

Störungen des Essverhaltens

Pff... heute ist Schwimmen angesagt und mein Bauch steht heute vollfett vor!

Go, zehn Klimmzüge, Frauen stehen auf einen Adonis-Körper...



«Warum habe ich so grosse Angst, keinen perfekten Körper zu haben, dass ich dafür meine Gesundheit aufs Spiel setze?»

«Die primäre oder sekundäre Angst, dick zu werden, steht im Mittelpunkt der meisten Essstörungen.»

Störungen des Essverhaltens

Gut zu wissen

Die Pubertät ist eine Zeit, in der die Qualität und Quantität der Speisen bei den Jugendlichen aus physiologischen Gründen täglich variieren können und schwierig zu beherrschen sind. Im Jugendalter gibt es aus physiologischen Gründen, die schwer zu beherrschen sind, erhebliche qualitative und quantitative Schwankungen in der Ernährung.

Immer mehr Jugendliche leiden unter Ernährungsproblemen. Dazu gehören Ess-Brechsucht, Magersucht und atypische Verhaltensstörungen. Wichtig ist, dabei zwischen vorübergehenden Erscheinungen und ernsthaften Problemen zu unterscheiden.

Ernährungsstörungen sind dadurch gekennzeichnet, dass bestimmte Produkte und/oder Sinneserlebnisse gesucht werden, um eine Leere auszufüllen. Parallel dazu sind häufig weitere gefährdende Verhaltensweisen zu beobachten.

Ogleich der Jugendliche bestrebt ist, sich von seinen Eltern zu lösen, kann dieser Prozess für ihn beängstigend sein. In diesem Zwiespalt wird versucht, die emotionale Abhängigkeit von den Eltern durch eine Nahrungsmittelabhängigkeit zu ersetzen und so ein Sicherheitsgefühl wiederzugewinnen.

Es gibt kein typisches Profil von Menschen, die dazu neigen, Ernährungsstörungen zu entwickeln, aber wir wissen, dass bestimmte Voraussetzungen wie ein negatives Selbstbild oder Schwierigkeiten, seine Gefühle und Meinungen zum Ausdruck zu bringen, dafür anfällig machen. Anlass zur Beunruhigung besteht, wenn der Jugendliche eine verzerrte Wahrnehmung und eine Zwangsvorstellung in Bezug auf seinen Körper und sein Gewicht hat oder wenn er sich unablässig mit der Ernährung beschäftigt (systematische Vermeidung bestimmter Nahrungsmittelarten, verbissenes Kalorienzählen, Erbrechen usw.).

Praktische Ratschläge

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Hausarzt, einen Kinderpsychiater, eine Ernährungsberaterin oder an eine Pflegefachpersonen für Schulgesundheit.

