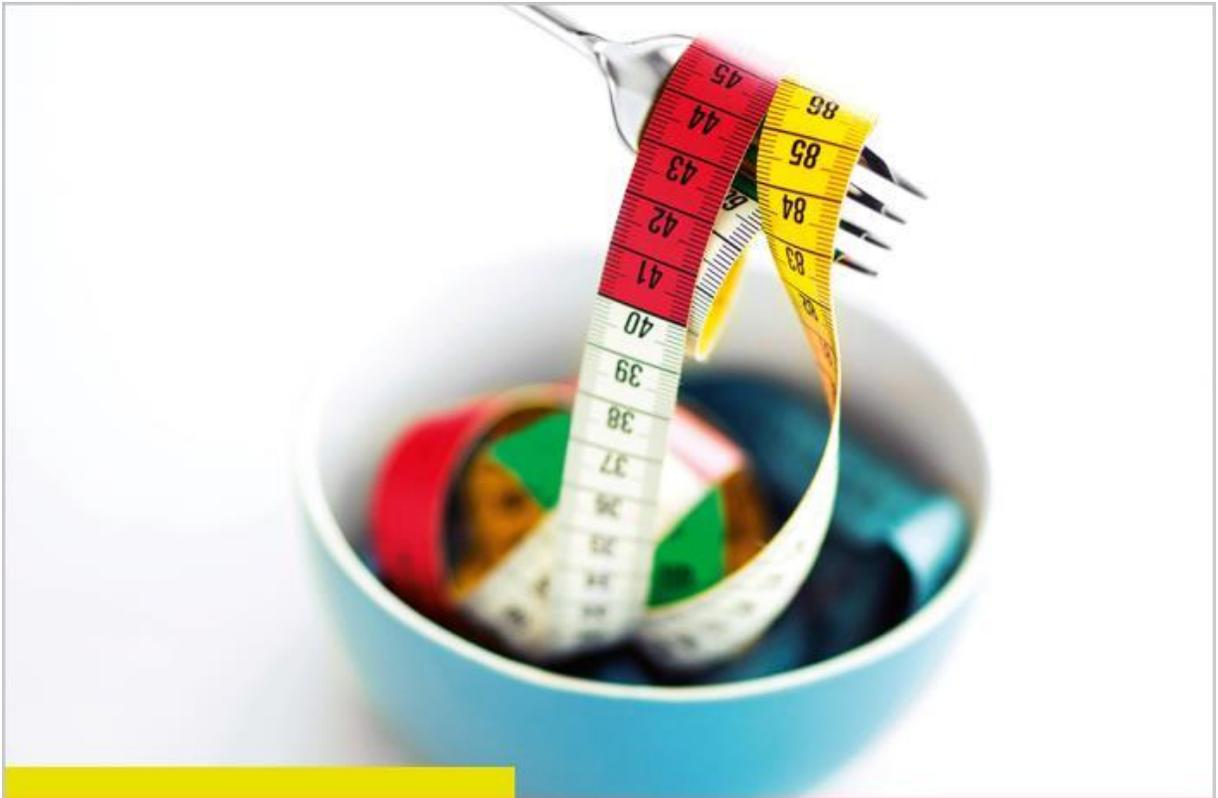


Dorothe Verbeek  
Franz Petermann

# Essstörungen bei Jugendlichen vorbeugen

Auffälliges Essverhalten  
erkennen und handeln



Dorothe Verbeek  
Franz Petermann

# Essstörungen bei Jugendlichen vorbeugen

Auffälliges Essverhalten  
erkennen und handeln



**Dorothe Verbeek**  
**Franz Petermann**

# **Essstörungen bei Jugendlichen vorbeugen**

Auffälliges Essverhalten erkennen und handeln



**Dr. phil. Dorothe Verbeek**, geb. 1969. 1989–1994 Studium der Psychologie in Bielefeld und Aachen. 1995–1999 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen. 1999 Promotion. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT). 2000–2010 Tätigkeit als Psychotherapeutin im Bereich der Kinderpsychosomatik am Universitätsklinikum Lübeck und dort ab 2004 Leitende Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin. Seit 2011 niedergelassen in eigener Praxis in Lübeck. Als Dozentin und Supervisorin für verschiedene psychotherapeutische und pädagogische Aus- und Fortbildungsinstitute in Norddeutschland tätig.

**Prof. Dr. phil. Franz Petermann**, geb. 1953. 1972–1975 Studium der Mathematik und Psychologie in Heidelberg. 1975–1980 Wissenschaftlicher Assistent an den Universitäten Heidelberg und Bonn. 1977 Promotion. 1980 Habilitation. 1983–1991 Leitung des Psychosozialen Dienstes der Universitäts-Kinderklinik Bonn, gleichzeitig Professor am Psychologischen Institut. Von 1991 Lehrstuhl für Klinische Psychologie an der Universität Bremen und seit 1996 Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR).

## **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Tel.: 0049 (0)551 99950-0

Fax: 0049 (0)551 99950-111

E-Mail: [verlag@hogrefe.de](mailto:verlag@hogrefe.de)

Internet: [www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Umschlagabbildung: © Syda Productions – Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: EPUB

1. Auflage 2015

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-8409-2683-9; E-Book-ISBN\_EPUB  
978-3-8444-2683-0)

ISBN 978-3-8017-2683-6

<http://doi.org/10.1026/02683-000>

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

*Zitierfähigkeit:* Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Einleitung

2 Auffälliges Essverhalten und Figursorgen

Pubertät als Einflussfaktor

Ausdrucksformen, Häufigkeit und Geschlecht

Alter als Einflussfaktor

Verzerrte Körperwahrnehmung als Einflussfaktor

Gewicht und sozialer Status als Einflussfaktoren

Besondere Risikogruppen

3 Essstörungen bei Jugendlichen

3.1 Anorexie

Essverhalten und Ernährung

Gewichtskontrolle und Körperbildstörung

Anorexie trotz Normalgewicht?

Selbstwertproblematik

Begleitende psychische Störungen

## Häufigkeit und Verlauf

### 3.2 Bulimie

Essverhalten und bulimisches Erbrechen

Gewichtskontrolle und Körperschemastörung

Begleitende psychische Störungen

Häufigkeit und Verlauf

### 3.3 Binge-Eating-Störung

Häufigkeit und Verlauf

### 3.4 Körperliche und psychische Folgen

Körperliche Folgen durch Untergewicht und Mangelernährung

Körperliche Folgen durch Übergewicht und Adipositas

Körperliche Folgen durch häufiges Erbrechen und Medikamenteneinnahme

Psychische Folgen von Untergewicht und Mangelernährung

## 4 Ursachen und Erklärungsansätze von Essstörungen

### 4.1 Anorexie

### 4.2 Bulimie

### 4.3 Binge-Eating-Störung

## 5 Essstörungen erkennen

5.1 Allgemeine Hinweise

5.2 Konkrete Warnsignale

5.3 Die Rolle des Arztes

## 6 Handlungsmöglichkeiten bei ersten Anzeichen

6.1 Wohin die Reise gehen soll

6.2 Das Gespräch suchen

6.3 Das Selbstwertgefühl stärken

6.4 Ein gesundes Gewicht im Blick behalten

6.5 Ein normales Essverhalten unterstützen

Das Wichtigste zuerst

Regelmäßige Mahlzeiten

Ausgewogene und ausreichende Ernährung

Gemeinsame Familienmahlzeiten

Einkauf von Nahrungsmitteln

6.6 Das Körpergefühl verbessern

Akzeptanz und Umdenken

Sport in gutem Maße

Entspannungstraining

Die Genussfähigkeit fördern

6.7 Sich mit dem Schlankeitsideal auseinandersetzen

Das mediale Schönheitsbild –  
ein Blick hinter die Kulissen

Was ist eigentlich schön? – Das Blickfeld öffnen

6.8 Auch Eltern müssen nicht perfekt sein

6.9 Schulische Maßnahmen und gesellschaftspolitische  
Initiativen

Die Rolle der Lehrkraft

Politische Kampagnen und Initiativen

7 Essstörungen behandeln

7.1 Medizinische Behandlung

7.2 Rahmenbedingungen und Ziele einer  
Psychotherapie

Ambulante, teilstationäre, stationäre Behandlung

Den „passenden“ Psychotherapeuten finden

Vom Erstgespräch zur ambulanten Psychotherapie

Ziele

7.3 Essbezogene Therapie

Therapeutisches Vorgehen bei Untergewicht

Therapeutisches Vorgehen bei Essanfällen und  
Erbrechen

Kognitive Strategien zur Bewältigung  
essstörungstypischer Gedanken

Ablenkungsstrategien nach dem Essen

## Flexibilisierung des Essverhaltens

### 7.4 Individuelle Psychotherapie

Stärkung des Selbstwert- und Körpergefühls

Verbesserung der Emotionsregulation

Individuelle Probleme und Konflikte

### 7.5 Elternarbeit

### 7.6 Selbsthilfeansätze

## Anhang

### Literatur

### Hilfreiche Internetadressen und Selbsthilfebücher

Online-Portale

Selbsthilfeliteratur

---

## 171 **Vorwort**

Essstörungen sind psychische Störungen, die vor allem jugendliche Mädchen und junge Frauen betreffen, und sie gelten als die Frauenkrankheit des 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts. In voller Ausprägung sind Essstörungen ernsthafte psychische Erkrankungen, die als schwer therapierbar gelten und die die höchste Sterberate unter den psychischen Störungen aufweisen. Drastische Bilder von dünnen Models, Berichte über plötzliche Todesfälle infolge einer Magersucht in Zeitschriften und Talkrunden im Fernsehen über Magersucht und Bulimie bei prominenten Vorbildern haben Essstörungen zu einem viel diskutierten Thema werden lassen. Das gewachsene Interesse an dem Thema hat dazu beigetragen, dass die Öffentlichkeit mittlerweile über die Brisanz von Essstörungen informiert ist, ein vertieftes Wissen und Verständnis für den Einzelfall fehlt jedoch vielfach. Ist ein Kind, ein Jugendlicher oder junger Erwachsener im weiteren Umfeld erkrankt, löst dies bei den meisten Menschen Betroffenheit, Schrecken und Ängste, wohlmöglich aber auch Unbehagen aus. Aufgrund der Schwere der Erkrankung und der unbefriedigenden Prognose dieser Erkrankung ist das Forschungsinteresse in den letzten 30 Jahren erheblich angestiegen, sodass mittlerweile mehr Wissen über die Entstehungsbedingungen, die Risikofaktoren, die aufrechterhaltenden Mechanismen und therapeutischen Ansatzpunkte vorliegt. Insgesamt konnten so die Versorgung und die Behandlungserfolge verbessert werden, wenn auch

nach wie vor viele Fragen offen sind. Der Behandlungserfolg hängt maßgeblich von einem frühen Beginn der Behandlung ab, sodass der Früherkennung einer Essstörung eine besondere Bedeutung zukommt.

Unsere Motivation, dieses Buch zu schreiben, basiert zum einen auf dem Bedürfnis, einen Beitrag zur Prävention von Essstörungen zu leisten – in unserem klinischen Alltag sehen wir täglich jugendliche Mädchen<sup>1</sup>, die unter Essstörungen leiden und häufig Jahre ihres jungen Lebens damit verbringen, Wege aus der Erkrankung zu finden. Zum anderen beunruhigt uns die große Zahl an jungen Menschen, die in ihrem Selbstwert <sup>[8]</sup> und ihrer Identität verunsichert sind und durch ein gezügeltes Essverhalten, gelegentliches Erbrechen, ein hohes Maß an Sport oder durch das Verwenden von Abführmitteln ihren Körper zu formen und damit ihr Selbstbewusstsein zu stabilisieren versuchen.

Mit unserem Motto „Auffälliges Essverhalten (früh) erkennen und handeln“ knüpfen wir an diese Problematik an: „Früh erkennen“ bedeutet, die Merkmale und die Vorboten von Essstörungen in ihrer Vielfalt im Alltag wahrzunehmen. Dazu gehört die hinter der Essstörung verborgenen Ursachen, Konflikte und Probleme verständlicher zu machen. „Früh handeln“ meint, nicht die Augen zu verschließen, sondern aktiv auf Betroffene zuzugehen und Barrieren, die eine frühe Hilfestellung verhindern, zu erkennen und dazu beizutragen, diese zu überwinden. Handeln bedeutet aber nicht nur, bei Bedarf professionelle Hilfe aufzusuchen, sondern den Jugendlichen ein kompetenter Gesprächspartner zu sein und

eigene Handlungsspielräume zu nutzen. Unser Buch möchte für diese schwierige Aufgabe durch Alltagsbeispiele und Informationen Hilfestellungen anbieten.

Bei der Ausarbeitung unseres Buches unterstützten uns Kolleginnen und Kollegen aus der klinischen Praxis. Unser Dank gilt vor allem Frau Dipl.-Psych. Dr. Ragna Cordes, Herrn Dipl.-Psych. Dr. Stefan Neubourg sowie Frau Dipl.-Psych. Gabriele Schmid, die uns durch ihre fachlichen Anregungen und kritischen Rückfragen immer wieder zu einer Reflexion unserer Gedanken angespornt haben, sowie Frau Dr. med. Christiane Pause für ihre wertvollen Rückmeldungen und Ideen zu den somatischen Aspekten des Buches. Im Bereich der Ernährungsberatung war Frau Dipl.-Oecotrophologin Gabriele Müller-Hermes uns eine kompetente Gesprächspartnerin. Von Seiten des Hogrefe Verlages unterstützte uns Frau Dipl.-Psych. Susanne Weidinger. Unserer Leserschaft stehen wir unter folgender Mail-Adresse [verbeek@gmx.de](mailto:verbeek@gmx.de) und [fpeterm@uni-bremen.de](mailto:fpeterm@uni-bremen.de) für Anregungen und Rückfragen zur Verfügung.

Lübeck und Bremen, im Januar  
2015

Dorothe Verbeek und

Franz Petermann

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch in den meisten Fällen für die betroffenen Jugendlichen die weibliche Form gewählt. Natürlich sind männliche Jugendliche gleichermaßen einbezogen.

# |9| 1 Einleitung

Esstörungen beziehen sich auf eine Gruppe von psychischen Krankheiten, die die Anorexie (Magersucht), die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und die Binge-Eating-Störung (Essanfall-Störung) umfassen. Die Häufigkeit dieser Esstörungen ist insgesamt relativ gering: Bei Anorexie liegt sie bei ca. 0,5 bis 1 % der Mädchen und jungen Frauen unter 30 Jahren, an einer Bulimie erkranken 1 bis 4 % und an der Binge-Eating-Störung erkranken 1 bis 3 %. Wesentlich größer ist allerdings der Anteil der jungen Menschen, die ein auffälliges Essverhalten und Vorformen einer Essstörung aufweisen. Dieses weit verbreitete Problem ist bislang weniger Gegenstand der öffentlichen Diskussion, bedarf aber dringend einer stärkeren Beachtung. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, der Wunsch, schlanker oder muskulöser zu sein und dafür dem eigenen Essverhalten enge Regeln aufzuerlegen und mit aktiven Maßnahmen wie Erbrechen, Muskeltraining oder Medikamenteneinnahmen auf den eigenen Körper Einfluss zu nehmen, ist unter Jugendlichen weiter verbreitet, als bisher angenommen, und birgt erhebliche körperliche wie psychische Risiken.

Entsprechend gilt das wissenschaftliche und auch unser Interesse nicht nur den Esstörungen im engeren Sinne, sondern auch bereits deren Vorformen. Mit solchen Bemühungen, das Ausmaß gestörten Essverhaltens zu

erfassen, wird das Ziel verfolgt, Menschen mit erhöhtem Risiko frühzeitig zu erkennen und Ansätze zur Vorbeugung zu entwickeln. Verschiedene Präventionsprogramme und Handlungsleitlinien sind für den Einsatz an Schulen entwickelt worden, Kampagnen und bundesweite Initiativen haben sich der Prävention von Essstörungen verschrieben, um junge Menschen mit dieser Problematik nicht alleine zu lassen. Ziel solcher Maßnahmen ist es, junge Menschen in der Entwicklung eines gesunden Selbst- und Körperbildes zu stärken.

Kampagnen und gezielte Präventionsmaßnahmen vornehmlich an Schulen sind ein wichtiger Baustein, um Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte für die Thematik zu sensibilisieren (vgl. [Berger, 2006](#)). Ebenso bedeutsam ist eine kritische Auseinandersetzung mit der Wertigkeit von Aussehen und Figur in der Erwachsenenwelt, da Einstellungen<sup>[10]</sup> und Werte über die Generationen weitergegeben werden. Ein Umdenken und Neubewerten des Schönheitsbildes ist notwendig, um wieder mehr Raum und realistische Voraussetzungen für ein positives Körpergefühl zu schaffen. Dies bildet auch eine gute Grundlage für Heranwachsende, Orientierung und Sicherheit zu gewinnen und ein stabiles positives Selbstbild zu entwickeln!

Ziel dieses Buches ist,

- durch Informationen ein Problembewusstsein zur Verbreitung von Figursorgen, gestörtem Essverhalten

und aktiven Maßnahmen zur Veränderung des eigenen Körperbildes zu schaffen,

- über die verschiedenen Formen von Essstörungen zu informieren, die Hintergründe und Einflussfaktoren zu beleuchten, die zu Essstörungen führen können, und die körperlichen und psychischen Folgen eines gestörten Essverhaltens aufzuzeigen,
- die Kompetenz von Eltern, Lehrkräften und pädagogisch-therapeutischen Fachkräften zu fördern, erste Symptome einer Essstörung frühzeitig bei Jugendlichen zu erkennen,
- Wege aufzuzeigen, wie Jugendliche mit ersten Anzeichen einer Essstörung gestärkt werden können und schließlich
- über Rahmenbedingungen und Inhalte einer psychotherapeutischen und medizinischen Behandlung für Jugendliche mit Essstörungen aktuelle Sachinformationen zu vermitteln.