

MARTINA EFFMERT

MEIN KIND HAT EINE ESSSTÖRUNG

**Die Krankheit
verstehen —
dein Kind verstehen**

**So hilfst du bei Magersucht,
Bulimie, Binge Eating und
Emetophobie**

humboldt

MARTINA EFFMERT

MEIN KIND HAT EINE ESSSTÖRUNG

humboldt

INHALT

Geleitwort

6

So hilft dir dieses Buch

8

Wirksame Hilfe für dich und dein Kind 9

Niemand von euch ist schuld 10

Möglichst früh behandeln 11

Bei Essstörungen geht es um mehr als Essen

14

Verschiedene Formen von Essstörungen 15

Magersucht (Anorexia nervosa) 16

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) 21

Essattacken mit Kontrollverlust (Binge-Eating) 24

Emetophobie und seltenere Essstörungen 25

Heilungschancen 35

Phasen einer Essstörung 36

1. Die prä-erkrankte Phase 36

2. Die Einstiegsphase 37

3. Die akute Krankheitsphase 37

4. Die chronische Phase 38

5. Die Heilungs- und Rückfall-Präventionsphase 39

Viele mögliche Gesundheitsrisiken 40

Untergewicht und Mangelernährung 40

Verdauungsprobleme 41

Elektrolyt-Ungleichgewicht 41

Hormonelle Störungen 41

Psychische Gesundheit 41

Folgen im Gehirn 42

Suizidalität, also Selbstmordgedanken 42

Warum is(s)t mein Kind so?

44

Viele Faktoren statt einer Ursache	45
Biologische Faktoren	46
Psychologische Faktoren	55
Soziokulturelle Faktoren und Familie	62
Das sind mögliche Auslöser	64
Stress spielt immer mit	64
Pubertät ist häufig ein Auslöser	65
Mythen und Risikofaktoren	68
Mythen sind nutzlos und schädlich	69
Merkmale und Risikofaktoren	74

So erkennst du die Erkrankung deines Kindes

77

Anzeichen, auf die du achten solltest	78
Auffällige Veränderung im Essverhalten	79
Checkliste für körperliche Anzeichen	82
Checklisten für Verhaltensmuster und soziale Hinweise	84
Kann dein Kind ein Typ für eine Essstörung sein?	90
Grunddisposition: Die Persönlichkeitsmerkmale	90
Glaubenssätze: Die inneren Antreiber	95
Welche Rolle spielt Hochsensibilität?	101
Wie fühlt sich eine Essstörung an?	102
Das Gefühl, gestresst zu sein	102
Überwältigende Emotionen	105
Widerstand und Ablehnung	115
Unlogisches Denken	117
Körperbild und Körperschema	118

5 goldene Regeln für den Umgang mit deinem Kind	121
Die wichtigste Regel für euch als Eltern	122
Das kannst du tun	123
Hilf deinem Kind bei Stressbewältigung	123
Ein Teil der Lösung: Das Gehirn reprogrammieren	124
Fördere die positive Selbstwahrnehmung	127
Schaffe ein unterstützendes und liebevolles Umfeld	128
Das Fundament jeder Beziehung: Respekt	130
... und konkret bei Anorexie	130
... und konkret bei Bulimie	135
... und konkret bei Binge-Eating und Grazing	137
Fördere angemessenes Verhalten	139
Das Thema Essen und Mahlzeiten	140
... bei Untergewicht und Anorexie	140
... bei Binge-Eating und Grazing	146
... bei Bulimie	149
Nahrungsergänzungsmittel gegen den Mangel	152
Wie hältst du mit deinem Kind vereinbarte Ziele ein?	153
Panik, Meltdowns und Widerstand	153
Selbstverletzung und Wegrennen	157
Vorsichtsmaßnahmen, die du überdenken solltest	158
Im selben Zimmer übernachten	158
Gegenstände sicher verwahren	159
Auf unzerbrechliches Geschirr umsteigen	159
Fenster und Türen sichern	160
Umgang mit dir selbst und deiner Familie	161
Beziehe Geschwister aktiv ein	162

So holt ihr euch Hilfe von außen	165
Schulungen und Foren für Eltern	165
Erste Steps: Soforthilfe	166
Empfehlenswerte Therapieformen	167
Ambulante Therapie	169
Interview: Ernährungsberatung	171
Family Based Treatment (FBT)	174
Tagesklinik	176
Stationärer Aufenthalt	177
Interview: Stationäre Therapie	178
Nachsorge	181
Wohngruppen	181
Abschied von der Essstörung: Der Neustart	183
Anhang	185
Beratungsstellen und spezialisierte Fachstellen	185
Quellen- und Literaturverzeichnis	187

Ich habe das Buch für alle Menschen geschrieben, die sich über Essstörungen informieren möchten. Für eine bessere Lesbarkeit schreibe ich meist von „deinem Kind“, auch wenn du zum Beispiel einen erkrankten Teenager hast oder du dein von einer Essstörung betroffenes Enkelkind begleiten möchtest. Wenn ich in diesem Buch Experten wie Psychologen, Ernährungsberaterinnen oder Ärzte nenne, die du hinzuziehen kannst, sind immer alle Geschlechter gemeint.

GELEITWORT



Thomas Neubner ist Kommunikationswissenschaftler, PR-Experte und Lehrbeauftragter. Die Themen negatives Körperbild und Essstörungen begegnen dem Experten für Medien und Prominenz der Populärkultur in seinen Forschungen und in vielen Gesprächen mit seinen Studierenden. Thomas Neubner ist regelmäßiger Gast in namhaften TV- und Printmedien.

Liebe Leserinnen und Leser,

Fashion-Influencer, die eine hohe Reichweite aufweisen, bestimmen maßgeblich den modischen Trend und setzen dabei konkrete Wunschvorstellungen in der jungen Zielgruppe fest. Die prominente Aura von Influencern ist immer mit einem spezifischen Schön- und oftmals auch einem konkreten Schlankheitsideal aufgeladen, in das sich der junge Medienkonsument förmlich einzukleiden versucht.

In Sozialen Medien ist diese modische Einkleidung omnipräsent, sie ist sowohl der unermüdliche Motor jener Selbstinszenierung als auch ihre größte Gefahr, wenn Adoleszente beginnen, ihr Körperbild kritisch zu definieren.

Während noch vor zwei Jahrzehnten der Medienkonsum hauptsächlich passiv verlief, werden Medienkonsumenten der jungen Generation ebenso zu Produzenten. Über das Smartphone erscheint ihr Körper makellos, im Design bewusst angelehnt an eben jene prominenten Vorbilder aus der Influencer-Szene. Je perfekter ihr Körper hier erscheint, desto höher ist der Anspruch in der Community.

In meinen Lehrveranstaltungen an der Hochschule sind diese Themenwelten in den vergangenen Jahren fester Bestandteil des Social-

Media-Diskurses und seinen gesellschaftlichen Risiken geworden. Studierende fordern von sich aus eine kritische Betrachtung der Neuen Medien ein und machen aktiv Themenvorschläge, die sich eben auch in den negativen Auswirkungen auf das eigene Körperbild verorten. Gerade in Studienschwerpunkten wie Modemanagement sprechen betroffene Studierende ganz offen mit ihren Kommilitonen über eigene Erfahrungen mit Essstörungen und heben damit den Themenkomplex selbstbewusst aus der Tabuzone in die Öffentlichkeit.

Für Eltern bedeutet diese Entwicklung eine Hinwendung zu achtsamem Medienkonsum, im Speziellen in der kompetenten Verwendung Sozialer Medien, damit sie sich in der digitalen Lebenswelt ihrer Kinder orientieren lernen – um Brücken zu bilden, die generationsübergreifend wirken, den Themenkomplex der Essstörung aus der gesellschaftlichen Isolation selektieren und damit signifikant zu einer Enttabuisierung auch in der Angehörigengruppe beitragen. Im Überbau dieses Diskurses liegt allzu oft die Schuld, die Angehörige sich zuschreiben oder aus dem Umfeld leidvoll erfahren. Diskursen um Essstörungen achtsam zu begegnen, bedeutet in Konsequenz auch, diese Schuldfragen in Diskurse der Chancen umzuwandeln.

Martina Effmert leistet einen wertvollen Beitrag zu dieser Wandlung, indem sie Brücken zwischen Angehörigen und Betroffenen baut. Ihr Bestreben, psychotherapeutische Ansätze dahingehend neu zu interpretieren und Behandlungsstrategien kreativ umzudenken, verdeutlicht sich in praktischen Beispielen aus der Beratung, denen ich zahlreiche, fruchtbare Anschlüsse wünsche.

Herzlichst

Ihr

Thomas Neubner

SO HILFT DIR DIESES BUCH

Wahrscheinlich hältst du dieses Buch in Händen, weil dein Kind, Enkelkind, deine Nichte oder dein Neffe von einer Essstörung betroffen ist. Es ist wichtig, dass du dich über die Erkrankung informierst und alles an Hilfe aktivierst, was geht. Ich möchte dich mit diesem Buch dabei unterstützen. Du findest hier umfassende Informationen und praktische Tipps, um dein Kind bestmöglich zu begleiten.

Als Elternteil bist du oft die erste Person, die bemerkt, wenn dein Kind sich anders verhält als sonst. Möglicherweise weigert es sich, mit anderen Familienmitgliedern auswärts zu essen oder es lehnt plötzlich seine Lieblingsspeisen ab. Oder du bemerkst, dass Vorräte verschwinden. Alle diese Verhaltensänderungen könnten ein Anzeichen dafür sein, dass dein Kind an einer Essstörung leidet, was dich als Elternteil sehr verunsichern kann.

Die Krankheit entsteht oft unbemerkt, langsam und schleichend. Die Kinder und Jugendlichen reduzieren oder erhöhen je nach Essstörung ihre Nahrungsaufnahme Stück für Stück und verfallen einem gefährlichen Kreislauf aus extremer sportlicher Betätigung oder anderen kompensatorischen Verhaltensweisen und krankhaftem Essverhalten. Ihre Gedanken kreisen nur noch um das Thema Essen und Kalorien, die Essstörung wird zum 24-Stunden-Job. Dabei verlieren sie allmählich den Bezug zu ihrem eigenen Körper.

Wenn bei deinem Kind eine Essstörung diagnostiziert wurde, war das sicherlich ein großer Schock für die ganze Familie. Du fühlst dich

möglicherweise nervös, ängstlich oder verunsichert. Die Diagnose ist verwirrend und es gibt viele unterschiedliche Informationen über Essstörungen – auch im Internet. Um dieses Problem anzugehen, ist es wichtig, dass du die Ursachen für die Essstörung deines Kindes verstehst und entsprechend handeln kannst. Hierbei möchte ich dir mit diesem Ratgeber helfen.

Wirksame Hilfe für dich und dein Kind

Dieser Ratgeber bietet dir praktische Tipps und sofort umsetzbare Strategien, damit du dein Kind wirksam unterstützen kannst. Er zeigt dir auch, wie du möglicherweise zur Essstörung deines Kindes beigetragen hast und wie du wie du deinem Kind helfen kannst.

Dieses Buch wird dir helfen, die Essstörung deines Kindes auch in Abgrenzung zu anderen Erkrankungen zu erkennen und zu verstehen. Du findest hier praktische Anleitungen zur Selbsthilfe in eurer Familie, die ich dir aus meiner langjährigen Praxiserfahrung zusammengestellt habe. Ich möchte dich dabei unterstützen, mit deinem Kind einen Ausweg zu finden und die Essstörung zu überwinden.

Du findest hier wertvolle Informationen über die verschiedenen Arten von Essstörungen und wie du ihnen entgegenwirken kannst. Ich gebe dir viele Tipps, wie du mit deinem Kind offen über seine Probleme sprechen und ihm gezielte Unterstützung bieten kannst.

Ich spreche in diesem Ratgeber speziell über Kinder, die sich trotz deutlich erkennbarem Untergewicht als viel zu dick empfinden. Ich spreche über Kinder, die in unkontrollierten Essanfällen mehr als 3.000 Kalorien in sich hineinstopfen und sich als Kompensation übergeben. Kinder, die nachts heimlich essen, sogenannte Night-Eater (Binge Eating Disorder). Und Kinder, die nichts mehr essen, aus Angst davor, sich zu übergeben (Emetophobie).

Die Sehnsucht nach einem perfekten Körper hat in unserer Gesellschaft eine bedrohliche Größe angenommen, und längst sind davon nicht nur Mädchen und Frauen betroffen. Ich spreche auch über Jungen, die sich als zu schmal und zu schwächlich empfinden und in eine Essstörung durch spezielle Diäten mit exzessivem Sport geraten. Für viele ist es schwer, aus diesem Teufelskreis auszubrechen.

Niemand von euch ist schuld

Arbeitskollegin der Mutter von Patientin Alina mit Magersucht, 12 Jahre: „Was ist denn bei dir schiefgelaufen, dass dein Kind in der Psychiatrie gelandet ist?“

Die Vermutung oder die bereits vorliegende Diagnose der Essstörungen sind für dich und deine Familie sicherlich sehr belastend. Es ist wichtig für dich zu wissen, dass niemand eine Essstörung bewusst entwickelt: Dein Kind hat sich nicht bewusst dafür entschieden.

Es ist keine Schuldfrage und auch nicht die Schuld der Eltern. Du solltest dich nicht dafür verurteilen. Wenn du als Elternteil verstehst, dass Essstörungen keine Entscheidung sind, kannst du bei der Heilung deines Kindes helfen – ohne Vorwürfe oder Schuldgefühle. Es ist okay, wenn du frustriert bist, aber ich bitte dich, dein Mitgefühl und die Fürsprache für dein Kind mit Essstörung in den Vordergrund zu stellen. Du bist nicht allein und es gibt Hilfe und Unterstützung für dich und deine Lieben.

WAS SIND ESSSTÖRUNGEN NICHT?

Keine selbst auferlegte Diät, keine persönliche Schwäche, keine Faulheit, kein Mangel an Selbstbeherrschung, keine Phase, die einfach so wieder vorübergeht – nichts, das du ganz allein bewältigen musst!

Möglichst früh behandeln

Fakt ist: Essstörungen haben seit 2020 aufgrund der Corona-Pandemie massiv zugenommen. Die Welt ist in dieser Zeit aus den Fugen geraten, das Geschehen war nicht kontrollierbar. Die Auswirkungen der Pandemie und ihre einschränkenden Maßnahmen wie Quarantäne und Lockdowns haben zu erhöhtem Stress und Isolation bei Kindern und Jugendlichen geführt – gleichbedeutend mit einem erhöhten Risiko für Essstörungen. Die Pandemie war eine besondere Herausforderung und die Zahlen sprechen für sich. Ich möchte allerdings betonen, dass Essstörungen nicht nur durch die Pandemie ausgelöst wurden und ihr Auftreten viele unterschiedliche Ursachen haben kann. Dazu kommen wir später.

ESSSTÖRUNGEN IN ZAHLEN

Essstörungen sind ein Problem unter Kindern und Jugendlichen, das leider zunimmt: 2021 litten 17,6 von 1 000 Menschen im Alter von 12 bis 17 Jahren an einer Essstörung, ein Jahr zuvor waren es 13,4 und im Vor-Corona-Jahr 2019 noch 12,9 von 1 000 Jugendlichen (Bericht der KKH Hannover). 2011 waren es „nur“ 11 von 1 000.

Traurigerweise dürften laut Hochrechnung bundesweit etwa 50 000 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren von einer Essstörung betroffen sein. Die meisten davon sind Mädchen und junge Frauen. (Die Zeit, Ausgabe vom 4.5.2023).

Besonders betroffen sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die vermehrt auf soziale Medien und Online-Inhalte zugreifen. Das kann zu Unsicherheiten mit dem eigenen Körperbild beitragen. Das Thema der Essstörungen betrifft mehr Mädchen als Jungen, allerdings haben die Jungen in den letzten Jahren zahlenmäßig leider „aufgeholt“.

SCHLANK UND DURCHTRAINIERT – MEDIEN BEFÖRDERN RISIKO

Laut Kinder- und Jugendgesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts besteht für circa ein Fünftel aller 11- bis 17-jährigen Deutschen der Verdacht auf eine Essstörung: Jugendliche suchen nach Orientierung und Vorbildern und finden sie immer häufiger in den Medien. Dort werden vor allem Menschen mit schlanken, durchtrainierten Körpern präsentiert, was ihr Risiko für Essstörungen erhöhen kann.

In unserer Gesellschaft ist das Thema Essstörungen also aktueller denn je und die Zahlen steigen rasant an. Kurzfristig einen Therapieplatz zu erhalten, ist fast wie ein Sechser im Lotto. Die Kliniken sind hoffnungslos überfüllt, hier sind die Wartezeiten oftmals (beinahe) unverantwortlich. Dabei ist klar: Eine frühe Behandlung und Prävention sind von großer Bedeutung, damit sich die Essstörung nicht verfestigen kann! Der Schlüssel zur Bekämpfung dieses ernststen Gesundheitsproblems ist, dass dein Kind möglichst frühzeitig behandelt wird. Deshalb ist es so wichtig, dass du die Anzeichen für eine mögliche Essstörung bei deinem Kind oder Jugendlichen erkennst, sie verstehst und euch bei Bedarf so früh wie möglich professionelle Hilfe holst.

Du spielst als Elternteil eine wichtige Rolle bei der Behandlung der Essstörung. Lass im ersten Schritt die Idee los, dass die Essstörung deines Kindes nur eine vorübergehende Phase, eine bewusste Entscheidung oder eine Verhaltensweise ist, die irgendwie verursacht wurde. Wenn du dir darüber im Klaren bist, kannst du ein wirksamer Fürsprecher und eine gute Unterstützerin deines erkrankten Kindes sein.

Konzentriere dich stattdessen darauf, was du tun kannst, um deinem Kind zu helfen. Biete ihm Unterstützung und Hilfe an, ohne dich mit Schuldgefühlen zu plagen oder dir Vorwürfe zu machen. Es braucht Mut, Zeit und Geduld, um eine Essstörung zu überwinden. Hilf deinem Kind dabei, indem du Informationen sammelst, professionelle Hilfe suchst und ein unterstützendes Umfeld schaffst. Du bist die erste Bezugsperson und eine wichtige Stütze für dein Kind auf dem Weg zur Genesung!

Eure
Katrina Elfmacher



BEI ESSSTÖRUNGEN GEHT ES UM MEHR ALS ESSEN

Magersucht, Bulimie, Binge-Eating – egal welche Essstörung, die Zahlen steigen. Das ist alarmierend, denn hinter jeder Zahl steht das Schicksal eines Kindes und einer gesamten Familie. In diesem Kapitel schauen wir uns verschiedene Formen der Erkrankung an und wie du sie erkennen kannst.

Essstörungen sind in der Regel komplexe Erkrankungen, die nicht durch einen einzelnen Risikofaktor ausgelöst werden. Die Forschung geht von mehreren Faktoren aus, darunter biologische Faktoren, Persönlichkeitsmerkmale, familiäre, soziale und gesellschaftliche Umstände sowie belastende Lebensereignisse. Du siehst, es geht bei Essstörungen um sehr viel mehr als „nur“ ums Essen.

Sie sind vielmehr ein Kampf mit Unsicherheit, emotionaler Stabilität, Kontrolle, Selbstwert, Körperbild, Perfektionismus, Dysbalancen im Nervensystem und Trauma. Mach dir bewusst, dass es bei der Erkrankung deines Kindes nicht nur um Nahrungsaufnahme geht, sondern um eine komplexe emotionale Herausforderung.

EINE ESSSTÖRUNG HAT (EHER) NICHTS MIT ESSEN ZU TUN

Bei einer Essstörung geht es um: Unsicherheit, Perfektionismus, Kontrolle, Körperbild, Emotionale Stabilität, Selbstwert, Selbstvertrauen, Dysbalancen im Nervensystem und Trauma.

Die gute Nachricht lautet: Obwohl sie ernste Störungen darstellen, sind Essstörungen behandelbar. Doch es ist wichtig, dass dein Kind frühzeitig diagnostiziert und behandelt wird, denn eine schnelle Behandlung verbessert seine Chancen auf eine vollständige Genesung.

Essstörungen betreffen nicht nur den Körper deines Kindes, sondern auch seine psychische Gesundheit und können schwerwiegende Auswirkungen auf das Leben deines Kindes und deiner Familie haben.

Verschiedene Formen von Essstörungen

Essstörungen sind Erkrankungen mit vielen Gesichtern und können verschiedene Formen annehmen. Sie können jeden Menschen betreffen, egal in welchem Alter. Insgesamt gibt es viele verschiedene Arten von Essstörungen, die sowohl den Körper als auch die Seele beeinträchtigen. Zunächst möchte ich dir einen kurzen Gesamtüberblick über die häufigsten Essstörungen geben.

Magersucht (Anorexia nervosa)

Anorexia nervosa ist die wohl bekannteste Form von Essstörung und wahrscheinlich auch eine der am frühesten dokumentierten. Über sie wurde bereits im Mittelalter berichtet.

OFFIZIELLE DIAGNOSTIK DER ANOREXIE

Magersucht wird offiziell wie folgt definiert:

- selbst herbeigeführter Gewichtsverlust
- Körpergewicht mindestens 15 % unter der Norm (nach Alter und Körpergröße)
- oder BMI kleiner 18,5 kg/m bei Erwachsenen
- Unterschreiten der alters- und geschlechtsabhängigen 5. BMI-Perzentile bei Kindern und Jugendlichen (siehe unten)
- Bei einem rapiden Gewichtsverlust innerhalb von 6 Monaten von mehr als 20 % des gesamten Körpergewichts
- Körperbildstörung

Bei einem Gewichtsverlust von 40 % unter dem Normalgewicht wird die Erkrankung als besonders bedrohlich eingestuft.

(Quelle: *ICD-11)

Ich bin der Meinung, dass die Diagnose Anorexie nicht nur auf den Aspekt des Gewichts beschränkt sein sollte, denn damit betrachtet man nur die Spitze des Eisbergs. Und Achtung! Es gibt auch Formen von Anorexie, die sich anders äußern als durch Gewichtsverlust. Diese Formen können bei Kindern und Jugendlichen auftreten, die normal- oder übergewichtig sind. Diese Form der Anorexie wird als atypisch bezeichnet. Bei betroffenen Kindern und Jugendlichen kommt sogar oft noch ein Schamgefühl und das Gefühl des Versagens hinzu, da sie sich möglicherweise nicht als „richtig magersüchtig“ betrachten.

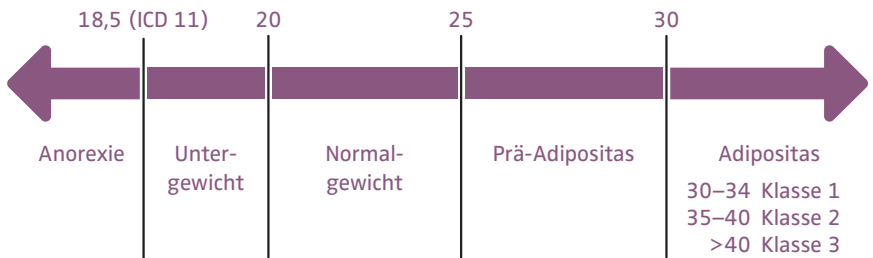
DER BMI – MASSEINHEIT FÜR DIE DIAGNOSE

Der Body-Mass-Index (BMI) liegt bei Anorexiepatienten über 18 Jahren unter 18,5. Der BMI berücksichtigt dabei allerdings nur das Gewicht, nicht aber die Zusammensetzung und Verteilung von Muskel- und Fettgewebe.

$\text{BMI} = \text{Gewicht in kg} \text{ geteilt durch Körpergröße im Quadrat}$

Beispiel: 70 kg, 170 cm: BMI 24,2

Als Leitsymptom der Anorexia nervosa gilt bei Kindern und Jugendlichen ein Body-Mass-Index (BMI) unter der 5. Perzentile. Das ist eine statistische Größe, die die Position eines Wertes, z.B. Körpergewicht und -größe, mit anderen Werten eines Kollektivs vergleicht. So besagt z.B. die 5. Perzentile, dass 5 von 100 Kindern unterhalb dieses bestimmten Wertes liegen.



Body-Mass-Index (BMI) – das Maß zur Einschätzung des Körpergewichts

Magersucht ist eine sehr komplexe Krankheit. Ihr Ursprung ist vermutlich eine Kombination aus verschiedenen sich ergänzenden und wechselseitig beeinflussenden Faktoren. Nach neuester Studienlage gilt es als erwiesen, dass Menschen, die an einer Magersucht erkranken, eine genetische Grundlage dafür haben. Diese „Anorexie-Gene“ werden durch ein Nahrungsdefizit z. B. während einer Diät angestoßen und getriggert. Doch dazu später mehr (ab Seite xx).

Magersucht beginnt häufig in der Pubertät und betrifft überwiegend Mädchen, wobei die Jungen in den letzten Jahren hier „aufholen“. Die Auslöser für diese Erkrankung können dabei ganz unterschiedlich sein. Vielleicht ist es die erste große Liebe, vielleicht sind es familiäre Konflikte wie eine Scheidung, der Verlust eines nahestehenden Menschen oder auch der Tod eines geliebten Tieres. Ebenso können die entwicklungsbedingten körperlichen Veränderungen sowie Hänseleien oder Mobbing in der Schule mögliche Auslöser sein. Das in unserer Gesellschaft vorherrschende Idealbild von Schlankheit und scheinbarer Perfektion in den sozialen Medien als große Challenge für Kinder und Jugendliche kommt als deutlicher Risikofaktor noch dazu.

Kontrolle über Gewicht und Körper

Viele magersüchtige Mädchen lehnen unbewusst das eigene Frauwerden bzw. Frausein ab. Sie kontrollieren ihre Ernährungsgewohnheiten, hungern und erleben diese Form der Mangelernährung als entlastend und durchweg positiv. Das Hungern gibt ihnen das Gefühl der Kontrolle und damit auch ein gewisses Gefühl der Macht. Überhaupt ist Kontrolle bei dieser Krankheit ein sehr großes Thema: Über den Verzicht bekommen die betroffenen Kinder und Jugendlichen das Gefühl, mit der Kontrolle über ihr Gewicht auch wieder die Kontrolle über das eigene Leben zu erhalten. Das gibt ihnen eine Form von Sicherheit. Sie können sich so sehr disziplinieren, dass sie am Ende so gut wie gar nichts mehr essen. Zudem betreiben Betroffene

häufig exzessiv Sport, um den Effekt der Gewichtsreduktion noch zu verstärken.

Eleni, 19 Jahre: „Das Beste an der Magersucht war, dass ich mich wirklich als etwas Besonderes fühlte. Ich war stärker und besser als all die anderen, die einfach nur Mittelmaß waren. Die Magersucht war mein Lebensinhalt.“

Es gibt Persönlichkeitsmerkmale, die bei Magersüchtigen häufiger anzutreffen sind, z. B. ein geringes Selbstbewusstsein. Viele Betroffene sind unsichere und eher schüchterne Menschen. Sie haben einen gewissen Hang zum Perfektionismus und zu zwanghaftem Handeln. Manche haben zudem unbewusst Angst davor, erwachsen zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Bei einem Teil der Erkrankten gibt es schwerwiegende Traumata, z. B. sexuelle Übergriffe in der Vergangenheit.

Oftmals beginnt eine Magersucht mit einem harmlos wirkenden Diätverhalten, wie z. B. dem (eigentlich sogar gesunden) Verzicht auf Süßigkeiten. Umwelt, Eltern und Freunde bewerten dieses Essverhalten meist erst einmal positiv. Diese Rückmeldungen und die gewünschte Gewichtsabnahme können dann das Diätverhalten verstärken – das Essverhalten wird mehr und mehr kontrolliert.

Maja, 14 Jahre: „Ich kann mir einfach nicht vorstellen, mit 45 kg glücklicher zu sein als jetzt mit meinen 28 kg.“

Anorexie heißt wörtlich übersetzt „Appetitlosigkeit“. Das ist jedoch nicht ganz richtig, denn zu Beginn haben viele Magersüchtige ein ganz normales Hungergefühl und sogar einen besonders großen Appetit. Es gibt Theorien von Neurologen darüber, dass das Gehirn von einem an Anorexie erkrankten Menschen anders arbeitet als bei einem Gesunden. Dieser Ansatz geht davon aus, dass das Belohnungssystem aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn ein gesunder Mensch

Hunger verspürt und daraufhin Nahrung zu sich nimmt, dann sendet sein Gehirn ein positives Signal aus. Anders beim Anorektiker, also an Magersucht Erkrankten: Hier hat das Hungern einen positiven Effekt auf das Gehirn.

Es gibt also eine interne Kommunikation zwischen Neuronen, Hungergefühl und Körperwahrnehmung. Und genau da ist bei Betroffenen etwas im Ungleichgewicht, was langfristig zu einem tatsächlichen Verlust des Hungergefühls führen kann. (Es ist aktuell noch völlig unklar, ob es sich bei dieser Veränderung im Gehirn um eine Ursache für die Anorexie oder um eine Folge der Krankheit handelt.)

Fakt ist allerdings auch: Die Krankheit ist ein Hilferuf des Unterbewusstseins. Es geht im Grunde genommen nicht um den Verzicht auf das Essen und auch nicht darum, dünn zu sein. Hinter der Krankheit verbergen sich neben der womöglich genetischen Veranlagung auch Probleme, Unsicherheiten, Schmerz, Zorn, Wut oder Traurigkeit.

Kriterien für Anorexia nervosa

1. Restriktive Nahrungsaufnahme: Betroffene Kinder und Jugendliche nehmen über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Nahrung zu sich, als für ihr Körpergewicht und ihre Größe angemessen wäre.
2. Intensiver Fokus auf das eigene Körpergewicht oder die Körperform: Erkrankte Kinder haben eine verzerrte Wahrnehmung ihres Körpers und sind sehr besorgt über Gewicht oder Figur.
3. Körperliche Symptome: Es kann zu verschiedenen körperlichen Symptomen kommen, wie beispielsweise Unterernährung, Gewichtsabnahme, ausbleibende oder unregelmäßige Menstruation bei Mädchen, Verstopfung, kaltes Empfinden, Schwindel, Schwäche und Organschäden.
4. Verzerrtes Selbstbild: Die von Anorexie Betroffenen sehen sich selbst als zu dick, obwohl sie bereits ein niedriges Gewicht erreicht haben.

5. Kontrolle und Perfektionismus: Erkrankte Kinder haben oft ein hohes Bedürfnis nach Kontrolle, Perfektionismus und ein geringes Selbstwertgefühl.

Häufigkeit von Essstörungen

Binge	Mädchen/Frauen 28 von 1.000	Jungen/Männer 10 von 1000
Bulimie	Mädchen/Frauen 19 von 1.000	Jungen/Männer 6 von 1.000
Magersucht	Mädchen/Frauen 14 von 1.000	Jungen/Männer 2 von 1.000

Quelle: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, BZgA.de

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Eine andere Form von Essstörungen ist Bulimie. Hier leidet das betroffene Kind unter regelmäßigen Essanfällen, die es unmittelbar danach mit (meist heimlich) selbst herbeigeführtem Erbrechen beendet. Tückisch dabei ist: In der Regel sind die von Bulimie betroffenen Kinder und Jugendlichen eher normalgewichtig. Eine Gewichtszunahme verhindern sie außerdem oft durch den Missbrauch von Abführmitteln und Entwässerungstabletten (Diuretika) sowie exzessive körperliche Aktivität.

Bulimie kann körperliche Symptome wie Karies oder Magen-Darm-Probleme hervorrufen wie auch psychische Symptome wie Schuldgefühle und Scham. Aus diesem Grund unternehmen erkrankte Kinder meist große Anstrengungen, um ihr Verhalten vor Familie und Freundeskreis zu verbergen.

Janine, 16 Jahre: „Pflanzliche Abführmittel sind keine richtigen Abführmittel und Entschlackung ist gesund.“

Dadurch, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen eher normalgewichtig sind und ihr Verhalten verschleiern, übersehen Familienmitglieder häufig die Anzeichen für diese Erkrankung oder erkennen sie erst sehr spät. Bulimie tritt selten **vor** der Pubertät auf und belastet viele Jugendliche oft unentdeckt über viele Jahre bis Jahrzehnte.

Nicole, 22 Jahre: „Meistens stopfte ich mich mit Süßigkeiten und Chips voll. Meistens aß ich so lange, bis mir übel wurde. Dann habe ich mich übergeben. Danach fühlte ich mich immer ziemlich gut. Nicht mehr voll, sondern leer. Das war der Beginn meines Kotzens. Am häufigsten fraß ich nachts, wenn alle schliefen. Ich habe sogar Salzwasser getrunken, dann geht das Kotzen leichter. Ich drehte dann nachts den Wasserhahn auf, dann hört das niemand.“

OFFIZIELLE DIAGNOSTIK DER BULIMIE

Seit mindestens einem Monat und durchschnittlich einmal pro Woche ...

- wiederholte Essattacken,
- zeitweilige Hungerperioden,
- kompensatorisches Verhalten (Erbrechen, Abführmittel, Diuretika, exzessiver Sport) und/oder
- krankhafte Furcht, dick zu sein.

Aus meiner Praxis: Nina, 28 Jahre

Als ich sieben Jahren alt war, fragte eine Freundin meine Mutter, ob ich nicht ein bisschen zugenommen hätte. Meine Mutter stellte mich fortan täglich auf die Waage. Im Badezimmer wurde ein Plan aufgehängt, auf dem wir mein Gewicht eintrugen und so meinen Fortschritt dokumentierten. Zum Frühstück gab es nur noch Smoothies – rückblickend natürlich nährstoffreicher als Brot mit Käse. Das Problem war aber, dass ich als Kind das Ganze nicht verstand. Was

*ich verstand, war, dass etwas mit mir nicht stimmte. Ich hatte zuge-
nommen, das war schlecht und musste korrigiert werden. Ich musste
perfekt sein, damit Mama mich liebt.*

*Meine Mutter hatte sowohl nach meiner als auch nach der Geburt
meiner Schwester sehr schnell wieder angefangen zu arbeiten und
war beruflich viel unterwegs. Ich hatte ohnehin schon das Gefühl, um
ihre Aufmerksamkeit und Zeit kämpfen zu müssen, nun kam noch der
Kampf um ihre Liebe und Gunst dazu. Dann ließen sich meine Eltern
scheiden, wir zogen um. Neue Umgebung, neue Schule, neue Freunde
und mein Papa war plötzlich 600 km entfernt. In der Zeit fing ich an,
heimlich und zu viel zu essen, wenn ich traurig war. Ich nahm zu, und
der Plan im Bad war vergessen – zumindest hatte Mama ihn verges-
sen, in meinem Kopf ist er bis heute geblieben.*

*Nach zwei Jahren zogen wir erneut um und Mama heiratete neu.
In der Schule war ich lange eher ein Außenseiter. Die Mädels, die
unsportlich und nicht superdünn waren, kamen eben nicht gut an.
Als ich 17 war, wechselte ich auf ein Gymnasium mit Schwerpunkt
für Gesundheit und Soziales. Kurz zuvor übergab ich mich zum ers-
ten Mal nach dem Essen. Leider funktionierte es ganz einfach und ich
fing an, es regelmäßig zu machen. Wenn ich alleine war, kaufte ich
sogar extra dafür ein und kochte alles, was ich wollte und so viel wie
ich wollte.*

*Das mache ich jetzt seit elf Jahren, phasenweise mehrfach die Woche,
täglich oder sogar öfter am Tag. Wenn ich nicht alleine bin und mich
nicht übergeben kann, schränke ich meine Kaloriengehalte extrem
ein. Ich habe Angst, dass ich gar nicht mehr weiß, wie „normal essen“
überhaupt geht. Ich befinde mich aktuell in Therapie und hoffe, wäh-
rend der Sitzungen zu lernen, dass ich wertvoll bin und es verdient
habe, zu essen.*

SO VERHÄLTST DU DICH RICHTIG

Es ist sicher schwer für dich, dabei zuzusehen, wie dein Kind leidet, und nicht zu wissen, wie du helfen kannst. Aber es gibt Schritte, die du unternehmen kannst, um dein Kind bestmöglich zu unterstützen. Wie genau kannst du dich also verhalten?

Ich erlebe es in der Praxis immer wieder, wie gefordert Eltern mit der Situation ihres Kindes mit einer Essstörung in der Familie sind. Das Leben wird auf den Kopf gestellt, nichts ist, wie es vorher war, und vor allem, dein Kind ist nicht das Kind, wie du es seit vielen Jahren kennst. Diese Verhaltensveränderungen sind Teil seiner Essstörung und neben der eigentlichen Erkrankung eine große Belastung.

5 goldene Regeln für den Umgang mit deinem Kind

Es gibt einige allgemeine, aber äußerst wichtige Regeln für den Umgang mit deinem Kind, die du beachten solltest. Ich habe sie deshalb „5 goldene Regeln“ genannt. Sie gelten für alle Arten von Essstörungen und mit ihrer Hilfe schaffst du eine positive und unterstützende Atmosphäre für dein betroffenes Kind.

1. Sprich mit deinem Kind: Offene und empathisch Gespräche sind sehr wichtig, um Essstörungen bei Kindern erfolgreich behandeln zu können. Unterstütze dein Kind dabei, sich dir gegenüber zu öffnen, nimm dein Kind ernst und teile dabei auch deine eigenen Sorgen und Fragen mit.

2. Mach niemandem Schuldgefühle: Es ist wichtig zu verstehen, dass Essstörungen niemandes Schuld sind. Schiebe keine Schuld auf dein Kind oder irgendjemand anderen und Sorge dafür, dass dein Kind weiß, dass du es verstehst und unterstützt.

3. Schaffe eine positive Atmosphäre: Fokussiere dich auf die positiven Eigenschaften deines Kindes und schaffe ein Umfeld, das dein Kind unterstützt und sich sicher und geborgen fühlen lässt. Lob dein Kind für Fortschritte und organisiere gemeinsame Unternehmungen und Mahlzeiten, die Freude bereiten.

4. Sei geduldig: Essstörungen zu überwinden, braucht Zeit, und es gibt selten eine schnelle Lösung. Sei geduldig und unterstütze dein Kind auf lange Sicht. Gib dem Heilungsprozess Zeit und reduziere dabei auch deinen eigenen Stress.

5. Rücke die körperlichen Eigenschaften deines Kindes aus dem Fokus: Abhängig vom Alter und der Phase der Essstörung kann es sehr hilfreich sein, deinem Kind deutlich zu machen, dass du als Elternteil dafür verantwortlich bist, auf seine Gesundheit zu achten, und dass ihr dies auch tut. Es geht darum, deinem Kind Halt zu geben und sein Vertrauen zu gewinnen und aufrechtzuerhalten.

Die wichtigste Regel für euch als Eltern

Es ist wichtig, dass ihr als Eltern zusammenarbeitet und an einem Strang zieht. Ihr gebt damit eurem Kind Sicherheit und Stabilität. Euer Ziel sollte sein, als Team zu handeln und eure Sorgen und Ängste bei der Behandlung eures Kindes miteinander zu teilen.

Damit stellt ihr sicher, dass euer Kind mit einer einheitlichen Stimme und einem klaren Plan unterstützt wird. So zeigt ihr eurem Kind, dass es eine sichere und unterstützende Umgebung hat und dass ihr Eltern zusammensteht und zusammenhältet, um ihm zu helfen.

Das kannst du tun

Ich möchte dir zunächst allgemeine praktische Tipps und Tricks zum Umgang mit deinem Kind bei Essstörungen geben, die für alle Arten von Essstörungen relevant sind. Im weiteren Verlauf des Kapitels werden wir uns dann gezielte Ansätze und Maßnahmen für die konkreten Essstörungen ansehen und besprechen, die du ergreifen kannst, um deinem Kind zu helfen.

Hilf deinem Kind bei Stressbewältigung

Versuche, deinem Kind bei der Bewältigung von Stress und Herausforderungen zu helfen. Eine Möglichkeit ist, gemeinsame Aktivitäten wie Sport oder Entspannungsübungen zu fördern. Moderater Sport bei übergewichtigen Kindern kann dabei helfen, ihre Stimmung zu verbessern, den Körper zu stärken und Stress abzubauen. Entspannungsübungen wie Yoga oder Achtsamkeitsmeditation helfen, das Wohlbefinden deines Kindes zu steigern, Stress abzubauen und seine Konzentration zu verbessern. Wichtig ist hierbei, dass die Aktivitäten auf die Bedürfnisse und Interessen deines Kindes zugeschnitten sind und von ihm nicht als Zwang oder Verpflichtung wahrgenommen werden.

Indem du dein Kind ermutigst, aktiv gegen Stress anzugehen und ihm den Weg dahin ebnest, trägst du aktiv dazu bei, dass es besser mit Herausforderungen und Stress umgehen kann und seine Essstörung möglicherweise leichter überwinden kann. Warum ist das so wichtig? Dein Kind – egal mit welcher Essstörung – lebt mit einer permanenten Anspannung. Sein ganzes Nervensystem ist aufs höchste Maß aktiviert. Dein Kind in der Essstörung hat Angst, Angst vor dem Essen, vor dem Dicksein, davor, sich zu übergeben usw. Sein Körper ist wie bei einer Bedrohung oder in Stresssituationen aktiviert.

Bei einer Behandlung der Essstörung deines Kindes sollte ein elementarer Bestandteil die Stärkung des Vagusnervs sein. Denn er ist ein wichtiger Teil des parasympathischen Nervensystems, das für die Entspannungsreaktion im Körper verantwortlich ist. Er reguliert wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel. Eine gesunde Funktion des Vagusnervs trägt daher zu einem optimalen Gesundheitszustand bei.

Verschiedene Techniken wie beispielsweise Atemübungen, Yoga, Meditation und Massagen können dazu beitragen, den Vagusnerv zu stimulieren und zu stärken. Wird der Vagusnerv gestärkt, kann dies den Körper dabei unterstützen, sich zu entspannen und zu heilen.

Du solltest außerdem Zeit für Familienaktivitäten schaffen: Tauscht euch über Erlebnisse aus oder seid einfach als Familie zusammen. Gemeinsame Zeit kann eine Gelegenheit sein, dass du die Beziehung zu deinem Kind stärkst und ihm zudem ein Signal gibst, dass es nicht allein mit seinen Problemen ist.

Ein Teil der Lösung: Das Gehirn reprogrammieren

Das Gehirn ist in der Lage, seine Arbeitsweise zu verändern. Obwohl Verhaltensweisen und Reaktionen von essgestörten Kindern auf den ersten Blick unkontrollierbar erscheinen, sind sie in Wirklichkeit das Ergebnis davon, wie ihrem Gehirn durch Erfahrungen antrainiert wurde, zu denken und zu reagieren. Die gute Nachricht lautet aber, es ist auch wieder in eine andere Richtung trainierbar.

Zum Beispiel durch Konditionierung: Dies ist ein Prozess, in dem ein bestimmtes Verhalten oder eine bestimmte Reaktion durch wiederholte Erfahrung oder Belohnung verstärkt werden kann. Sicher kennst du aus dem Biologieunterricht die Geschichte über Konditionierung von dem russischen Wissenschaftler Ivan Pavlov, und seinem Hund. Er konditionierte seinen Hund darauf, das Klingeln einer

Glocke mit Futter zu assoziieren. Sobald der Hund also das Klingeln hörte, hechelte er und begann zu sabbern, auch wenn kein Futter vorhanden war. Dies ist ein Beispiel für klassische Konditionierung: Durch Wiederholungen und Konfrontationen kann mit einem bestimmten Reiz ein Verhalten oder eine Reaktion konditioniert werden. Schauen wir uns dies anhand der einzelnen Essstörungen einmal an.

Anorexie und Emetophobie

Nehmen wir einmal an, du bietest deinem Kind ein Butterbrot zum Abendessen an. Aufgrund der Anorexie reagiert es ängstlich, dabei greift sein Unterbewusstsein auf abgelegte, gespeicherte Eindrücke und Erinnerungen zurück. Manche dieser Erinnerungen sind dem Kind vielleicht bewusst, andere längst verdrängt und tief im Unterbewusstsein verborgen. Das bedeutet, das Gehirn deines Kindes feuert viele Neuronen ab, die zu dem Gedanken führen, dass das Essen vermieden werden sollte. Diese Reaktion basiert auf ebendiesen früheren Erfahrungen, die dein Kind mit diesem Lebensmittel gemacht hat. Etwa, dass es beim Anblick des Butterbrots negative Gedanken hat (Anorexie: „Das macht dick“) oder Erinnerungen (Emetophobie: „Davon wird mir schlecht“, „Davon musste ich mich übergeben“) ausgelöst hat, die reflexartig und in Zukunft automatisch abgerufen werden.

Dies zeigt, wie das Gehirn durch Erfahrungen und trainierte Reaktionen geprägt wird. Hinzu kommt, dass jedes Mal, wenn dein Kind das Butterbrot ablehnt, die Ängstlichkeit und Vermeidung im Gehirn weiter verstärkt und bestätigt werden, weil das Gehirn auf der Grundlage früherer Erfahrungen lernt und darauf reagiert. Wenn dein Kind immer wieder das Ablehnen des Essens mit der Vermeidung von Angst verknüpft, kann es immer schwieriger werden, sein Verhalten in Zukunft zu ändern. Genau so funktioniert es im Gehirn deines Kindes, wenn es sich erst nach einer Runde joggen erlaubt, etwas zu essen.

Bulimie und Binge-Eating

Indem Kinder mit Essstörungen bestimmte Verhaltensmuster wiederholen, kann ihr Gehirn in einer Weise gestaltet werden, dass diese Muster zur automatischen Reaktion werden. Dazu gehören im Falle von Bulimie die verschiedenen Kompensationen, wie exzessiver Sport und Erbrechen.

Auch Binge-Eating wird durch Konditionierung beeinflusst. Wenn dein Kind das Essen als Bewältigungsmechanismus für Stress oder Emotionen verwendet, nimmt sein Gehirn diese Handlung als „Belohnung“ wahr und setzt bestimmte Glückshormone, wie beispielsweise Dopamin, frei. Das Ding ist, dass das Gehirn diese Überflutung von Dopamin nicht als normal empfindet, sondern als Stress, auch wenn dein Kind selber erst einmal ein angenehmes Gefühl verspürt. Wenn sich dann dieser Vorgang durch häufigere Essanfälle wiederholt, dann passt sich sein Gehirn sozusagen an (Neuroadaptation). Wie macht das Gehirn das? Es schaltet ganz einfach Dopaminrezeptoren ab. Das bedeutet, dass dieses Glücksgefühl durch die Dopaminausschüttung nicht mehr so stark wahrgenommen wird. Das führt wiederum dazu, dass die Essensmenge ständig erhöht werden muss, um das gleiche Entspannungsgefühl zu spüren. Das ist ein Suchtmechanismus, der auch bei Alkohol und anderen stoffgebundenen Süchten vorliegt.

Wie gelingt Reprogrammieren?

Es ist unnötig und sehr mühsam, dich ständig zu fragen, woher diese Verhaltensmuster und Überzeugungen deines Kindes kommen. Letztendlich spielt die ursprüngliche Quelle der Ängste und Reaktionen nicht unbedingt eine Rolle, da es in erster Linie darum geht, diese Gedanken und Konditionierungen umzuprogrammieren oder umzuleiten, um das Verhalten zu ändern.

Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten und Techniken, die dabei helfen können, wie beispielsweise kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeit, Meditation und Hypnose. In all diesen Konzepten geht es

darum, den Prozess des neuronalen Reprogrammierens zu unterstützen. Indem negative Gedanken und Überzeugungen, die mit Essen verbunden sind, infrage gestellt werden, kann das Gehirn deines Kindes umlernen und neue Verbindungen schaffen. Darüber hinaus ist es hilfreich, positive Verstärkung einzusetzen, um gesundes Essverhalten, wie z. B. das Essen von nährstoffreichen Lebensmitteln oder Essen in gesunden Mengen, zu fördern. Jede Therapie hat ihre eigenen bevorzugten Methoden, um Gedanken und Verhaltensweisen der betroffenen Kinder positiv zu beeinflussen und zu ändern. Es kann hilfreich sein, verschiedene Werkzeuge auszuprobieren und zu sehen, was für dein Kind am besten funktioniert.

Zusammenfassend möchte ich betonen, dass Reprogrammierung und Konditionierung bei Essstörungen eine wichtige Rolle spielen. Es ist möglich, durch gezielte therapeutische Ansätze und Verhaltensänderungen Positives zu bewirken. Eine professionelle Beratung oder Therapie kann helfen, den gesunden Umgang mit Essen wieder zu erlernen sowie die zugrunde liegenden Faktoren aufzudecken und zu behandeln. Besprich dich mit deinem Kinder- oder Facharzt, welche Therapieform am besten geeignet ist. Weitere hilfreiche Adressen findest du im Anhang.

Fördere die positive Selbstwahrnehmung

Hilf deinem Kind langsam, sein Selbstwertgefühl zu stärken. Fang damit an, positive Eigenschaften deines Kindes zu betonen und negative Selbstgespräche zu stoppen. Wie du schon gelesen hast, ist das Selbstwertgefühl der betroffenen Kinder oft sehr niedrig. Wie im vergangenen Kapitel beschrieben, kann eine verzerrte Selbstwahrnehmung dazu führen, dass dein Kind sich minderwertig fühlt und oft negative Gedanken und Selbstgespräche hat. Aus diesem Grund ist es wichtig, das Selbstwertgefühl deines Kindes zu stärken und seine positive Selbstwahrnehmung zu fördern.

Bei der Stärkung des Selbstwertgefühls deines Kindes kann es helfen, Gemeinsamkeiten oder Hobbys zu suchen und gemeinsame Aktivitäten zu stärken, um positive Erfahrungen zu schaffen. Lobe dein Kind und zeige für seine Leistungen deine Wertschätzung und stärke so sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Ebenso wichtig ist es, dass du negative Selbstgespräche und Gedanken stoppst und dein Kind dazu ermutigst, positive Gedanken und Sätze im Alltag zu formulieren. Ein Ansatz hierfür kann sein, dass dein Kind sich täglich eine positive Nachricht aufschreibt oder laut ausspricht. Es ist auch hilfreich, wenn du dein Kind ermutigst, seinen Erfolg und Fortschritt aufzuschreiben oder zu fotografieren, damit es ein positives Bild von sich selbst erstellen kann.

Ermutige dein Kind, sich selbst in schwierigen Situationen nicht zu hart zu bewerten und stattdessen zu akzeptieren, dass Fehler natürlich sind und zum Lernen dazugehören. Vielen Kindern hilft es, positive Affirmationen wie „Ich bin gut genug“, „Ich kann das schaffen“ oder „Ich bin wertvoll“ zu wiederholen, um sich selbst zu motivieren.

Schaffe ein unterstützendes und liebevolles Umfeld

Zeige deinem Kind, dass du es bedingungslos liebst und unterstützt, unabhängig von seiner Essstörung. Schaffe ein Umfeld, das möglichst frei von Stress, Rivalitäten und Konflikten ist. Versuche, ein gutes Vorbild für dein Kind zu sein und agiere stets mit Respekt, Einfühlungsvermögen und Liebe. Gerade in schwierigen Zeiten kann dies deinem Kind helfen, sich sicherer und verstanden zu fühlen.

Kommunikation: Achte auf eine positive und respektvolle Kommunikation innerhalb der Familie. Vermeide negative Kommentare und Kritik und fokussiere dich auf das, was funktioniert. Schaffe eine offene und ehrliche Kommunikation, in der alle Familienmitglieder frei sprechen und ihre Gedanken und Gefühle mitteilen können.

Respektiere die Meinungen und Ideen jedes Familienmitglieds und ermutige sie, ihr Bestes zu geben.

Vermeide Schuldzuweisungen: Meide es, das Essverhalten deines Kindes zu kritisieren. Es ist von großer Bedeutung, in der Begleitung deines Kindes mit Essstörung wirklich auf Schuldzuweisungen zu verzichten. Kritisiere nicht sein Essverhalten – nimm stattdessen eine unterstützende und aufbauende Haltung ein. Dein Kind sollte so wenig Druck wie möglich erfahren, da Druck seine Essstörung weiter verschlimmern kann.

Unterstütze das Essen: Gemeinsame Mahlzeiten können eine wunderbare Gelegenheit sein, die Beziehung zu deinem Kind zu vertiefen und ein liebevolles Umfeld beim Essen zu schaffen. Gestalte diese Mahlzeiten ohne Stress und in einer entspannten Atmosphäre, denn für viele essgestörte Kinder ist das Essverhalten eine Quelle von Stress und Scham.

Achte darauf, dass gesunde und nährhafte Lebensmittel auf dem Tisch stehen, ohne zu viele Einschränkungen oder Diätvorschriften zu machen. Plant und bereitet gemeinsam gesunde Mahlzeiten vor. Auf diese Weise kann dein Kind ein Mitspracherecht bei der Lebensmittel-Auswahl haben und euch gelingt eine ausgewogene Ernährung.

Übe dich in Geduld und Toleranz: Denn das Ziel ist, ein positives und entspanntes Verhältnis zum Essen zu entwickeln und dein Kind bei seiner Genesung zu unterstützen.

Zusammenfassend ist es wichtig, das Essen und die Ernährung deines Kindes positiv zu umarmen und gemeinsame Mahlzeiten zu einer Zeit des Genusses und der Freude zu machen. Durch die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und die Vermeidung von Stress und Einschränkungen kannst du dazu beitragen, dass das Essverhalten deines Kindes sich im Laufe der Zeit verbessert.

Plötzlich ganz anders – so bleibt ihr ein Team!

Stand 2024, Änderungen vorbehalten.



- Gelassen durch die Pubertät: Tipps für ein gutes Miteinander, Lösungen für typische Stress-situationen
- Alle wichtigen Infos zur emotionalen und körperlichen Entwicklung fundiert und verständlich erklärt
- Extra-Kapitel „Mädchen-sprechstunde“ mit Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen

Dr. med. Judith Bildau

Mit meiner Tochter durch die Pubertät

176 Seiten

14,5,0 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1638-7

€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Emetophobie – die Angst vor Übelkeit und Erbrechen



- Der Ratgeber liefert fundierte Information über die Krankheit und ist ein ermutigendes Selbsthilfebuch für Betroffene und Angehörige
- Mit praxiserprobten Tests, Übungen und Techniken zur Bewältigung der Angst, u. a. einer Gedankenstopp-technik, Umlenkung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken, einer Anleitung zur Selbsthypnose und Notfallinstrumenten
- Mit einem Vorwort von TV-Arzt Doc Esser

Martina Effmert

Angst vor Übelkeit und Erbrechen

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4244-7

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1756-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-1757-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1758-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitsche, Bremen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock / Tanya Shulga

Autorinnenfoto: Claudia Zurio Photography

Foto S. 6: Thomas Neuber

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Essstörungen frühzeitig erkennen und verstehen und sofort helfen

Wenn sich das Essverhalten bei Kindern oder Jugendlichen ändert, sind Eltern oft die ersten, die das bemerken. Wenn dein Kind heimlich isst, sich weigert, auswärts zu essen oder sein Lieblingsessen plötzlich ablehnt, kann die beängstigende Frage auftauchen: Hat mein Kind eine Essstörung? Dann ist es wichtig, die vielschichtigen Ursachen für die Essstörung deines Kindes zu verstehen und entsprechend zu handeln. Martina Effmert bietet dir sofort umsetzbare Strategien und ganz praktische Tipps, damit du dein Kind wirksam bei Magersucht, Bulimie oder Binge Eating unterstützen und ihm verlässlich helfen kannst.



Panik, Widerstand und Wut überwinden: Wirksame Hilfe für dich und dein Kind

MARTINA EFFMERT ist erfahrene Heilpraktikerin mit umfassender Weiterbildung in moderner Psychotherapie und Hypnosetherapeutin. Ihre besondere Expertise liegt in der Behandlung von Ängsten, Traumata und daraus resultierenden Essstörungen. Sie ist Macherin des Podcasts „Leben ohne Angst“, in dem Eltern und junge Menschen zu Wort kommen, die unter Angst- und Essstörungen leiden. Martina Effmert lebt in Düsseldorf; sie hat zwei erwachsene Kinder und vier Enkel.



www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1756-8



9 783842 617568 22,00 EUR (D)