

# Essstörung in der Praxis – was gilt zu beachten?

Shima Wyss

Leitung KEA

Kompetenzzentrum für Essstörungen, Adipositas und Psyche



[www.spitalzofingen.ch](http://www.spitalzofingen.ch)  
[www.ksa.ch](http://www.ksa.ch)

Kantonsspital  
Aarau 

  
**spitalzofingen**

# Umfrage



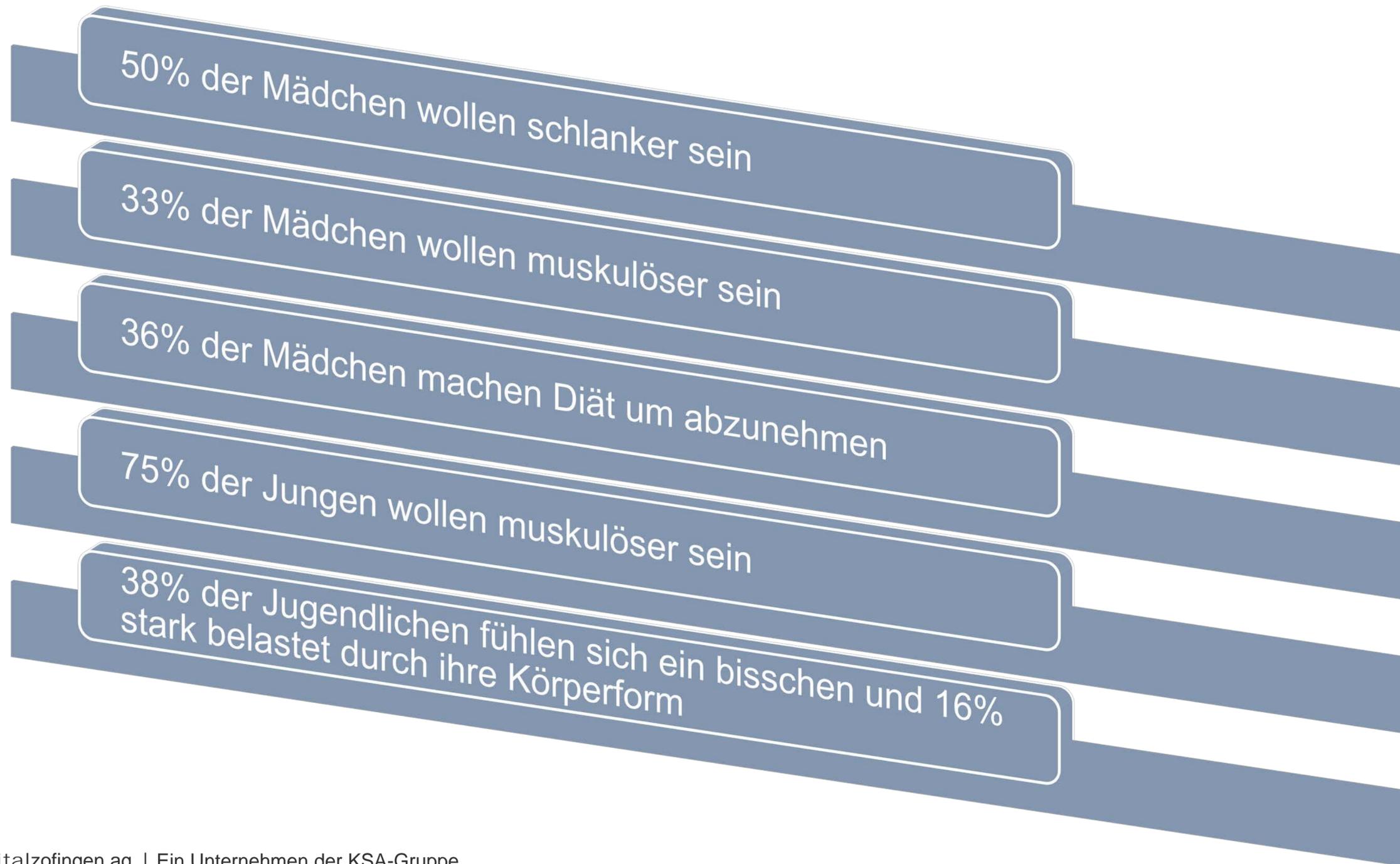
Oder:

[menti.com](https://www.menti.com)

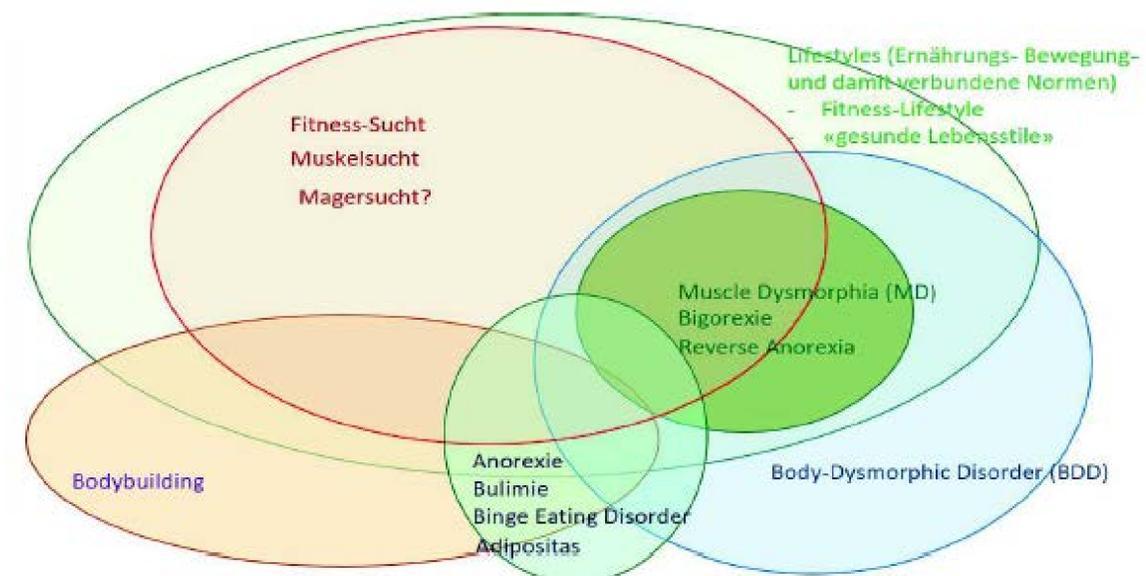
**Code: 8274 3804**

# Körpergefühl von Jugendlichen

Schülerbefragung Stadt Zürich, 2017



# Selbstbewusstsein und Körperwahrnehmung

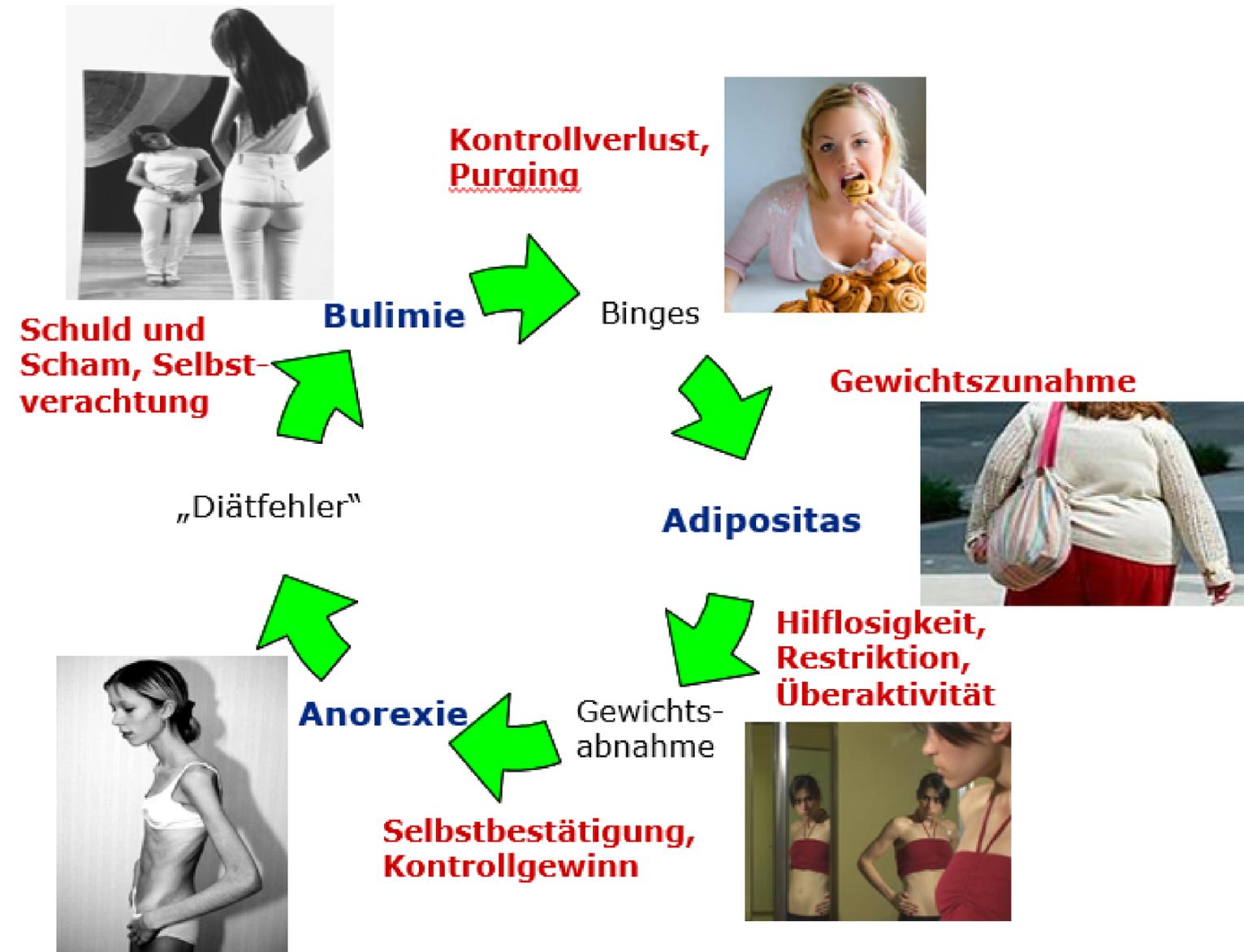


there was a significant negative correlation between self-esteem and body dissatisfaction

Pop C. et al. 2016. Self-esteem and body image perception in a sample of university students. Eurasian J Educ Res.

# Essstörungen als Kontinuum

Abbildung: Wyss 2022 in Anlehnung an Kagan/Squires 1984, Läderach/Isenschmid 1998



# Formen der Essstörung

Sekundäre Essstörung



Essstörungen bei Übergewicht



Bigorexie



Übergangs- und Mischformen



Orthorexie

# Bigorexie

White EK et al. 2019, Ethnicity, eating pathology, drive for muscularity and muscle dysmorphia in college men: a descriptive study. Eat Disord.

- Bigorexie = Muskelsucht = Muskeldysmorphie = Adoniskomplex
- Atypische Essstörungen
- Zwanghafte Verlangen nach einem muskulösen / athletischen Körper
- Männer sind häufiger betroffen
- Verhalten beginnt i.d.R. zwischen 17. und 24. Lebensjahr



# Bodybuilding und Bigorexie

## Gemeinsamkeiten und Unterschiede



	Bodybuilding	Bigorexie
<b>Sport</b>		
Exzessiver Sport	√	√
Verhältnis F/M-Masse	√	√
<b>Ernährung</b>		
Nahrungs –/ Muskelaufbaupräparaten	√	√
Proteinreich, fett – und kohlenhydratarme Diät	√	√
<b>Körperschema</b>		
Körperwahrnehmung	x	x



# Bigorexie

## Ausprägungen

- Kontrolliertes / genussfeindliches Essverhalten → impulsiven Essanfällen
- ♂ die spät in die Pubertät kommen → besonders gefährdet
- Gedankenkreisen um die Körperlichkeit → soziale Isolation
- Umgang mit Medien → Schönheitsideal von Männlichkeit



# Bigorexie

## Ursachen

- geringes Selbstwertgefühl
- innerfamiliäre Konflikte
- Trennungserfahrungen
- kritische Bemerkungen und negative Bewertungen des Körpers durch andere



# Bigorexie

... In der Praxis

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Weg vom rigiden Denkmustern → flexiblem Umgang
- Behebung einer Mangelernährung und Normalisierung Energiezufuhr
- Sicherstellung der Mineralstoffe und Spurenelemente -> Osteoporose!
- Alarm: Substanzmissbrauch
- Gesunder Umgang mit (sozialen) Medien
- Achtsamer Umgang mit Bewegung und Sport
- Interprofessionelle Behandlung
- Frühintervention → bessere therapeutische Resultate



Numanovic et al. 2018 Psychological and sociodemographic characteristics and development of physical exercise dependence. *Rev Bs Med*

*Esporte*

# ... aus der Praxis

Einblick ins Kompetenzzentrum für Essstörung, Adipositas und Psyche



# Take home

(Atypische) Essstörungen...

1. ... häufig und häufig unerkannt
2. ... Einfluss auf Energiehaushalt, sowie Muskel – und Knochenstoffwechsel
3. ... Sensibilisierung: Rigide Essmuster, exzessiver Sport, sozialer Rückzug
4. ... aufwändige und interprofessionelle Behandlung
5. ... frühzeitig ansprechen, früh intervenieren!



