

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 11 / 26. Februar 2026

Psychische Gesundheit stärken – Essstörungen vorbeugen

Essstörungen und ein negatives Körperbild belasten viele Jugendliche und können erhebliche Folgen für ihre psychische und körperliche Gesundheit haben. Anlässlich der Woche zur Aufklärung über Essstörungen (23. Februar bis 1. März 2026) weist die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. auf den Zusammenhang von Essstörungen und psychischer Gesundheit hin.

Essstörungen sind komplexe psychische Erkrankungen, die sich im Essverhalten, im Umgang mit dem eigenen Körper und in der Selbstwahrnehmung zeigen. Zu den häufigsten Formen zählen Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und die Binge-Eating-Störung. Gerade in der Pubertät ist das Selbstbild besonders verletzlich. Körperwahrnehmung und -zufriedenheit werden von biologischen, psychologischen sowie sozialen Einflüssen geprägt. Schönheitsideale, soziale Medien und Erwartungen im Umfeld können zusätzlichen Druck erzeugen.

Laut HBSC-Studie sind 61,7 Prozent der Schüler*innen in Sachsen-Anhalt mit ihrem Körper unzufrieden; besonders betroffen sind Mädchen und genderdiverse Jugendliche. Körperunzufriedenheit gilt als zentraler Risikofaktor für die Entwicklung einer Essstörung. Gleichzeitig sind verzerrte Körperwahrnehmungen ein Kernsymptom vieler Erkrankungen. Häufig treten weitere psychische Belastungen auf, etwa depressive Verstimmungen, Ängste, sozialer Rückzug oder Konzentrationsprobleme.

Essstörungen entwickeln sich meist schleichend. Erste Anzeichen können eine plötzliche Verweigerung von Mahlzeiten, stark eingeschränkte Lebensmittelauswahl, ritualisiertes oder heimliches Essen sowie ein auffällig gesteigertes Sportpensum sein. Auch deutliche Gewichtsveränderungen, ein starkes Kreisen der Gedanken um Figur und Kalorien oder sozialer Rückzug sollten aufmerksam machen. Hinzu kommen oft Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit oder innere Unruhe. Je früher eine Essstörung erkannt und mit professioneller Hilfe behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Prävention beginnt im Alltag. Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten und eine ausgewogene, genussvolle Ernährung ohne strikte Verbote fördern ein gesundes Essverhalten. Ebenso wichtig ist es, das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken und Wertschätzung nicht an Aussehen oder Leistung zu knüpfen. Ein positives Körperbewusstsein entsteht durch Freude an Bewegung, respektvolle Kommunikation und den Verzicht auf Kommentare über Gewicht oder Figur. Gespräche über Schönheitsideale und soziale Medien helfen Jugendlichen, unrealistische Bilder kritisch zu hinterfragen.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Im Rahmen eines Modellprojekts engagiert sich die LVG für die Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In Kooperation mit der IKK gesund plus wird im Landkreis Börde an mehreren weiterführenden Schulen das Projekt „Let’s be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler*innen stärken“ umgesetzt. Bei Projekttagen geht es unter anderem darum, wie die Schülerinnen und Schüler das Miteinander in der Klasse verbessern, Mobbing erkennen oder mit ihren Gefühlen besser umgehen können. Gleichzeitig werden Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende für verschiedene Themen psychischer Gesundheit sensibilisiert und durch Fortbildungen unterstützt.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Tamara Stroh, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0