

# Wenn Essen zum Problem wird

PNP 19.03.2018

## Präventionsprojekt der Abteilung Gesundheitswesen des Landkreises Freyung-Grafenau

**Freyung-Grafenau.** Anlässlich des Präventionsprojektes „...na und, du hast ja keine Ahnung!“ der Abteilung Gesundheitswesen des Landkreises Freyung-Grafenau ging die Vortragsreihe nun in die dritte Runde. Im Saal im Nebengebäude des Freyunger Kurhauses fand sich eine große Zuhörerschaft ein, um dem aufschlussreichen Vortrag von Referentin Ursula Weigl, leitende Psychologin am Ananake-Zentrum für Psychosomatik und Essstörungen in Freyung, über das Thema Essstörungen zu folgen.

Organisatorin Katrin Greiner, Diplom-Sozialpädagogin (FH) der Abteilung Gesundheitswesen des Landkreises Freyung-Grafenau, begrüßte im Namen des Landratsamtes und

des Schirmherren Landrat Sebastian Gruber die zahlreichen Teilnehmer. Magersucht, Bulimie und Binge-Eating sind Facetten einer ernstzunehmenden Erkrankung, die häufig ihren Beginn in der späten Kindheit und Jugend haben. Risikofaktoren helfen Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Was kann man tun wenn das Kind bereits betroffen ist? Eine Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland belegt, dass 1,5 Prozent der Frauen und 0,5 Prozent der Männer unter einer Essstörung leiden. In der Gruppe der 13- bis 18-Jährigen sind Essstörungen am häufigsten (Mädchen 2,4 Prozent, Jungen 0,9 Prozent). Zwischen 1998 und 2012 starben in Deutschland pro Jahr zwischen

33 und 100 Personen an einer Essstörung oder deren Folgen.

Essstörungen stellen einen (schlechten) Versuch dar, ein Problem zu bewältigen oder es auszuhalten, für das es scheinbar keine Lösung gibt. Wachsende Ablehnung dem eigenen Körper gegenüber bis hin zu Ekel, Selbsthass und Verlust der Körperwahrnehmung sind die Folgen.

Neben der einführenden Worte zur Begriffsbestimmung wurden auch unterschiedliche Arten von Essstörungen wie Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) oder Binge eating (Esssucht) beschrieben. Erkennungsmerkmale sowie die Dynamik der Krankheitsbilder wurden ebenfalls praxisnah an-

hand von anschaulich beschriebenen Beispielen aufgezeigt – wie etwa Erkennungsmerkmale von Magersucht: Gewichtsverlust, Rückzug, brav und angepasst, diszipliniert, ordentlich, zwanghaft, langsames Essen, Auslassen von Mahlzeiten, plötzlich Vegetarier, vermehrter Bewegungsdrang, kleines Schriftbild, piepsige und leise Stimme, Depressionen.

Hinweise auf eine Essstörung, bei denen man hellhörig werden sollte, sind zum Beispiel die Angst, zuzunehmen, sich zu dick finden (wenn andere einen zu dünn finden), das Kreisen der Gedanken nur ums Essen, häufiges Wiegen, Nörgeln über den eigenen Körper, ständiger Vergleich mit Anderen, das Auslassen von Mahl-

zeiten, starke Gewichtsabnahme in kurzer Zeit etc.

Wie können Angehörige reagieren? Durch Hinschauen, Nicht-abwarten, Austausch mit Lehrern und Schulpsychologen, Gespräch mit dem Betroffenen suchen, konkrete Beobachtungen benennen, Sorge ausdrücken, Kontakt zum Kinderarzt suchen, Beratungsstelle mit dem Betroffenen aufsuchen usw.

Die anschließende Frage- und Diskussionsrunde mit der Zuhörerschaft wurde großzügig angenommen. Mit einem Dankeschön in Form von Blumen und einem Präsent für die Referentin ging ein kurzweiliger Abend mit einem lebendigen und praxisnahen Vortrag zum Mutfassen, sich mit dem Thema Essstörungen zu beschäftigen, zu Ende. – pnp