

## Pressemitteilung

### **Magersucht, Bulimie und Binge Eating: Vor allem Jugendliche sind gefährdet**

Stiftung Gesundheitswissen veröffentlicht Studie sowie präventives Unterrichtspaket

**Berlin, 19. September 2024 – Essstörungen gibt es in vielen Ausprägungen. Eines haben alle gemeinsam: Sie gehören zu den schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen. Eine neue Studie der Stiftung Gesundheitswissen zeigt, dass bei jedem fünften Heranwachsenden in Deutschland der Verdacht auf eine Essstörung besteht. Umso wichtiger ist es, das Thema bereits früh und präventiv in der Schule zu behandeln.**

Konkret sind es 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren, bei denen es Hinweise auf eine Essstörung gibt. Mädchen sind nahezu doppelt so häufig betroffen wie Jungen. Die von der Stiftung Gesundheitswissen erhobenen Daten belegen, dass Kinder und Jugendliche, die sich selbst als zu dick oder zu dünn wahrnehmen, gefährdeter sind als solche mit einem positiven Körperbild. Eine Chance liegt im Erwerb von Gesundheitskompetenz. Die Daten legen nahe: Je höher die Gesundheitskompetenz ist, desto geringer ist auch die Gefahr einer Essstörung.

#### **Was sind die Konsequenzen?**

Dass jeder fünfte Heranwachsende zu Essstörungen neigt, ist eine alarmierende Zahl. Problematisch ist, dass diese Zahl seit Jahren nicht sinkt. Dabei können Essstörungen gravierende körperliche und psychische Auswirkungen haben. Im schlimmsten Fall endet eine Magersucht tödlich. Umso wichtiger ist es, die Erkrankungen ernst zu nehmen und frühzeitig gegenzusteuern. Die Stiftung Gesundheitswissen hat dazu evidenzbasiertes und kostenfreies Unterrichtsmaterial erstellt, um Schulen in der Aufklärung zu unterstützen. Die Schule leistet einen wichtigen Beitrag, da hier Kinder und Jugendliche aller sozialen Schichten, Altersgruppen und Geschlechter erreicht werden.

#### **Was sind Essstörungen?**

Magersucht, Bulimie oder Binge Eating: Bei Essstörungen handelt es sich um eine psychische Erkrankung, die nicht immer für alle sofort sichtbar ist. Während Menschen mit Magersucht stark an Gewicht verlieren, erkennt man an Bulimie Erkrankte nicht so schnell. Sie haben meist Normal- bis Übergewicht. Auch Binge Eating kann zu einer Gewichtszunahme führen.

#### **Wie kommt es zu Essstörungen?**

Die Ursachen sind vielfältig: Es können biologische Faktoren sein, z. B. Hormone, Pubertät oder eine Veranlagung. Auch persönliche Faktoren wie das eigene Selbstwertgefühl oder belastende Erlebnisse, z. B. die Trennung der Eltern, haben Einfluss auf die Entstehung von Essstörungen. Der Freundeskreis, Social Media und propagierte Schönheitsideale spielen ebenfalls eine große Rolle.

#### **Pausenlos gesund: Essstörungen verstehen**

Das komplette Themenpaket sowie die dazugehörigen Unterrichtsmaterialien finden Sie auf der Webseite der Schulinitiative „Pausenlos gesund“.

>> [Hier geht es direkt zum Themenpaket](#)

**Studie:** Eating disorders and health literacy in Germany: results from two representative samples of adolescents and adults.

>> [Hier geht es zur Studie der Stiftung Gesundheitswissen.](#)

„Pausenlos gesund“ ist eine Initiative der Stiftung Gesundheitswissen zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen. Sie bietet verschiedene crossmediale Angebote für den Einsatz im Schulunterricht. Arbeitsblätter, Ideen für Gruppenarbeiten sowie eine digitale Lernplattform ermöglichen eine wissenschaftlich fundierte und zugleich leicht verständliche und interaktive Vermittlung von Gesundheitsthemen. Alle Angebote sind werbe- und kostenfrei.

**Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation

[markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard

Online-Redakteurin

[kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-23

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.