

Essstörungen – zwischen Kontrolle und Kontrollverlust

München. Essstörungen sind ernste psychische Erkrankungen, die bei Jugendlichen häufiger auftreten als in anderen Altersgruppen. Insbesondere die Magersucht hat ihren Beginn zumeist im jugendlichen Alter und betrifft Mädchen deutlich häufiger als Jungen. Im Jahr 2024 waren rund 20 von 1.000 Mädchen im Alter von 15 bis 17 Jahren betroffen. Das entspricht etwa 23.000 weiblichen Jugendlichen in dieser Altersgruppe. Die Fallzahlen sind seit der Zeit vor der COVID-19-Pandemie auf einem ähnlichen Niveau geblieben. Zudem hat sich die Zahl der Krankenhausbehandlungen aufgrund von Magersucht bei Mädchen und jungen Frauen im Alter von 10 bis 17 Jahren innerhalb von 20 Jahren verdoppelt.

Wenn Essen zur Belastung wird: Formen und Verläufe

Essstörungen entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren. Besonders häufig beginnen sie in der Pubertät, einer Lebensphase, die von körperlichen Veränderungen, sozialen Unsicherheiten und einem starken Bedürfnis nach Zugehörigkeit geprägt ist.

Für Eltern ist wichtig zu wissen, dass hinter auffälligem Essverhalten mehr als eine vorübergehende Phase stecken kann. Zu den zentralen Krankheitsbildern im Kindes- und Jugendalter zählen die Magersucht (Anorexia nervosa), die Bulimie (Bulimia nervosa) sowie die Binge-Eating-Störung. Magersucht ist durch eine stark eingeschränkte Nahrungsaufnahme und deutliches Untergewicht gekennzeichnet, während bei Bulimie wiederkehrende Essanfälle auftreten, die durch Maßnahmen wie Erbrechen oder exzessiven Sport ausgeglichen werden. Die Binge-Eating-Störung äußert sich ebenfalls in Essanfällen, jedoch ohne solche Gegenmaßnahmen, was oft zu Übergewicht führt. In der Praxis zeigen sich diese Störungen oftmals nicht in Reinform. Viele Jugendliche entwickeln Mischformen oder durchlaufen verschiedene Stadien. Häufig treten zusätzlich psychische Symptome wie Depressionen oder Angststörungen auf, die den Verlauf erschweren.

Überwiegend Mädchen und junge Frauen betroffen

Dass Mädchen deutlich häufiger an Essstörungen erkranken als Jungen, zeigt sich im Zahlenverhältnis. Bei der Magersucht liegt es bei etwa 1 zu 10 bis 1 zu 12 zugunsten der weiblichen Jugendlichen.

Priv.-Doz. Dr. Katharina Bühren, Kinder- und Jugendpsychiaterin und Vorstandsmitglied der Stiftung Kindergesundheit, erklärt, dass sowohl gesellschaftliche als auch biologische Faktoren eine Rolle spielen.

Mädchen neigen demnach eher zu sogenannten nach innen gerichteten Belastungsreaktionen wie Essstörungen oder Depressionen, während Jungen häufiger nach außen gerichtete Verhaltensweisen zeigen. Für Eltern bedeutet das jedoch nicht, dass Jungen nicht von Essstörungen betroffen sind. Ihre Probleme werden oft später erkannt, da sie sich anders äußern können, etwa durch exzessiven Sport mit Fokus auf Muskelaufbau.

Mehr Fälle, längere Verläufe: Essstörungen nehmen an Schwere zu

Die Daten verdeutlichen die Dimension des Problems. Während der COVID-19-Pandemie sind die Fallzahlen deutlich gestiegen und haben sich seither auf einem erhöhten Niveau gehalten. „Die Zahl

stationärer Behandlungen wegen Magersucht hat deutlich zugenommen“, betont Bühren. So hat sich die Zahl der Krankenhausbehandlungen wegen Magersucht bei Mädchen und jungen Frauen im Alter von zehn bis 17 Jahren innerhalb von 20 Jahren verdoppelt. Von rund 3.000 Fällen im Jahr 2003 stieg die Zahl der Betroffenen auf etwa 6.000 im Jahr 2023. Es zeigt sich dabei eine Verschiebung hin zu jüngeren Erkrankten.

Nicht selten nehmen Essstörungen einen längeren Verlauf. Viele Jugendliche benötigen über viele Monate oder Jahre hinweg eine Behandlung.

Bühren betont: „Die Therapie von Essstörungen ist kein Sprint, sondern ein Marathon und bedeutet für Familien häufig eine erhebliche Belastung über einen langen Zeitraum hinweg.“

Die Folgen können dramatisch sein

Die körperlichen Auswirkungen von Essstörungen sind vielfältig und teils schwerwiegend. Bei Nahrungsmangel stellt sich der Körper auf Energiesparen um, was zu Schwäche, Frieren, ausbleibender Menstruation, niedrigem Blutdruck und Konzentrationsproblemen führen kann. Immunsystem, Hormone und Organe werden belastet, in schweren Fällen können auch das Gehirn und das Herz-Kreislauf-System betroffen sein.

Elektrolytstörungen, insbesondere ein Mangel an Kalium, kann gefährliche Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzstillstand auslösen. Erbrechen und der Missbrauch von Abführ- oder Entwässerungsmitteln führen zu Nährstoffverlusten. Der Stoffwechsel, Organe und Zähne können geschädigt werden.

Warnzeichen erkennen: Worauf das Umfeld achten sollte

Essstörungen entwickeln sich meist schleichend und werden von den Betroffenen häufig verborgen. Umso wichtiger ist es, auf Veränderungen im Alltag zu achten.

Man sollte aufmerksam werden, sobald Kinder oder Jugendliche deutlich weniger essen, kalorienreiche Lebensmittel meiden oder sich sehr einseitig ernähren. Manche wirken bei gemeinsamen Mahlzeiten unauffällig, ziehen sich danach jedoch zurück, was ein Warnsignal sein kann.

Auch in der Stimmung können sich Veränderungen zeigen. Anhaltende Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit oder sozialer Rückzug können Hinweise auf eine Essstörung sein. Ebenso kann ein plötzlicher Leistungsabfall in der Schule oder ein nachlassendes Interesse an Hobbys ein Zeichen für diese Entwicklung sein.

Weitere Warnsignale sind exzessiver Sport, das Verbergen des Körpers durch weite Kleidung, eine starke gedankliche Beschäftigung mit Kalorien und Gewicht sowie eine negative Selbstwahrnehmung.

Vor allem Eltern, aber auch die weitere Familie, die Schule und der Freundeskreis spielen eine zentrale Rolle bei der Wahrnehmung erster Veränderungen. Eltern und Geschwister erleben betroffene Kinder und Jugendliche im Alltag und können früh bemerken, wenn sich Verhalten oder Stimmung auffällig verändern.

Da einige dieser Symptome auch bei anderen Erkrankungen auftreten können, ist eine fachliche Abklärung wichtig.

Muskelsucht: Ein oft übersehenes Risiko

Bei Jungen äußern sich Probleme mit dem Körperbild häufig anders. Ein zunehmendes Thema ist die sogenannte Muskelsucht. Betroffene streben nach einem möglichst muskulösen Körper und empfinden sich selbst dann als unzureichend, wenn sie bereits deutlich sichtbar Muskeln aufgebaut haben.

Ihr Alltag ist dann oft geprägt von intensivem Training, strengen Ernährungsregeln und einem Rückzug aus anderen Lebensbereichen. Für Eltern ist dies oft schwer einzuordnen, da sportliches

Verhalten zunächst gesundheitsfördernd erscheint.

Kennzeichnend für die Muskelsucht ist ein zunehmend zwanghaftes Trainingsverhalten, das oft mehrmals täglich stattfindet. Hinzu kommen strenge, auf Muskelaufbau ausgerichtete Ernährungsweisen mit betont eiweißreicher Kost. Das veränderte eigene Verhalten wird häufig verheimlicht oder verharmlost. In manchen Fällen greifen Betroffene zu leistungssteigernden Substanzen wie anabolen androgenen Steroiden (Anabolika) oder Wachstumshormonen. Diese Stoffe können gravierende körperliche und psychische Folgen verursachen.

Fachleute sehen bei der Entwicklung einer Muskelsucht Parallelen zu Essstörungen, besonders im Hinblick auf die Aspekte Körperwahrnehmung und kontrolliertes Essverhalten.

Behandlungsmöglichkeiten: Hilfe ist nötig

Viele Betroffene hoffen, ihre Probleme allein in den Griff zu bekommen. Da die Magersucht eine schwerwiegende Erkrankung mit körperlichen und psychischen Symptomen ist, ist professionelle Unterstützung entscheidend. Ohne Behandlung besteht die Gefahr, dass die Erkrankung chronisch wird oder nach symptomfreien Phasen zurückkehrt.

Eine erfolgreiche Therapie setzt die Bereitschaft voraus, Hilfe anzunehmen. Die erste Anlaufstelle sollte der Kinderarzt sein. Ist die Erkrankung bereits weiter fortgeschritten, sind Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie die richtige Adresse. Die Behandlung erfolgt in der Regel in enger Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen. Ärztliche Betreuung sichert die körperliche Gesundheit, Psychotherapie arbeitet an Ursachen und Verhaltensmustern, und Ernährungstherapie stabilisiert das Essverhalten. Ergänzend können sozialpädagogische Maßnahmen, etwa zur Wiedereingliederung in Schule oder Ausbildung, sinnvoll sein.

Je nach Schweregrad erfolgt die Behandlung ambulant oder stationär. Besonders bei schweren Verläufen, etwa bei starkem Untergewicht oder körperlichen Problemen, ist oft eine stationäre Behandlung notwendig.

Vorbeugung: Welche Schutzfaktoren Kinder und Jugendliche stärken

Da Essstörungen durch viele Faktoren beeinflusst werden, gibt es auch verschiedene Ansatzpunkte zur Vorbeugung.

„Stabile Beziehungen sowie eine positive Vorbildfunktion ohne Bewertung des Aussehens des eigenen oder anderer Körper sind wichtig. Auch eine entspannte Esskultur im Alltag wirkt vorbeugend“, erklärt Bühnen.

„Auch Schule und Freundeskreis können unterstützend wirken, indem sie aufmerksam bleiben und ein wertschätzendes Miteinander fördern. Freundschaften, Hobbys und soziale Einbindung tragen zusätzlich zur psychischen Stabilität bei. Nicht zuletzt ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche lernen, Schönheitsideale und Inhalte aus sozialen Medien kritisch zu hinterfragen. Dazu können Eltern, aber auch die Schule maßgeblich beitragen. Die Prävention von Essstörungen ist eine bedeutsame gesellschaftliche Herausforderung, für die es mehr zielgerichtete Schritte und entsprechende Mittel bräuchte.“

Früh reagieren: Unterstützung im Umfeld

Nahe Bezugspersonen sind häufig die ersten, die Veränderungen bemerken. Ein offenes Gespräch ist ein wichtiger erster Schritt. Dabei sollten Beobachtungen aus der eigenen Perspektive geschildert und Vorwürfe vermieden werden.

Wichtig ist, Verständnis zu zeigen und die betroffene Person ernst zu nehmen. Gleichzeitig ist es ratsam, sich selbst Unterstützung zu holen, etwa durch Beratungsstellen oder Selbsthilfeangebote.

Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG): <https://essstoerungen.bioeg.de/>
ANAD e.V. – Versorgungszentrum Essstörungen: www.anad.de
Bundesfachverband Essstörungen (BFE): www.bundesfachverbandessstoerungen.de
Deutsche Gesellschaft für Essstörungen (DGESS): www.dgess.de
TelefonSeelsorge (kostenfrei, anonym, rund um die Uhr): www.telefonseelsorge.de
Nummer gegen Kummer: www.nummergegenkummer.de

Online-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche und junge Erwachsene:

www.u25-deutschland.de
www.youth-life-line.de
www.neuhland.de