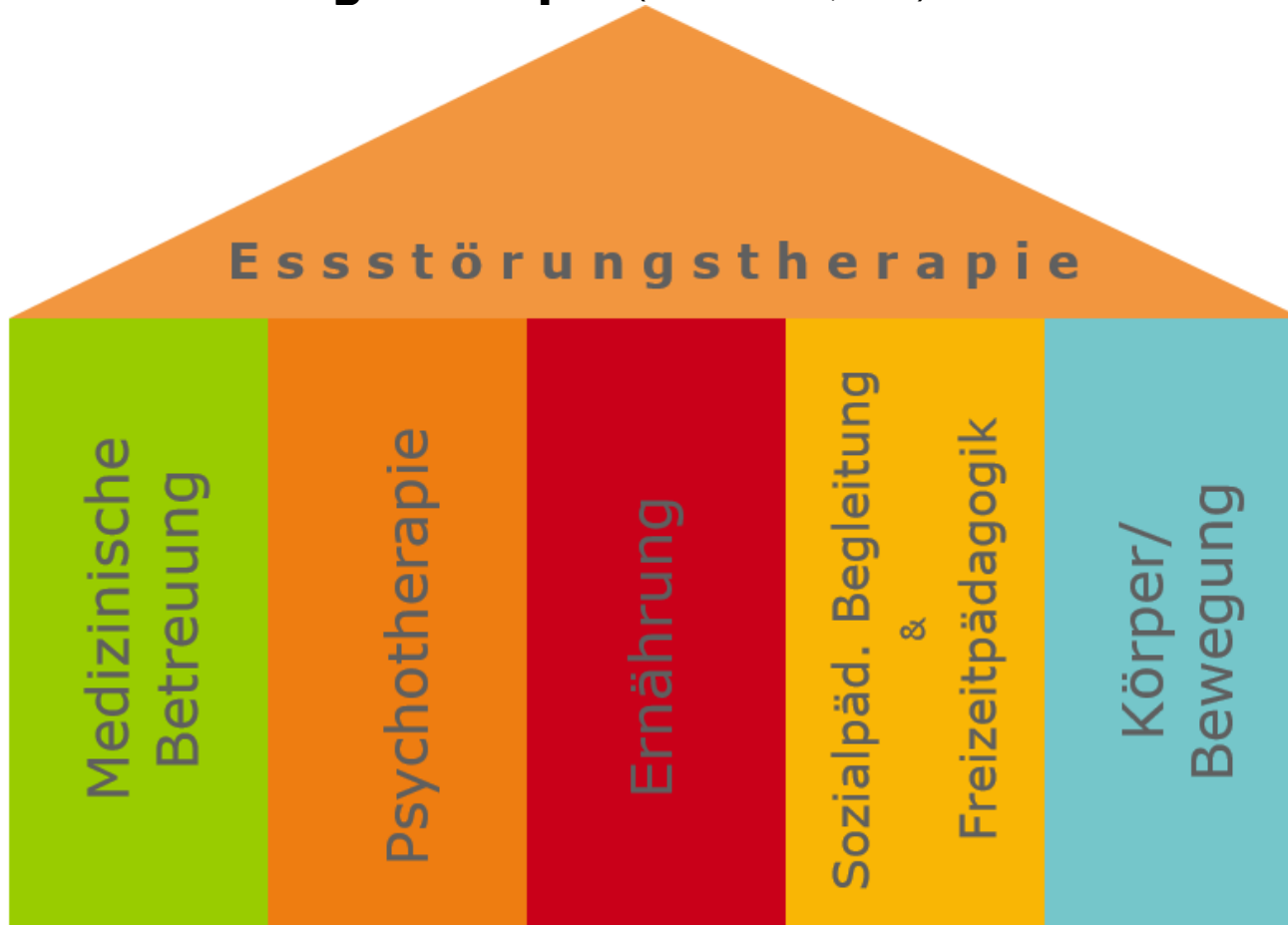


# Überblick

- 1. Essstörungen erkennen (Diagnostik)**
- 2. Häufigkeit von Essstörungen (Epidemiologie)**
- 3. Essstörungen erklären (Pathogenese)**
- 4. Essstörungen behandeln (Therapie)**

# Esstörungen behandeln

## Säulen der Essstörungstherapie (Wunder et al., 2007)





# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Carolin Martinovic  
Eveline Müller