

## Welche Formen von Essstörungen gibt es?

1. .... (zu deutsch: Appetitlosigkeit) ist eine psychische Krankheit. Sie äußert sich durch den ständigen Versuch, das Körpergewicht zu ....., sowie durch ein gestörtes Selbstbild und Körperempfinden. Ein weiteres typisches Merkmal der Krankheit ist, dass der ..... zum beinahe einzigem Inhalt des Denkens und Handelns wird. Die ..... bewirkt, dass Betroffene sich trotz teilweise erheblichen ..... als zu ..... empfinden. Häufig ist ..... gepaart mit hohem Leistungsdenken und dem Hang zum Perfektionismus in verschiedenen Bereichen des Lebens.
2. An ..... erkrankte können sowohl .....-, .....- als auch ..... gewichtig sein. Eine Gemeinsamkeit mit der Magersucht besteht häufig durch ein sehr schlankes Körperideal. .... (zu deutsch: Ochsenhunger) kennzeichnet sich durch wiederholte Heißhungerattacken ("Fressattacken"), gefolgt von Handlungen, welche der damit verbundenen ..... entgegen wirken sollen. Diese Handlungen beinhalten selbst herbeigeführtes ..... und/oder den Missbrauch von ..... und/oder ein exzessives ..... Typisch ist, dass Schlankheit mit positiven Assoziationen, wie Disziplin und Liebenswürdigkeit verbunden ist, wohingegen die eigenen Essattacken als Schwäche, Undiszipliniiertheit und Schlechtigkeit verurteilt werden. So leiden an ..... erkrankte an einem tiefen Schamgefühl für ihre vermeintliche Schwäche. Daher verheimlichen sie ihre Krankheit beharrlich. Wie bei fast allen Essstörungen äussert sich auch bei der ..... die Körperschemastörung häufig durch unverhältnismäßige Einschätzungen des eigenen Körpergewichts. Nimmt ein ..... 1 Kilo zu, fühlt er sich unsagbar ....., nimmt er 1 Kilo ab, kann er sich ..... und ästhetisch fühlen. Beide Extreme stehen nicht im Verhältnis zur tatsächlichen Gewichtsveränderung. Auch die ..... ist häufig gepaart mit hohem Leistungsdenken und dem Hang zum Perfektionismus in verschiedenen Bereichen des Lebens.

3. .... (zu deutsch: gieriges Essen, vollstopfen) entspricht gewissermaßen einer ..... jedoch ohne ..... oder andere gewichtsreduzierende Manipulationen und ist daher oft mit ..... verbunden. Der Begriff hat sich im angloamerikanischen Bereich entwickelt und die Krankheit wird heute auch in Deutschland anerkannt, so dass Betroffene schneller und effektiver auf Hilfsangebote zurückgreifen können.

---

4. Das ..... als solches und die wiederholten Versuche abzunehmen, können gravierende psychische Folgen haben. Da auch das ..... häufig psychische ..... hat, kann so ein Teufelskreis entstehen, aus dem der Betroffene nur noch selten ohne fremde Hilfe entkommen kann. Nach gegenwärtiger Auffassung kann ..... die Folge eines ganzen Bündels von Faktoren sein. Hierzu zählen beispielsweise emotionale Störungen, Angst oder Depression, genetische Veranlagung, Eigenheiten des Stoffwechsels und andere physische (körperliche) Merkmale, sowie gesellschaftliche Einflüsse..... sehen sich selbst ..... als Normalgewichtige. Dies ist zweifellos auch eine Folge der gesellschaftlichen Voreingenommenheit (Vorurteile gegenüber Adipösen). Da es häufig zu chronisch fortschreitenden gesundheitlichen Risiken kommen kann, ist bei ..... in vielen Fällen eine ..... Behandlung notwendig.

Weitere Kennzeichen der ..... sind:

- Massives .....
  - ..... Essen
  - Erniedrigtes .....
-

## Lösungsbogen für Lehrer (Lückentext für SchülerInnen ab Klasse 9)

1. **Anorexie/Magersucht** (zu deutsch: Appetitlosigkeit) ist eine psychische Krankheit. Sie äußert sich durch den ständigen Versuch, das Körpergewicht zu **reduzieren**, sowie durch ein gestörtes Selbstbild und Körperempfinden. Ein weiteres typisches Merkmal der Krankheit ist, dass der **Gewichtsverlust** zum beinahe einzigem Inhalt des Denkens und Handelns wird. Die **Körperschemastörung** bewirkt, dass Betroffene sich trotz teilweise erheblichen **Untergewichts** als zu **dick** empfinden. Häufig ist **Anorexie** gepaart mit hohem Leistungsdenken und dem Hang zum Perfektionismus in verschiedenen Bereichen des Lebens.
2. An **Bulimie** erkrankte können sowohl **unter-**, **normal-** als auch **übergewichtig** sein. Eine Gemeinsamkeit mit der Magersucht besteht häufig durch ein sehr schlankes Körperideal. **Bulimie** (zu deutsch: Ochsenhunger) kennzeichnet sich durch wiederholte Heißhungerattacken ("Fressattacken"), gefolgt von Handlungen, welche der damit verbundenen **Gewichtszunahme** entgegen wirken sollen. Diese Handlungen beinhalten selbst herbeigeführtes **Erbrechen** und/oder den Missbrauch von Abführmitteln und/oder ein exzessives **Sportverhalten**. Typisch ist, dass Schlankheit mit positiven Assoziationen, wie Disziplin und Liebenswürdigkeit verbunden ist, wohingegen die eigenen Essattacken als Schwäche, Undiszipliniertheit und Schlechtigkeit verurteilt werden. So leiden an **Bulimie** erkrankte an einem tiefen Schamgefühl für ihre vermeintliche Schwäche. Daher verheimlichen sie ihre Krankheit beharrlich. Wie bei fast allen Essstörungen äussert sich auch bei der **Bulimie** die Körperschemastörung häufig durch unverhältnismäßige Einschätzungen des eigenen Körpergewichts. Nimmt ein **Bulimiker** 1 Kilo zu, fühlt er sich unsagbar **dick**, nimmt er 1 Kilo ab, kann er sich **schlank** und ästhetisch fühlen. Beide Wxtreme stehen nicht im Verhältnis zur tatsächlichen Gewichtsveränderung. Auch die **Bulimie** ist häufig gepaart mit hohem Leistungsdenken und dem Hang zum Perfektionismus in verschiedenen Bereichen des Lebens.

3. **Binging** (zu deutsch: gieriges Essen, vollstopfen) entspricht gewissermaßen einer **Bulimie** jedoch ohne **Erbrechen** oder andere gewichtsreduzierende Manipulationen und ist daher oft mit **Übergewicht** verbunden. Der Begriff hat sich im angloamerikanischen Bereich entwickelt und die Krankheit wird heute auch in Deutschland anerkannt, so dass Betroffene schneller und effektiver auf Hilfsangebote zurückgreifen können.
- 
4. Das **Übergewicht** als solches und die wiederholten Versuche abzunehmen, können gravierende psychische Folgen haben. Da auch das **Übergewicht** häufig psychische **Ursachen** hat, kann so ein Teufelskreis entstehen, aus dem der Betroffene nur noch selten ohne fremde Hilfe entkommen kann. Nach gegenwärtiger Auffassung kann **Adipositas** die Folge eines ganzen Bündels von Faktoren sein. Hierzu zählen beispielsweise emotionale Störungen, Angst oder Depression, genetische Veranlagung, Eigenheiten des Stoffwechsels und andere physische (körperliche) Merkmale, sowie gesellschaftliche Einflüsse. **Adipöse Menschen** sehen sich selbst **negativer** als Normalgewichtige. Dies ist zweifellos auch eine Folge der gesellschaftlichen Voreingenommenheit (Vorurteile gegenüber Adipösen). Da es häufig zu chronisch fortschreitenden gesundheitlichen Risiken kommen kann, ist bei **Adipositas** in vielen Fällen eine **psychotherapeutische** Behandlung notwendig.

Weitere Kennzeichen der Adipositas sind:

- Massives **Übergewicht**
- **Unkontrolliertes** Essen
- Erniedrigtes Selbstwertgefühl