

Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen SGES

Société Suisse de Troubles de l'Alimentation SSTA
Società Svizzera dei Disturbi dell'Alimentazione SSSA

Hervorgegangen aus dem Expertennetzwerk Essstörungen Schweiz ENES



Ziele der SGES / SSTA / SSDA

- Vernetzung von Fachpersonen im Bereich Essstörungen
- Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Essstörungen in der Schweiz
- Erhöhung der Aufmerksamkeit für gesellschaftliche Fehlentwicklungen im Bereich Essen und Körper
 - Diätwahn
 - Schlankeitsdruck
 - Sportsucht / krankmachende Körperideale im Sportbereich
 - Ungenügende oder falsche Aufklärung im Bereich Ernährung
- Vernetzung von Forschungsaktivitäten im Essstörungenbereich

Size Zero

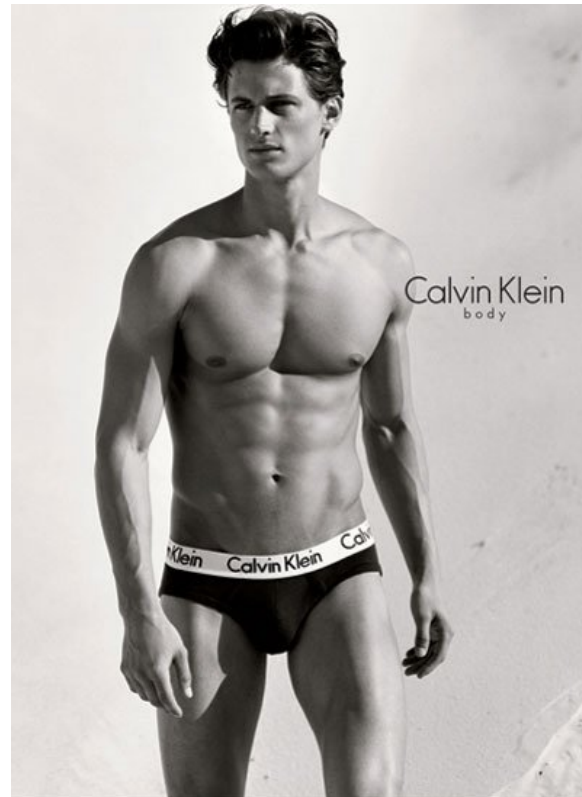
Warum wir Essstörungen in Zukunft nicht nur behandeln,
sondern auch verhindern sollten



Wir haben verlernt, normale Körperformen schön zu finden



Der Adonis-Komplex



Körpergefühl von Jugendlichen

- 50% der Mädchen wollen schlanker sein
- 33% der Mädchen wollen muskulöser sein
- 36% der Mädchen machen Diät um abzunehmen
- 75% der Jungen wollen muskulöser sein



38% der Jugendlichen fühlen sich ein bisschen und 16% stark belastet durch ihre Körperform

Time Trends

- Schlankheitsstreben nimmt in jüngerer Generation zu
- Körperbild bei jüngerer Generation schlechter
- Erkrankungsalter für Beginn von Magersucht nimmt ab
- Inzidenz für Essstörungen insgesamt gestiegen
- Vor allem Zunahme der atypischen Essstörungen
- Neuere Studien: Zunahme Anorexie von jungen Mädchen in Europa



Van Son et al., 2006
Favaro et al., 2009
Vanderlinden et. Al, 2009
Mikali et al., 2013

Warum sind gerade junge Menschen so anfällig?



E. Munch, die Pubertät, 1894

Der Zweitgenerationen-Effekt



Twiggy 60er Jahre

Stigma Adipositas

- Übergewichtige Kinder sind die unbeliebtesten Spielgefährten. Dieser Effekt hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen.
- Übergewicht wird mit negativen Eigenschaften assoziiert (dumm, faul, langsam...)
- Übergewichtige leiden unter stark reduziertem Selbstwertgefühl



Einfluss der Medien

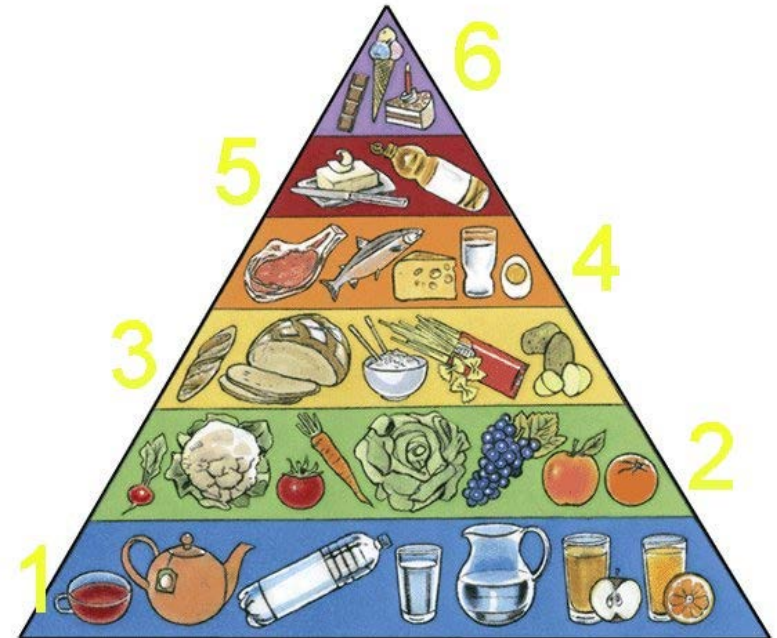


Essen ist...

Diät, Kalorien, Fett, gute Fette, schlechte Fette, Nahrungsmittelpyramide, Kohlehydrate, Vitamine,

Adipositas, Übergewicht, Essstörung....., Joggen, Sport, Work-out...

...und sonst nichts?



Zusammenhang Nahrungsaufnahme-Emotionen Abhängigkeit vom Esstypus

Menschen mit gezügelmtem
Essverhalten

Menschen mit nicht
gezügelmtem Essverhalten



Stress
negative Emotionen



erhöhte Nahrungsaufnahme

erniedrigte Nahrungsaufnahme

Restraint Eater
= gezügelte Esser

Emotional Eater
= emotionale Esser
(Kummerspeck)

Binge Eater

Stress
negative
Emotionen

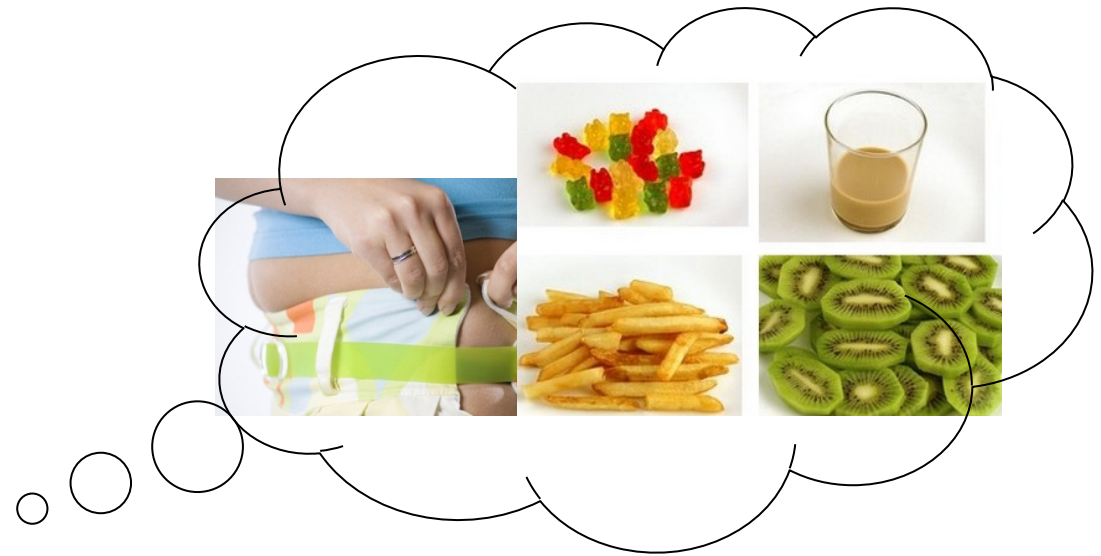
erhöhte
Nahrungsaufnahme

erhöhter Konsum
von Süßem und Fettigem

Essattacke



Ein Grund, keine Diät zu machen:



Leute, die viel ans Essen denken und häufig Diäten machen sind häufiger **übergewichtig** und haben mehr **Essstörungen!**

Essstörungen Entstehungsmodell

Soziokulturelles Umfeld: Medien, Schlankeitsdruck, Ernährung

- Genetische Prädisposition zu schnellem Gewichtsverlust
- Pränatale Hormone
- weibliches Geschlecht
- frühe Menstuation

Prädispositionen

- individuell-persönliche Faktoren
- familiäre Faktoren
- soziokulturelle Faktoren
- biologische Faktoren

Persönlichkeitszüge

- Perfektionistisch
- ängstlich
- negative Grundstimmung

Familie

- höhere soziale Schicht
- Mutter mit Essstörung

Adoleszenz

- Hirnentwicklung
- „Stress“
- Medienkonsum ↑

Auslösende Faktoren

Diät

- negative Bemerkungen von Familienmitgliedern und Peers

Sexuelle Übergriffe

Psychische Konflikte und Probleme

- niedriges Selbstwertgefühl
- affektive Instabilität

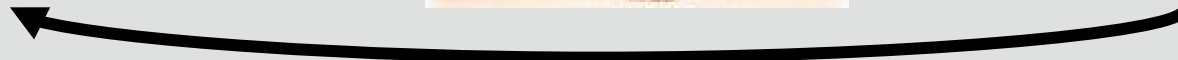
Sekundäre körperliche und psychische Veränderungen

- Depression ↑
- Angst ↑
- Zwanghaftigkeit ↑
- Körperliche Hungerfolgen



bulimisch / anorektischer Lösungsversuch

- Gewichtsverlust
- Erbrechen



Essstörungen - Häufigkeit

- 5.3% aller Frauen und 1.5% aller Männer in der Schweiz leiden in ihrem Leben an einer voll ausgeprägten Essstörung.
- Die Essstörungen zeigen sich vor allem bei Frauen im Alter von 15-29 Jahren
- Zusätzlich leiden 6.2% aller Frauen und 4.5% aller Männer in ihrem Leben an einer leichteren Form der Essstörung

Junge Frauen sind am häufigsten von Essstörungen betroffen

Was ist zu tun?

Everybody is different...

Dove PRESENTS
BEYONDcompare
WOMEN PHOTOGRAPHERS ON BEAUTY™



Die Firma entschied sich, reale Frauen in der Werbung zu zeigen, nachdem eine Studie zeigt, dass 98% der Britinnen finden, dass die Models in der Werbung unrealistisch dünn sind.

Was ist zu tun?

Prävention von Essstörungen

- Präventionsprogramme in Schulen
 - Förderung von Selbstbewusstsein und Freude über Körperformen
 - Unterricht in Medienkritik
 - keine einseitige Adipositas-Prävention
- Modeindustrie: All-Size als Normalfall
 - überschlanke Models und Plus-Size auf den Müllhaufen der Modegeschichte
- Film- und Werbebranche:
Vorbildfunktion
- Familie
 - Bewusstsein über Zweitgenerationen-Effekt
- Politik
 - Werbeverbote (z.B. für Süßigkeiten im Kinderprogramm)
 - obligatorische Warnhinweise (diese Diät gefährdet ihre Gesundheit)