

**Alles,
was dich
bewegt!**
jugendservice.at



deine
infos

Essstörungen

JugendService



Inhalt

3	Vorwort
4	Was sind Essstörungen?
8	Body-Mass-Index (BMI) & Waist-Hip-Ratio
10	Checkliste – bist du gefährdet?
12	Magersucht (Anorexie)
14	Ess-Brech-Sucht (Bulimie)
16	Esssucht (Binge-Eating-Störung)
18	Hilfestellungen
19	Therapiemöglichkeiten
20	Gesunder Lebensstil
21	Tipps für Freundinnen und Freunde
22	Infos und Beratung im Internet, Buchtipps

Angaben ohne Gewähr: Für diese Broschüre hat das JugendService Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung. Alle angeführten Links wurden auf ihre Seriosität überprüft und waren zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Sites und übernehmen keinerlei Haftung.

JugendService 

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 665544
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendservice.at
Redaktion: Mag.ª Sabine Höller, Mag.ª Irmgard Klement,
Julia Reinstaller MSc, Linda Soliman BA BSc
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock
Grafik: Fischer; Druck: Druckerei Haider
Jänner 2024

Informationen zum Datenschutz findest Du unter:
www.jugendservice.at/datenschutz

 /4youcard

 /Jugendservice.at

Vorwort



Liebe Jugendliche!

Eine Essstörung stellt eine ernstzunehmende Erkrankung dar, die besonders die jugendliche Bevölkerung betrifft. Essstörungen beeinträchtigen dabei nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren Familie und den Freundeskreis.

Das Land Oberösterreich will durch Aufklärung etwas gegen diese stille und im Verborgenen gehaltene Krankheit tun und damit auch präventive Arbeit leisten. Bei der Suche nach fachlicher Unterstützung bietet das JugendService des Landes OÖ Information und Beratung an. Neben dieser Broschüre findet man auch unter jugendservice.at/essstoerung jede Menge Informationen sowie Adressen von Beratungs- und Therapieeinrichtungen.

Durch gezielte Information kann Betroffenen und deren Angehörigen rechtzeitig geholfen werden. Je früher die Krankheit erkannt und eine Therapie begonnen wird, desto größer ist die Heilungschance.



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann



Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer
Jugend-Landesrat

Was sind Essstörungen?

Unser allgemeiner Gesundheitszustand drückt sich sowohl in unserem körperlichen als auch in unserem seelischen Wohlbefinden aus.

Ist das seelische Wohlbefinden zum Großteil von der Beschäftigung mit Essen bzw. den Ziffern auf der Waage abhängig, spricht man im Allgemeinen von einem gestörten Essverhalten, welches sich zu einer Essstörung hin entwickeln kann.

Das Essen bzw. Nicht-Essen bestimmt dabei zum größten Teil das Leben der Betroffenen. Unbeschwertes Genießen, gesunder Appetit und Hunger sind nicht möglich. Essen ist dabei häufig begleitet von starken Schuld- und Schamgefühlen, der Angst zuzunehmen sowie dem Empfinden zu versagen. Nicht-Essen dagegen bedeutet Kontrolle und Macht und führt zu Gefühlen von Stolz und Unabhängigkeit. Die Kontrolle des Essverhaltens bestimmt somit das eigene Wohlbefinden.

Die **Ursachen für Essstörungen** sind vielfältig. In vielen Fällen leiden Betroffene an seelischen Belastungen und einem geringen Selbstwertgefühl. Oftmals spielt auch die starke Konzentration auf das Aussehen in unserer Gesellschaft und das unrealistische Schönheitsideal, welches durch diverse Medien vermittelt wird, eine Rolle.

Plakate und Werbung werden mit Grafikprogrammen nachbearbeitet, wodurch sich ein Idealbild in den Köpfen der Menschen festsetzt, welches realistisch so gut wie nicht erreicht werden kann, ohne dem eigenen Körper und der Gesundheit massiv zu schaden.

Auf den eigenen Körper und eine gesunde Ernährung zu achten, ist an sich eine gute Sache. Riskant kann es werden, wenn die Gedanken nur noch um essen und Körpergewicht kreisen. So wird das Leben ausschließlich von Essen oder Nicht-Essen bestimmt. Betroffene versuchen ihr gestörtes Essverhalten zu verheimlichen und ziehen sich sozial zurück. Dies führt dazu, dass das Erkennen einer Essstörung für Außenstehende erschwert wird.

Essstörungen umfassen viel mehr als Nahrungsaufnahme und Körperbild, sondern beeinflussen alle Lebensbereiche einer Person.



Alles ist wichtig Was ist das Bewegung

Essstörungen zählen zu Störungen des Verhaltens und stehen unmittelbar mit der Nahrungsaufnahme bzw. deren Verweigerung im Zusammenhang. Zu den **häufigsten Erscheinungsformen** zählen:

➔ **Magersucht**
(Anorexia nervosa)

➔ **Ess-Brech-Sucht**
(Bulimia nervosa)

➔ **Esssucht**
(Binge-Eating-Disorder)

Allerdings können auch eine übermäßige Auseinandersetzung mit gesundem Essverhalten sowie exzessive Fitness und übertriebener Muskelaufbau zu Einschränkungen sowie körperlichen und seelischen Belastungen führen.

Treten nicht alle Kriterien der klassischen Essstörungen in Erscheinung bzw. handelt es sich um Mischformen, spricht man von „**nicht näher bezeichneten Fütter- und Essstörungen**“.

In jedem Fall ist es wichtig, sich Unterstützung und Hilfe zu holen, wenn Essen, Aussehen, Körpergewicht und/oder Sport zur Belastung werden und man sich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlt.



Was sind Essstörungen?

Denkst du sehr viel ans Essen?
Solche Gedanken sollten nicht zum
Mittelpunkt deines Lebens werden.

Eine Essstörung ist am Umgang mit Essen
erkennbar und mit folgenden Fragen zu
überdenken:

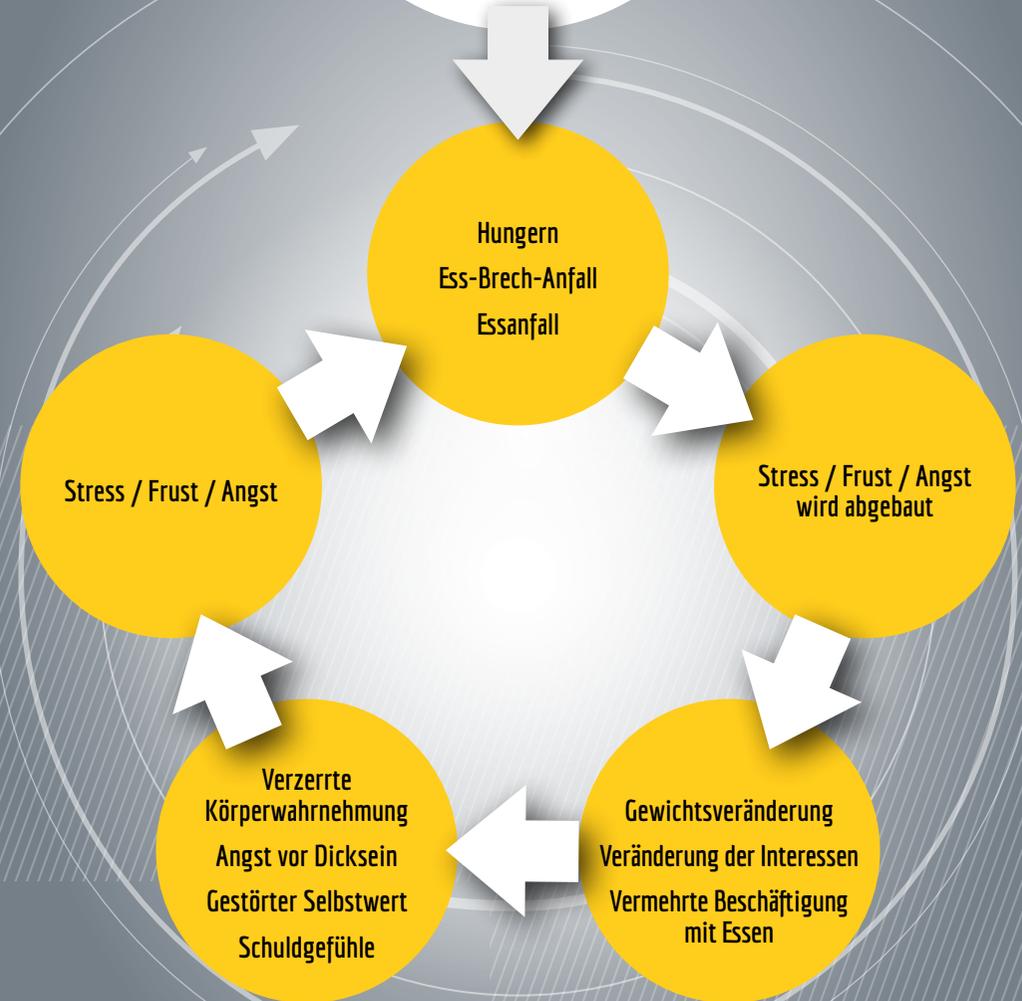
- ➔ **Ist Genießen möglich?**
- ➔ **Ist ein entspannter Umgang mit Essen (nicht zu viel – nicht zu wenig) selbstverständlich?**
- ➔ **Ist Essen ein Thema, das Gedanken, Gefühle und Tagesablauf beherrscht?**

Nicht jeder oder jede, der oder die Diäten ausprobiert und abgenommen hat, ist magersüchtig und nur weil jemand ab und zu einmal große Portionen verdrückt, leidet dieser Mensch nicht an einer Esssucht oder an Bulimie. Aber für einige kann ein derartiges Verhalten der Anfang einer ernstzunehmenden Essstörung sein.

Dabei entwickeln sich Verhaltensweisen, welche sehr stark von einer durchschnittlichen Norm in suchtartiger, krankhafter Art abweichen können.

Von Essstörungen betroffen sind am häufigsten Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 25 Jahren. Jedoch erkranken auch zunehmend Burschen, junge Männer sowie auch Erwachsene im mittleren Lebensalter daran. Jedes zweite Mädchen hat bereits mit **Diäten** experimentiert. Gerade dieses Experimentieren mit Hungerkuren kann dazu führen, dass ein gesundes Essverhalten verlernt wird. Hunger und Sättigung werden nicht mehr normal empfunden, es wird mehr oder weniger gegessen, als der Körper verlangt. Damit beginnt ein **Teufelskreis** rund um eine eigentlich schöne Sache: das Essen.

Biologische, körperliche & persönliche Faktoren
Familiärer Hintergrund
Schlankheitsideal
Belastende Lebensereignisse
Geringes Selbstwertgefühl



Body-Mass-Index (BMI) & Waist-Hip-Ratio

Die Waage sollte nicht als alleiniges Mittel zur Einschätzung von gesundem bzw. ungesundem Körpergewicht herangezogen werden – es gibt noch andere Möglichkeiten.

Der Body-Mass-Index (BMI) kann dir einen Hinweis geben, wie es um dein Gewicht steht. Diese Berechnung orientiert sich an deiner Körpergröße und deinem derzeitigen Körpergewicht. Der BMI bietet eine Orientierung zur Einordnung deines Gewichtes.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in m}}$$

Beispiel: $\frac{70 \text{ kg}}{1,73 \times 1,73} = \text{BMI } 23,4$

Der BMI wird bei Erwachsenen in folgende Bereiche eingeteilt:

Untergewicht:	BMI < 18,5
Normalgewicht:	BMI 18,5 – 24,9
Grad I: Übergewicht	BMI 25,0 – 29,9
Grad II: Adipositas (Fettsucht)	BMI 30,0 – 39,9
Grad III: schwere Adipositas	BMI > 40,0

Je nach Alter gelten andere Werte. Die Berechnung berücksichtigt außerdem nicht, dass Muskelgewebe mehr wiegt als Fettgewebe und ist daher kein absolutes Maß zur Einordnung deines Körpergewichts. Bei Unsicherheiten wendest du dich am besten an den Arzt oder die Ärztin deines Vertrauens, der bzw. die dein Gewicht individuell für dich und deine Lebensgewohnheiten einschätzen kann.



Ein anderes Maß zur Einschätzung deines Körpergewichtes ist die Waist-to-Hip Ratio (WHR). Hier werden der Taillenumfang und der Hüftumfang in Verhältnis zueinander gesetzt.

$$\text{WHR} = \frac{\text{Umfang der Taille}}{\text{Umfang der Hüfte}}$$

Da vor allem Bauchfett nachteilig für die Gesundheit ist, sollte dieses Verhältnis bei Männern kleiner als 0,9 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein.

Zudem ist es nicht nur von Essen und Sport abhängig, wie sich dein Gewicht verhält, auch die **Veranlagung** spielt eine Rolle. Es gibt Menschen, die viel essen können und trotzdem eher dünn bleiben und damit auch kein Problem haben. Andere haben von Natur aus ein Gewicht, das im oberen Bereich des Normalgewichts liegt, sind fit und fühlen sich pudelwohl. Unabhängig vom Gewicht ist es wichtig, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, und das hängt von vielen weiteren Faktoren ab, nicht nur von einer bestimmten Zahl auf der Waage.

Infos zu gesunder Ernährung, zum BMI und zur WHR (Waist-Hip-Ratio) findest du unter gesundheit.gv.at

Tipp!



Checkliste

Bin ich gefährdet?

Diese Checkliste dient als Orientierung und Ersteinschätzung. Sie ersetzt keine umfassende Diagnostik durch ärztliches bzw. psychologisches Personal.

Wenn du wissen willst, ob dein Essverhalten auffällig ist, kreuze folgende Fragen, die auf dich zutreffen, ehrlich an:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ist Essen für dich gleichbedeutend mit Kalorienzählen – der Beschäftigung damit, was du dir heute noch an Essbarem „leisten“ darfst? | <input type="checkbox"/> Gehst du nach dem Essen regelmäßig auf die Toilette, um zu erbrechen? |
| <input type="checkbox"/> Wiegst du dich mehrmals am Tag und hängt es von der Anzeige auf der Waage ab, ob du gut oder schlecht drauf bist? | <input type="checkbox"/> Gibt es für dich „verbotene“ und „erlaubte“ Nahrungsmittel? |
| <input type="checkbox"/> Verschiebst du alle Vorhaben auf den Zeitpunkt, an dem du endlich schlank bist und mit dem Leben beginnen kannst? | <input type="checkbox"/> Hast du Heißhungeranfälle, bei denen du Essen wahllos und unkontrolliert in dich hineinstopfst? |
| <input type="checkbox"/> Weißt du nicht mehr genau, wie es sich anfühlt, wenn du hungrig oder satt bist? | <input type="checkbox"/> Bekochst du gerne Familie und Bekanntenkreis, während du gar nichts zu dir nimmst? Fühlst du dich dabei überlegen und stark? |
| <input type="checkbox"/> Dreht sich der Großteil deiner Gedanken um Aussehen, Figur und Gewicht? | <input type="checkbox"/> Isst du mehr, wenn du wütend, traurig oder frustriert bist? |
| <input type="checkbox"/> Verbringst du deine Freizeit, im Vergleich zu früher, oft alleine und weniger mit Freundinnen oder Freunden? | <input type="checkbox"/> Liegt dein BMI außerhalb der Grenzen für Normalgewicht? |
| <input type="checkbox"/> Nimmst du Appetitzügler, Abführmittel oder Entwässerungspillen? | |

Check
liste

Du bist gefährdet ...

- ➔ wenn dir die Fragen unangenehm sind oder dich nachdenklich stimmen.
- ➔ wenn du einige davon mit JA beantwortet hast.
- ➔ wenn dein BMI im Bereich starken Untergewichts oder starken Übergewichts liegt.

Es kann sein, dass mit deinem Essverhalten etwas nicht stimmt oder du bereits an einer Essstörung leidest.

Mögliche Wege aus der Essstörung findest du auf Seite 18.



Magersucht (Anorexie)

Magersucht (Anorexie) ist eine psychische Erkrankung, die durch einen selbst herbeigeführten starken Gewichtsverlust, teilweise massives Untergewicht, sowie der Angst vor einer Gewichtszunahme gekennzeichnet ist. Dabei ist für viele Betroffene das eigene Selbstwertgefühl stark abhängig vom eigenen Gewicht, der eigenen Figur sowie den eigenen Leistungen.

Meist beginnt diese Form der Essstörung in der Zeit der Pubertät, Betroffene sind häufig eher zurückhaltend und angepasst.

Diagnostische Kriterien



- ➔ Angst, dick zu sein oder zu werden, selbst bei deutlichem Untergewicht
- ➔ Verzerrte Körperwahrnehmung (Körperschemastörung)
- ➔ Anhaltende fehlende Einsicht in Bezug auf das aktuelle geringe Körpergewicht
- ➔ Anwendung von Verhaltensweisen, die einer Gewichtszunahme dauerhaft entgegenwirken.
- ➔ Selbsterbeigeführter Gewichtsverlust (BMI < 18,5) in kurzer Zeit



Seelische und körperliche Aspekte



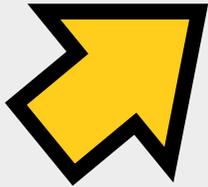
- Geringes Selbstwertgefühl
- Exzessives Betreiben von Sport
- Häufiges Wiegen
- Gerne für andere kochen, aber selbst nicht essen
- Perfektionismus begleitet vom Gefühl der Wertlosigkeit
- Gefühl der Kontrolle durch Kontrolle des Gewichts und der Nahrungsaufnahme
- Mögliche Ablehnung des Erwachsenwerdens und der Sexualität
- Um mit Problemen fertig zu werden, wird NICHT gegessen
- Persönlichkeitsveränderung
- Sozialer Rückzug
- Depressive Verstimmungen



- Erhöhte Kälteempfindlichkeit
- Verstopfung
- Ausbleiben der Menstruation
- Wachsen von feiner Körperbehaarung bei Untergewicht
- Kreislaufbeschwerden/Kollapsneigung
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- Osteoporose (Knochenschwund)

Ess-Brechsucht (Bulimie)

Ess-Brechsucht (Bulimie) ist eine Essstörung, bei der Betroffene übermäßige Mengen an Nahrung zu sich nehmen. Aus Angst davor, dick zu werden, erbrechen sie anschließend, nehmen Abführmittel ein oder hungern. Das Gewicht der Betroffenen liegt meist im Normalbereich oder gar im leichten Übergewicht.



Diagnostische Kriterien



- ➔ Angst vor Gewichtszunahme
- ➔ Selbstwert wird von Figur bestimmt
- ➔ Unkontrollierte Essanfälle bei denen Unmengen an Nahrungsmittel konsumiert werden (mindestens einmal wöchentlich, 3 Monate lang)
- ➔ Infolge der Essanfälle Versuch der Gewichtskontrolle durch Erbrechen, Fasten, exzessiven Sport, Missbrauch von Abführmitteln etc.



Seelische und körperliche Aspekte



- Häufiges Wiegen
- Negatives Körperbild
- Ständiges Denken ans Essen
- Um mit Problemen fertig zu werden, wird gegessen
- Wenig Selbstvertrauen
- Äußeres wichtiger als Persönlichkeit
- Stimmungsschwankungen
- Schuld- und Schamgefühle (besonders nach Ess-Brech-Anfällen)
- Großer Leidensdruck
- Innere Unsicherheit, Selbstabwertung
- Sozialer Rückzug
- Depressive Verstimmungen



- Gewicht meist im Normalbereich oder im leichten Übergewicht
- Verätzung im Mund und Rachenbereich durch Magensäure bei Erbrechen
- Magen-Darmprobleme
- Haut, Haare, Zahnschmelz werden angegriffen
- Neigung zu Osteoporose
- Entgleisung des Elektrolythaushaltes durch Erbrechen (Ungleichgewicht von gewissen Mineralstoffen im Körper kann zu Herzproblemen, Organversagen, Fehlfunktionen des Nervensystems und sogar zum Tod führen)
- Herzrhythmusstörungen
- Mögliches Ausbleiben der Menstruation
- Müdigkeit, Konzentrationsprobleme

Esssucht

(binge eating disorder)

Aufgrund des Erscheinungsbildes lässt sich **Esssucht (binge eating disorder)** zu den seelisch begründbaren, körperlichen Erkrankungen zählen. Im Verlauf ist sie mit der Bulimie vergleichbar; das häufige Erbrechen nach dem Essanfall findet jedoch nicht statt. Als Ausgleich wird auch nicht exzessiv Sport betrieben oder gefastet. Sie ist **nicht gleichzusetzen mit Fettsucht (Adipositas)**, womit starkes und krankhaftes Übergewicht bezeichnet wird.

Von Esssucht spricht man dann, wenn mindestens einmal in der Woche unkontrollierte Essanfälle auftreten und das über 3 Monate hinweg. Essattacken treten häufig in Zeiten von seelischer und nervlicher Belastung auf.

Diagnostische Kriterien



- Unkontrollierte Essanfälle bei denen Unmengen an Nahrungsmittel konsumiert werden (mindestens 1 x wöchentlich, 3 Monate lang)
- Alleine essen aus Verlegenheit über die Menge, die man isst
- Schnelleres Essen als normal
- Deprimiertheit, Schuldgefühle und Verzweiflung, besonders nach Essanfall
- Keine Ersatzhandlungen wie Erbrechen, Fasten, exzessiver Sport, Abführmittel
- Unangenehmes Völlegefühl während des Essanfalls
- Essen übertrieben großer Nahrungsmengen ohne körperliches Hungergefühl zu verspüren



Seelische und körperliche Aspekte



- Geringes Selbstwertgefühl
- Störung der Körperwahrnehmung
- Probleme im Umgang mit Konflikten
- Probleme im Umgang mit negativen Gefühlen wie Ärger, Frust, ...
- Essanfälle häufig während oder nach einer Diät
- Ekelgefühle gegenüber sich selbst
- Depressive Verstimmungen



- Zumeist Übergewicht (häufig bereits im Kindesalter)
- Überbelastung des Herzens und des Kreislaufs
- Überbelastung des Skeletts und der Gelenke
- Schäden an der Leber, Niere
- Diabetes
- Beeinträchtigung des Hunger- und Sättigungsgefühls

Hilfestellungen

Die meisten betroffenen Jugendlichen sprechen ungern über ihr Essproblem und wissen zu wenig über Hilfsangebote Bescheid.

Einerseits leiden sie an ihrem Zustand, andererseits gelingt es ihnen nur schwer bis gar nicht, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Es gibt erfolgversprechende Behandlungsprogramme, wenn du deine Essstörung und die damit verbundenen Auslöser ernst nimmst. Bei Betroffenen, die stark untergewichtig oder stark übergewichtig sind, können medizinische Maßnahmen sinnvoll und im Extremfall lebensrettend sein.

Ein Krankenhausaufenthalt ist notwendig, wenn die Essstörung bereits lange andauert, sodass:

- ➡ der Gewichtsverlust lebensbedrohlich ist
- ➡ die Stimmungsschwankungen entgleisen und Gedanken an Selbstmord auftreten
- ➡ die Folgen des häufigen Erbrechens lebensbedrohlich sind
- ➡ ambulante Behandlung keinen Erfolg zeigt
- ➡ große Stoffwechselstörungen bestehen

Du leidest an einer Essstörung und bist dir nicht sicher, wie du weiter vorgehen sollst? An folgenden drei Punkten kannst du dich orientieren:

1

Ich gestehe mir ein, dass mein Essverhalten nicht im Normalbereich liegt und will eine Veränderung.

2

Ich möchte über mein Problem reden.

➡ **Mögliche Ansprechpersonen findest du in Beratungseinrichtungen, bei Essstörungshotlines, bei Ärzten oder Ärztinnen.**

3

Ich entscheide mich, eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen und „dran“ zu bleiben. Ich möchte einem professionellen Helfer oder einer professionellen Helferin vertrauen können, mein Essverhalten normalisieren und die Fähigkeit, Probleme zu bewältigen und Beziehungen einzugehen, verbessern. Mein Selbstwert soll gestärkt und meine Einstellung zum eigenen Körper verändert werden.

Therapiemöglichkeiten

Adressen von Beratungs- und Therapieeinrichtungen erhältst du im JugendService in deiner Nähe und unter jugendservice.at

Es gibt einige Stellen, die Beratung und Therapie **kostenlos** anbieten.

Eine Auflistung aller Beratungs- und Therapieeinrichtungen in OÖ findest du unter jugendservice.at/essstoerung

Über die **Clearingstelle der österreichischen Gesundheitskasse** gibt es die Möglichkeit zu einer kostenlosen Psychotherapie: proges.at/psychotherapie-clearingstelle

Es gibt das Projekt „**Gesund aus der Krise**“, das Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis einschließlich 21 Jahren kostenlose psychologische Beratung wie auch Psychotherapie bis zu durchschnittlich 15 Einheiten ermöglicht. Auch die Möglichkeit zu Gruppenbehandlungen besteht. Weitere Infos findest du unter gesundausderkrise.at.

Bei **privaten Therapeutinnen und Therapeuten** erhältst du nach ärztlicher Verordnung (z.B. von der Hausärztin / vom Hausarzt) einen Kostenanteil pro Therapieeinheit von der Krankenkasse retour. Am besten erkundigst du dich vorher bei der jeweiligen Therapeutin bzw. dem Therapeuten über die Kosten – Erstgespräche sind manchmal auch kostenlos möglich.

Es ist nicht einfach, durch den Dschungel der **Therapieangebote** durchzublicken. Welches für dich passt, kann in einem Erstgespräch mit einer Beraterin bzw. einem Berater oder einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten geklärt werden.

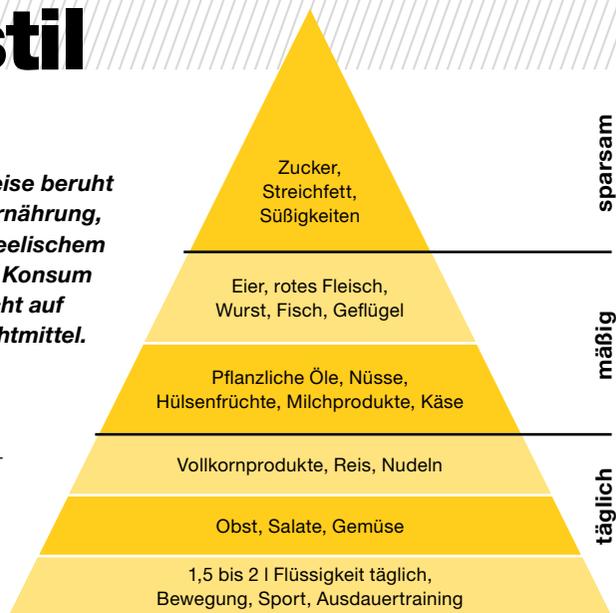
Die Jugendberaterinnen und Jugendberater unterstützen dich im JugendService in deiner Nähe.

Tipp!

Gesunder Lebensstil

Eine gesunde Lebensweise beruht auf mehreren Säulen: Ernährung, Bewegung und Sport, seelischem Gleichgewicht, mäßiger Konsum von Alkohol sowie Verzicht auf Nikotin oder andere Suchtmittel.

Ernährungsempfehlungen wandeln sich ständig. Als zeitgemäße und grundlegende Empfehlung kann die Ernährungspyramide herangezogen werden. Vereinfacht dargestellt sieht sie so aus:



Tipps für eine gesunde Ernährung:

- 5x täglich Obst und Gemüse (1 Portion = eine Handvoll)
- Mehr Vollkornbrot als Weißbrot
- 2-3x in der Woche Fleisch und Eier
- Öfter Fisch als Eiweißquelle verwenden
- Sparsam mit Fetten umgehen
- Viel trinken (1,5 - 2l/Tag), am besten Wasser, Tee und stark verdünnte Fruchtsäfte, weniger gezuckerte Limonaden
- Täglich Milchprodukte
- Regelmäßig Bewegung

Wenn Energiezufuhr (Kalorienzufuhr) und Energieverbrauch (Kalorienverbrauch) ausgewogen sind, wird dein Gewicht gleich bleiben. Wer mehr isst, als er durch Arbeit und Sport abbaut, wird zwangsläufig zunehmen und übergewichtig werden. Mit Ausdauersportarten wie z.B. Joggen, In-line-Skating, Schwimmen, Nordic-Walking lassen sich überflüssige Kalorien verbrennen und zudem baust du Kondition auf.

Wo du in Oberösterreich aktiv Sport betreiben kannst, erfährst du am besten bei den beiden Landesverbänden **SPORTUNION sportunionooe.at** (Vereinsdatenbank) und **ASKÖ askoe-ooe.at**

Tipps für Freundinnen und Freunde

Was kannst du tun, wenn du vermutest oder weißt, dass eine Freundin/ein Freund von einer Essstörung betroffen ist?

Tipps!

- Sprich deine Freundin oder deinen Freund an, wie es ihr/ihm geht und was du beobachtest. Das ist wichtiger, als über Essen, Gewicht oder Figur zu reden. Führe dieses Gespräch in einer ungestörten Umgebung, zu einem Zeitpunkt, wo du selbst unbelastet und ausgeglichen bist.
- Vermeide Vorwürfe, Anklagen oder herabsetzende Äußerungen – sprich aus, dass du dir Sorgen machst und biete Hilfestellung an (z.B. Literatur besorgen, zu Beratungen begleiten, zuhören).
- Hol dir in Beratungsstellen selbst Unterstützung, Informationen und Literaturlisten.
- Die Essstörung ist nur ein Teil von der Persönlichkeit deiner Freundin/deines Freundes – es wirkt sich negativ aus, wenn du nur mehr diesen einen Teil siehst und besprichst.
- Gib ihr/ihm nicht das Gefühl, dass du sie/ihn kontrollierst, beobachtest oder bemitleidest.
- Schau ganz bewusst auf die Stärken, Fähigkeiten und Liebeshwürdigkeiten von ihr/ihm und sprich diese auch an.
- Nur wenn die oder der Betroffene selbst gesund werden will, ist eine Therapie sinnvoll. Viel Eigeninitiative ist notwendig, um aus einer Essstörung heraus zu kommen.
- Pass gut auf dich selbst auf und überprüfe, ob du dich nicht ausgenutzt oder überfordert fühlst.
- Überlege dir, wer sonst noch Ansprechperson für die Probleme deiner Freundin/deines Freundes sein kann (Vertrauenslehrer oder -lehrerin, Schularzt oder Schularztin, ältere Geschwister, Eltern ...).
- Ziehe diese Person auch ins Vertrauen, wenn du dir große Sorgen machst und allein nicht mehr weiter weißt.



Infos und Beratung im Internet, Buchtipps

Wichtiger Hinweis: Es gibt einige zweifelhafte Inhalte rund um die Themen Ernährung, Fitness und Schönheit, die auf Social Media, Foren sowie anderen Webseiten kursieren. Es gibt sogar so genannte **'Pro-Ana-'** bzw. **'Pro-Mia-Seiten'**, in denen z. B. gesundheitsschädigende Regeln vermittelt werden und (junge) Menschen in der Aufrechterhaltung sowie Verschlimmerung von kritischem (Ess-)Verhalten bestärkt werden. Es ist also wichtig zu prüfen, von wem der Webinhalt stammt (Impressum einer Webseite). Wenn du dir mit manchen Inhalten nicht sicher bist, rede mit einer Person, der du vertraust. Wir vom JugendService sind ebenso für dich da!

Internetseiten zum Thema

jugendservice.at/essstoerung
essstoerungen.ooe.gv.at
sowhat.at
karwautz.at
essstoerungshotline.at

Links zu Ernährung und Gesundheit

forum-ernaehrung.at
gesundheit.gv.at

Hilfe zur Selbsthilfe

Umfassende Information und Hilfe zur Selbsthilfe bieten viele Bücher an.

Unter folgendem Link findest du Bücherlisten:

sowhat.at/information-presse/literatur

Bücher zur Selbsthilfe können ein erster Schritt auf dem Weg sein, die Essstörung zu bekämpfen. Du bekommst Infos und kannst über die Erfahrungen anderer lesen.

Info, Hilfe und Beratung kostenlos und anonym:

Hotline für Essstörungen
Telefon: 0800-201120
hilfe@essstoerungshotline.at

Netzwerk Essstörungen
Telefon: 0512-576026
beratung@netzwerk-essstoerungen.at

sowhat. Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen
Telefon: 01-406 57 17
info@sowhat.at

Tipp
am Schluss

Essstörungen sind ein ernstzunehmendes Problem vor allem in der jungen Bevölkerung. Unsere Gesellschaft ist gefordert, Betroffenen effektive Unterstützung zu gewährleisten. Ein gesundes Selbstwertgefühl und eine positive Beziehung zum eigenen Körper sind dafür besonders wichtig. Der Selbstwert sollte nicht nur mit der Zahl auf der Waage oder dem Blick in den Spiegel zu tun haben. Für einen gesunden Selbstwert hilft es, sich seiner Stärken bewusst zu sein, seine Freizeit aktiv zu gestalten und positive Beziehungen zu Freundinnen und Freunden und der Familie zu pflegen.



Ein Tipp von **Wolfgang Hattmannsdorfer**
Jugend-Landesrat

Alles, was dich bewegt!
jugendservice.at

JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732 66 55 44
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
jugendservice@ooe.gv.at

info stores
14 x in OÖ



Tagesaktuelle
Öffnungszeiten unserer
Infostores findest du hier:
jugendservice.at/infostores

JugendService Braunau
5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13
0664 60072 15910
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

JugendService Eferding
4070 Eferding, Schmiedstraße 18
0664 60072 15911
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

JugendService Freistadt
4240 Freistadt, Pfarrgasse 9
0664 60072 15912
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

JugendService Gmunden
4810 Gmunden, Marktplatz 21
0664 60072 15913
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

JugendService Grieskirchen
4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10
0664 60072 15914
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

JugendService Kirchdorf
4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1
0664 60072 15915
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

JugendService Perg
4320 Perg, Johann-Paur Straße 1
0664 60072 15917
jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService Ried
4910 Ried, Roßmarkt 9
0664 60072 15918
jugendservice-ried@ooe.gv.at

JugendService Rohrbach
4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 28
0664 60072 15919
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

JugendService Schärding
4780 Schärding, Ludwig-Pflegl-G. 12
0664 60072 15920
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

JugendService Steyr
4400 Steyr, Bahnhofstraße 1
0664 60072 15921
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vöcklabruck
4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a
0664 60072 15923
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels
4600 Wels, Vogelweiderstraße 5
0664 60072 15924
jugendservice-wels@ooe.gv.at

4youcard.at

Alles erleben mit einer Karte!

Vom Führerschein über Kinos bis zum Shoppingspaß – mit deiner 4youCard bekommst du bei mehr als 600 Partnern in ganz Oberösterreich exklusive Vorteile. Außerdem bringt dich die 4youCard auf die coolsten Events des Landes! Die 4youCard holt für dich den besten Preis raus.



Die 4youCard ist dein Schlüssel zu tollen Vorteilen und Top-Events in ganz Oberösterreich



Hol dir deine 4youCard!
Auf jugendservice.at, 4youcard.at oder
direkt im JugendService in deiner Nähe!

Alles,
was dich
bewegt!
jugendservice.at

4you
card
Die Jugendkarte des Landes OÖ

 /4youcard

 /jugendservice.at