

ESSEN UND DER KÖRPER Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen: Wir essen, weil wir Hunger haben und weil der Körper Nährstoffe braucht, um gesund zu bleiben. Essen ist aber noch mehr: Wir essen gemeinsam mit anderen, wir essen aus Genuss, manchmal aus Langeweile oder aus Frust. Es gibt Zeiten, in denen wir viel essen und dann haben wir wieder mal keinen Appetit. Unser Essverhalten verändert sich auch im Laufe des Lebens. Das gehört dazu und ist vollkommen normal. Essen oder Nicht-Essen wird erst dann zum Problem, wenn es unser Leben bestimmt.	WAS IST EINE ESSSTÖRUNG? Eine Essstörung ist eine psychische Erkrankung, eine Krankheit mit seelischen Ursachen. Essstörungen können auftreten, wenn Menschen nicht mehr wissen, wie sie mit schwierigen Situationen, unangenehmen Gefühlen oder mit inneren Konflikten umgehen sollen. Hinter der Essstörung stecken persönliche Probleme und Sorgen. WARUM BEKOMMT JEMAND EINE ESSSTÖRUNG? Wie bei jeder psychischen Erkrankung gibt es auch bei Essstörungen bestimmte Risikofaktoren, die die Entstehung dieser Erkrankung begünstigen.	Menschen, die zum Beispiel unsicher sind, ständig an sich zweifeln, immer unter Druck stehen oder gerne wie jemand anderes aussehen würden, haben ein höheres Risiko, an einer Essstörung zu erkranken. Diese Risikofaktoren führen aber nicht automatisch zu einer Essstörung, denn die Ursachen für Essstörungen sind meistens vielfältiger. Diäten, Schönheitsideale und der Wunsch, den eigenen Körper zu verändern, können bei bestimmten Formen von Essstörungen ebenfalls eine Rolle spielen: Manche möchten schlank sein, manche möchten einen muskulösen Körper haben. Wird dieses Ziel mit allen Mitteln verfolgt, kann das der Einstieg in eine Essstörung sein.	WELCHE ESSSTÖRUNGEN GIBT ES? Bei der Magersucht oder Anorexie essen die Betroffenen möglichst wenig. Sie fühlen sich zu dick, auch wenn sie es nicht sind. Um nicht zuzunehmen, betreiben sie z.B. intensiv Sport. Bei der Ess-Brech-Sucht oder Bulimie bekommen die Betroffenen Heißhunger und Essanfälle. Sie unterscheiden zwischen guten und schlechten Lebensmitteln. In einem Essanfall werden meistens innerhalb von kurzer Zeit die „schlechten“ Lebensmittel gegessen. Um einen Essanfall wieder „rückgängig“ zu machen, erbrechen die Betroffenen. Manche nehmen Medikamente, um ihr Gewicht zu halten, machen viel Sport oder fasten.	Bei der Esssucht oder Binge-Eating haben die Betroffenen Essanfälle. Sie essen sehr schnell und auch, wenn sie nicht hungrig sind. Meistens essen sie alleine, da sie sich für ihr Verhalten schämen. Im Gegensatz zur Ess-Brech-Sucht unternehmen die Betroffenen nichts, um die Essanfälle „rückgängig“ zu machen und ihr Gewicht zu kontrollieren. Das kann zu Übergewicht führen. Es gibt andere Erkrankungen, die mit einem schwierigen Essverhalten zusammenhängen. So dreht sich z.B. bei der Orthorexie das Leben der Betroffenen um „gesundes“ Essen. Lebensmittel werden in gut und schlecht eingeteilt und gegessen wird nur, was (angeblich) gut für den Körper ist. Wie bei den anderen Essstörungen bestimmt das Essen das Leben der Menschen.	WAS SIND DIE FOLGEN EINER ESSSTÖRUNG? Essstörungen haben soziale, seelische und körperliche Folgen. Die Folgen können z.B. sein: → Rückzug von Freund*innen und Familie → Einsamkeit → Traurigkeit, Aussichtslosigkeit → Stimmungsschwankungen → geringe Belastbarkeit → ständige Unzufriedenheit → Schlafstörungen → Schwierigkeiten beim Konzentrieren → Schädigung der Zähne und der Speiseröhre durch Erbrechen → Kreislaufstörungen → Muskelkrämpfe durch viel Bewegung → Ausbleiben der Regel bei Mädchen → Verlust von sexuellem Verlangen und der Potenz bei Burschen	XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS Ruf uns an, schreib uns per Signal-Messenger, per E-Mail oder komm bei uns vorbei: Bei allen Fragen für dich da! WIENXTRA-Jugendinfo 1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring ☎ 01 909 4000 84100 📞 0699 156 84100 ✉ jugendinfowien@wienextra.at 🌐 jugendinfowien.at 📷 frish_wienextra 📱 frishwienextra
--	---	---	---	--	---	--

WAS HILFT BEI EINER ESSSTÖRUNG?

Die Behandlung von Essstörungen braucht Zeit und Geduld. Der erste Schritt ist das Eingeständnis, dass man eine Essstörung hat. Dann kann man sich Unterstützung suchen.

Eine Essstörung alleine zu bewältigen, ist schwierig. Die größte Chance auf Heilung hat man mit einer Psychotherapie und medizinischer Betreuung.

In einer Psychotherapie beschäftigen sich die Betroffenen mit sich selbst, ihrem Umfeld und ihrem Essverhalten. Sie lernen mit den Problemen anders als bisher umzugehen und sie zu lösen.

WAS MACHE ICH, WENN ICH EINE ESSSTÖRUNG HABE?

Den ersten Schritt auf dem Weg zum Gesundwerden hast du gemacht: Du hast dir selbst eingestanden, dass mit deinem Essverhalten etwas nicht stimmt.

Der zweite Schritt: Wende dich an eine Beratungsstelle, einen Arzt oder eine Ärztin, einen Therapeuten oder eine Therapeutin. In diesem Leporello findest du Beratungsstellen, die dich unterstützen können.

WIE KANN ICH JEMANDEM HILFEN, DER EINE ESSSTÖRUNG HAT?

- Informier dich über Essstörungen.
- Frag die betroffene Person, wie es ihr geht.
- Beschreibe, was du beobachtest hast und sag, dass du dir Sorgen machst.
- Versuche, ohne Vorwürfe zu sprechen.
- Fang nicht an zu kontrollieren, Druck auszuüben oder Tipps zu geben.
- Sprich nicht übers Essen (was, wieviel...), sondern über andere Themen.
- Du kannst dir auch selbst Unterstützung holen: Sprich mit einer erwachsenen Vertrauensperson, einer Beratungsstelle, einer Freundin oder einem Freund.

Wichtig ist: Eine Essstörung ist eine Krankheit. Du kannst keine Diagnose stellen und niemanden dazu bringen, ihr oder sein Verhalten zu ändern.

BERATUNG UND INFORMATION

Du hast Fragen zu Essstörungen? Du kennst jemanden, der eine Essstörung hat und du weißt nicht, wie du dich verhalten sollst? Du bist dir nicht sicher, ob du selbst eine Essstörung hast?

Dann hol dir Unterstützung:

Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung GmbH WiG

kostenlos - anonym - bundesweit
☎ 0800 20 11 20
Montag bis Donnerstag, 12:00–17:00 (ausschließlich werktags)
hilfe@essstoerungshotline.at
essstoerungshotline.at
Beratung am Telefon und per E-Mail

Rat auf Draht
☎ 147

Rund um die Uhr
rataufdraht.at
Beratung am Telefon, Online- und Chat-Beratung

WIENXTRA-Jugendinfo
1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring
☎ 01 909 4000 84100
● 0699 156 84100
jugendinfowien@wienextra.at
jugendinfowien.at
Montag bis Freitag, 14:30–18:30
Persönliche Beratung, telefonische Beratung oder Chat-Beratung auf Signal.

LINKTIPPS

Ninette: Dünn ist nicht dünn genug
ninette.berlin

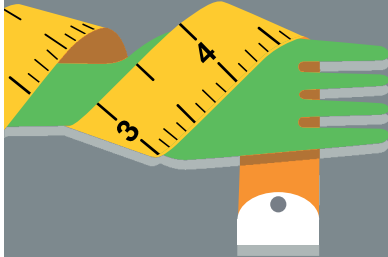
Michael Buchinger: Meine Magersucht, Mein Weg aus der Magersucht
youtube.com/michaelbuchinger

Österreichische Gesellschaft für Essstörungen
oeges.or.at

feel-ok.at

sowhat.at

Medieninhaber und Hersteller: Verein WIENXTRA, in Kooperation mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend
Redaktion: Birgit Schrentewein, Sarah Jagfeld
Fachberatung: Ursula Knell, Gabriele Haselberger,
Hotline für Essstörungen
Illustration: Johanna Roither
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Druck: Walla, 1050 Wien
November 2025



ESSSTÖRUNGEN