



**deine  
infos**

# Essstörungen

# Inhalt

3	Vorwort
4	Was versteht man unter Essstörungen?
8	Body-Mass-Index (BMI) & Waist-Hip-Ratio
10	Checkliste – Bin ich gefährdet?
<b>12</b>	<b>Formen von Essstörungen</b>
<b>12</b>	<b>Magersucht (Anorexie)</b>
<b>14</b>	<b>Ess-Brech-Sucht (Bulimie)</b>
<b>16</b>	<b>Esssucht (Binge-Eating-Störung)</b>
<b>18</b>	<b>Weitere Essstörungen</b>
20	Pro-Ana und Pro-Mia – Gefährliche Online-Gruppen
22	Hilfestellungen
24	Therapiemöglichkeiten
25	Tipps für Freundinnen und Freunde
26	Links und Hilfsangebote

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.



## Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,  
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, ☎ 0732 665544  
✉ jugendservice@ooe.gv.at, 🌐 jugendservice.at  
Redaktion: Mag.ª Sabine Höller, Dipl.-Päd. Manuela Kasper  
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock  
Grafik: Der Fischer; Druck: Druckerei Haider  
Juli 2025  
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:  
🌐 jugendservice.at/datenschutz

 /4youcard

 /@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](https://www.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

Christian Dörfel  
Jugend-Landesrat

# Was versteht man unter Essstörungen?

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es hat eine soziale, emotionale und psychische Bedeutung.

Auf den eigenen Körper und auf eine gesunde Ernährung zu achten, ist grundsätzlich positiv. Hängt das seelische Wohlbefinden jedoch stark von der **Beschäftigung mit Essen bzw. dem Körpergewicht** ab, kann dies auf ein gestörtes Essverhalten hinweisen.

Betroffene erleben Essen nicht mehr als Genuss, sondern es wird häufig begleitet von starken Schuld- und Schamgefühlen, der Angst zuzunehmen und dem Empfinden zu versagen. Nicht-Essen wird hingegen als Erfolg empfunden und gibt ihnen ein Gefühl von Kontrolle und Stärke.



# Jugend Sport

Die **Ursachen** für Essstörungen sind vielfältig. Häufig spielen seelische Belastungen und ein geringes Selbstwertgefühl eine Rolle. Verstärkt wird dies durch unrealistische Schönheitsideale, die in den Medien vermittelt werden. Bearbeitete Bilder erzeugen ein verzerrtes Körperbild, dem kaum jemand entsprechen kann, ohne dem eigenen Körper und der Gesundheit massiv zu schaden.

Viele Betroffene versuchen ihr gestörtes Essverhalten zu verheimlichen und ziehen sich sozial zurück. Dies führt dazu, dass die Erkrankung oft spät erkannt wird. Eine frühe Wahrnehmung der Warnsignale ist daher besonders wichtig.

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 versteht man unter Essstörungen?

## Denkst du sehr viel ans Essen? Gedanken wie diese 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 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.



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

Das Gewicht allein reicht nicht aus, um die körperliche Gesundheit zu beurteilen – ergänzende Werte bieten zusätzliche Orientierung.

Der Body-Mass-Index (BMI) zeigt, wie dein Körpergewicht im Verhältnis zu deiner Größe einzuordnen ist. Er wird auf Basis deiner Körpergröße und deines aktuellen Gewichts berechnet und liefert eine erste Einschätzung, ob dein Gewicht im empfohlenen Bereich liegt.

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

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

Für Kinder und Jugendliche gelten andere Werte als für Erwachsene. Der BMI wird hier mit sogenannten Perzentilen bewertet – dabei werden Alter und Geschlecht berücksichtigt.

Der BMI zeigt aber nicht, wie sich das Gewicht im Körper verteilt. Zum Beispiel wiegen Muskeln mehr als Fett – das wird bei der Berechnung nicht berücksichtigt. Deshalb ist der BMI nur ein grober Richtwert und kein genaues Maß für deinen Körper.

Wenn du unsicher bist, sprich mit einer Ärztin oder einem Arzt. Sie können dein Gewicht besser beurteilen – und dabei auch Alter, Körperbau und Lebensgewohnheiten berücksichtigen.



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. Manche Menschen essen viel und bleiben trotzdem eher schlank. Andere haben von Natur aus ein Gewicht im oberen Bereich des Normalgewichts, sind fit und gesund.

Unabhängig vom Gewicht ist es wichtig, sich im eigenen Körper wohlfühlen – und das hängt von vielen 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](https://www.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"/> Zählst du ständig Kalorien und überlegst, wie viel du noch essen 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 beeinflusst die Zahl auf der Waage deine Laune?                           | <input type="checkbox"/> Gibt es für dich „verbotene“ und „erlaubte“ Nahrungsmittel?  |
| <input type="checkbox"/> Wartest du mit bestimmten Plänen, bis du „schlank genug“ bist?   | <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 andere, während du selbst nichts isst? Fühlst du dich dabei überlegen und stark? |
| <input type="checkbox"/> Dreht sich der Großteil deiner Gedanken um Aussehen, Figur und Gewicht?                                      | <input type="checkbox"/> Hast du dir in letzter Zeit Süßes gegönnt und dir anschließend Selbstvorwürfe gemacht?             |
| <input type="checkbox"/> Verbringst du deine Freizeit, im Vergleich zu früher, oft alleine und weniger mit Freundinnen oder Freunden? | <input type="checkbox"/> Isst du mehr, wenn du wütend, traurig oder frustriert bist?  |
| <input type="checkbox"/> Nimmst du Appetitzügler, Abführmittel oder Entwässerungspillen?  | <input type="checkbox"/> Liegt dein BMI außerhalb des Normalbereichs?   |

## 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 22.

**Check  
liste**



# Formen von Essstörungen

## 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 Merkmale



- Häufiges Wiegen
- Exzessives Betreiben von Sport
- Gefühl der Kontrolle durch Kontrolle des Gewichts und der Nahrungsaufnahme
- Gerne für andere kochen, aber selbst nicht essen
- Perfektionismus begleitet vom Gefühl der Wertlosigkeit
- Geringes Selbstwertgefühl
- 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)

# Formen von Essstörungen

## 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 Nahrungsmitteln 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 Merkmale



- 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

# Formen von Essstörungen

## 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 Merkmale



- 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

# Formen von Essstörungen

## Weitere Essstörungen

Essstörungen lassen sich nicht immer eindeutig einer bestimmten Form wie Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating zuordnen. Manche Betroffene zeigen Merkmale mehrerer Störungen – das nennt man Mischformen. So kann zum Beispiel starkes Hungern mit späteren Essanfällen und Erbrechen kombiniert auftreten. Solche Übergänge sind nicht ungewöhnlich.

Auch Sonderformen kommen vor: Dabei zeigen Betroffene einzelne Symptome einer Essstörung, erfüllen aber nicht alle typischen Kriterien.

### Orthorexie

Der Zwang, sich „perfekt gesund“ zu ernähren – oft so streng, dass nur noch sehr wenige Lebensmittel erlaubt sind.

### Anorexia athletica

Übermäßiges Training und extremes Kalorienzählen, meist mit dem Ziel, sportliche Leistung zu steigern oder einem Schönheitsideal zu entsprechen.

### Chewing and Spitting

Nahrung wird gekaut, aber nicht geschluckt, sondern wieder ausgespuckt – aus Angst vor Gewichtszunahme.

### Night-Eating-Syndrom

Tagsüber kaum Appetit, abends oder nachts plötzlich starkes Verlangen nach Essen.

### ARFID (Vermeidend-restriktive Ernährungsstörung)

Sehr eingeschränktes Essverhalten, oft durch starke Abneigungen oder Ängste gegenüber bestimmten Lebensmitteln.

*Auch diese Formen sind ernst zu nehmen. Wer betroffen ist, sollte sich frühzeitig Unterstützung holen, siehe S. 26.*

**Tipp!**



# Pro-Ana und Pro-Mia

## Gefährliche Online-Gruppen



### Was ist das?

Pro-Ana (für Anorexie) und Pro-Mia (für Bulimie) bezeichnen Online-Gruppen oder Inhalte, die Essstörungen nicht als Krankheit, sondern als Lebensstil darstellen. Es handelt sich nicht um einzelne Plattformen, sondern um eine Haltung, die sich über soziale Netzwerke, Foren, Blogs oder geschlossene Gruppen verbreitet.



### Wer ist die Zielgruppe?

Diese Inhalte richten sich häufig an junge Menschen, besonders an Mädchen und junge Frauen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden und nach Zugehörigkeit, Kontrolle oder einem bestimmten Schönheitsideal suchen.



### Was passiert in diesen Gruppen?

In Pro-Ana- und Pro-Mia-Gruppen werden z. B. sogenannte „Thinspirations“ (Fotos extrem dünner Körper), Diätpläne, Fasten-challenges und strenge Regeln geteilt, an die sich alle halten sollen. Die Mitglieder motivieren sich gegenseitig zum Hungern oder zu exzessivem Sport. Wer sich nicht an die Regeln hält, wird häufig bloßgestellt, unter Druck gesetzt oder ausgeschlossen.



### Warum sind diese Gruppen gefährlich?

Sie verharmlosen oder verherrlichen krankhafte Verhaltensweisen und können das gestörte Essverhalten verstärken. Das kann schwerwiegende gesundheitliche und psychische Folgen haben.



# 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. Essstörungen sind ernstzunehmende psychische Erkrankungen, die je nach Ausprägung unterschiedlich behandelt werden. Für viele Betroffene kann

eine ambulante Therapie ein guter erster Schritt sein. Reicht diese Form der Unterstützung nicht mehr aus, kann auch eine teilstationäre oder stationäre Behandlung notwendig werden – oder eine längerfristige Begleitung in einer therapeutischen Wohneinrichtung wie KAYA.

### Ein Krankenhausaufenthalt wird erforderlich, wenn

- ➔ der Gewichtsverlust lebensbedrohlich ist.
- ➔ Selbstmordgedanken auftreten.
- ➔ häufiges Erbrechen zu gefährlichen körperlichen Problemen führt (z. B. starker Kaliummangel).

- ➔ wichtige körperliche Funktionen aus dem Gleichgewicht geraten sind – etwa Kreislauf, Stoffwechsel oder die Herzfunktion (z. B. bei Herzrhythmusstörungen).
- ➔ die betroffene Person kaum noch isst oder die Nahrungsaufnahme ganz verweigert.
- ➔ der Körper stark geschwächt ist – z. B. durch Ohnmacht, ständiges Frieren oder extreme Erschöpfung.

### 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 spreche mit einer Person, der ich vertraue und wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, wie ich mich unterstützen lassen kann.

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

3

Ich entscheide mich dafür, eine Psychotherapie zu beginnen, um die Ursachen meiner Essstörung zu verstehen und mich intensiver mit meinen Themen wie Essverhalten, Selbstwert, Körperbild, Perfektionsdrang, ... auseinanderzusetzen.



# Therapie- möglichkeiten

Es gibt in Oberösterreich verschiedene Einrichtungen, die Beratung oder Therapie bei Essstörungen anbieten. Eine Übersicht findest du unter  [jugendservice.at/beratung-essstoerung](http://jugendservice.at/beratung-essstoerung)

## Kostenlose Psychotherapie

Über die Clearingstelle der Österreichischen Gesundheitskasse kannst du eine kostenlose Psychotherapie beantragen.

 [proges.at/psychotherapie-clearingstelle](http://proges.at/psychotherapie-clearingstelle)

Zusätzlich gibt es das Projekt „**Gesund aus der Krise**“, das Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis einschließlich 21 Jahre kostenlose Psychotherapie ermöglicht (15 Einheiten). Auch Gruppenangebote sind möglich.

 [gesundausderkrise.at](http://gesundausderkrise.at)

Es besteht auch die Möglichkeit, eine Psychotherapie bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen oder -therapeuten zu beginnen. Mit einer ärztlichen Überweisung wird ein Teil der Kosten von der Krankenkasse rückerstattet.

**Aufgrund der hohen Nachfrage, kann es bei vielen Therapie- und Beratungsangeboten zu längeren Wartezeiten kommen.**

**Um die Wartezeit zu überbrücken, kannst du dich auch an die Jugendberaterinnen und Jugendberater in deiner Nähe wenden oder unser Onlineberatungsangebot nutzen.**

 [jugendservice.at/onlineberatung](http://jugendservice.at/onlineberatung)

**Tipp!**



# Tipps für Freundinnen und Freunde

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

- ➔ Sprich deine Freundin oder deinen Freund behutsam an und teile mit, was dir aufgefallen ist. Achte darauf, dass ihr ungestört seid und das Gespräch nicht in Zusammenhang mit einer Mahlzeit steht. Auch du selbst solltest in dem Moment möglichst ruhig und ausgeglichen sein.
- ➔ Vermeide Vorwürfe oder wertende Aussagen. Sprich stattdessen offen aus, dass du dir Sorgen machst.
- ➔ Zeige, dass du für die Person da bist, indem du zuhörst, passende Informationen weitergibst oder sie zu einer Beratungsstelle begleitest.
- ➔ Versuche die Person zu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, aber geh nicht davon aus, dass sie deinen Rat sofort umsetzt.
- ➔ Hol dir in Beratungsstellen selbst Unterstützung, Informationen und Literaturlisten.
- ➔ Versuche, nicht nur auf die Essstörung zu schauen, sondern auch auf das, was die betroffene Person ausmacht: ihre Stärken, Interessen, positiven Eigenschaften. Solche Rückmeldungen können Mut machen und das Selbstwertgefühl stärken.
- ➔ Hab Geduld - Veränderungen brauchen Zeit. Der Weg zurück zu einem gesunden Essverhalten ist oft lang und mit Rückschlägen verbunden.
- ➔ Achte gut auf dich selbst und nimm deine eigenen Grenzen ernst.  
  
Wenn dich die Situation überfordert oder du unsicher bist, wie du am besten helfen kannst oder sich die Person nicht helfen lassen möchte, ist es völlig in Ordnung, dir selbst Unterstützung zu holen (z. B. beim Fachverband für Essstörungen).

# Links und Hilfsangebote



## Hilfe zur Selbsthilfe

Bücher und Filme können dabei helfen, Essstörungen besser zu verstehen. Sie bieten Informationen, persönliche Einblicke und Anregungen zur Auseinandersetzung mit dem Thema. Unter folgendem Link findest du Empfehlungen für Betroffene, Eltern, Angehörige, Lehrkräfte und Fachpersonen.

🌐 [anad.de/essstoerungen/literatur-und-filme](http://anad.de/essstoerungen/literatur-und-filme)

## Internetseiten zum Thema

🌐 [jugendservice.at/essstoerung](http://jugendservice.at/essstoerung)

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

🌐 [gesund-es-oberoesterreich.at](http://gesund-es-oberoesterreich.at)  
→ *Gesund werden* → *Essstörungen*

🌐 [landschaftleben.at/essen-und-psyche](http://landschaftleben.at/essen-und-psyche)

## Info, Hilfe und Beratung kostenlos und anonym:

### Hotline für Essstörungen

☎ **0800 201120**

✉ [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)

🌐 [essstoerungshotline.at](http://essstoerungshotline.at)

### Netzwerk Essstörungen

☎ **0512 576026**

✉ [beratung@netzwerk-essstoerungen.at](mailto:beratung@netzwerk-essstoerungen.at)

### sowhat. Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

☎ **01 4065717**

✉ [info@sowhat.at](mailto:info@sowhat.at)

🌐 [sowhat.at](http://sowhat.at)

## Broschüren (alle kostenfrei im JugendService erhältlich)

➔ *Ich schaff das – Von Stress, Druck & Co*

➔ *GROW - Tools zum Glücklichein*

➔ *Jung & Xund*

➔ *Kraftbuch*

# 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  
**Christian Dörfel**  
Jugend-Landesrat

📷 [/lr.doerfel](https://www.instagram.com/lr.doerfel) 📘 [/lr.doerfel](https://www.facebook.com/lr.doerfel)

## JugendService

Land OÖ, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1 // ☎ 0732 66 55 44

✉ [jugendservice@ooe.gv.at](mailto:jugendservice@ooe.gv.at) // 🌐 [jugendservice.at](http://jugendservice.at)

Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

### JugendService Braunau

5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13

☎ 0664 60072 15910

✉ [jugendservice-braunau@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-braunau@ooe.gv.at)

### JugendService Eferding

4070 Eferding, Schmiedstraße 18

☎ 0664 60072 15911

✉ [jugendservice-eferding@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-eferding@ooe.gv.at)

### JugendService Freistadt

4240 Freistadt, Pfarrgasse 9

☎ 0664 60072 15912

✉ [jugendservice-freistadt@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-freistadt@ooe.gv.at)

### JugendService Gmunden

4810 Gmunden, Marktplatz 21

☎ 0664 60072 15913

✉ [jugendservice-gmunden@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-gmunden@ooe.gv.at)

### JugendService Grieskirchen

4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10

☎ 0664 60072 15914

✉ [jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at)

### JugendService Kirchdorf

4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1

☎ 0664 60072 15915

✉ [jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at)

### JugendService Perg

4320 Perg, Johann-Paur Straße 1

☎ 0664 60072 15917

✉ [jugendservice-perg@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-perg@ooe.gv.at)

### JugendService Ried

4910 Ried, Roßmarkt 9

☎ 0664 60072 15918

✉ [jugendservice-ried@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-ried@ooe.gv.at)

# JugendService

### JugendService Rohrbach

4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 40

☎ 0664 60072 15919

✉ [jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at)

### JugendService Schärding

4780 Schärding, Ludwig-Pflegl-G. 12

☎ 0664 60072 15920

✉ [jugendservice-schaerding@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-schaerding@ooe.gv.at)

### JugendService Steyr

4400 Steyr, Bahnhofstraße 1

☎ 0664 60072 15921

✉ [jugendservice-steyr@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-steyr@ooe.gv.at)

### JugendService Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a

☎ 0664 60072 15923

✉ [jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at)

### JugendService Wels

4600 Wels, Vogelweiderstraße 5

☎ 0664 60072 15924

✉ [jugendservice-wels@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-wels@ooe.gv.at)

**info stores**  
14 x in OÖ



Tagesaktuelle  
Öffnungszeiten unserer  
Infostores findest du hier:





Hier bestellen!

# Alles erleben mit deiner 4youCard!

Hol dir deine 4youCard  
auf [jugendservice.at](https://jugendservice.at) oder in einem der  
14 JugendService-Infostores.



Deine Events  
Deine Vorteile  
Dein Altersnachweis



 /4youcard

 /@4youcard

 /Jugendservice.at

 [jugendservice.at](https://jugendservice.at)

**Jugend**  
**service**