

## Woran Sie Essstörungen erkennen

*Essgestörte versuchen meist, ihre Krankheit geheim zu halten. Bei folgenden Verhaltensänderungen sollten Sie aufmerksam werden:*

- Veränderungen im Essverhalten
- ständige Gewichtskontrolle
- Ausreden, um nicht zu essen oder das gemeinsame Essen zu verpassen
- häufiges Erbrechen
- sozialer Rückzug
- exzessiver Sport
- deutlicher Gewichtsverlust oder starke Gewichtsschwankungen

## Wie Sie Betroffenen helfen können

*Wenn Sie eine Essstörung vermuten, reagieren Sie nicht mit übereilten Appellen, Forderungen oder Zwang.*

*Was Sie stattdessen tun können:*

- Sich informieren – über Ursachen, Behandlung und Hilfsangebote.
- Selbstwertgefühl stärken – indem Sie z.B. besondere Fähigkeiten hervorheben. Machen Sie Betroffenen Mut, zu sich selbst zu stehen.
- Negative Bemerkungen vermeiden – vor allem über das Gewicht oder den Körper. Sie verschlechtern sonst ein möglicherweise labiles Selbstbild.
- Gespräche und Hilfe anbieten – dabei aber nicht aufdrängen. Zeigen Sie Verständnis und Gesprächsbereitschaft, auch bei ausweichenden oder ablehnenden Reaktionen.

Bestätigt sich Ihr Verdacht, kontaktieren Sie eine Beratungsstelle und ermutigen Sie die betroffene Person zu einem Beratungsgespräch.

Eine Selbsthilfegruppe für Angehörige oder professionelle Hilfsangebote im Internet können Ihnen helfen, mit der Situation umzugehen.

Ist bereits eine starke gesundheitliche Gefährdung zu vermuten, kann schnelles Handeln notwendig sein. Sprechen Sie das weitere Vorgehen mit einer Beratungsstelle oder einem Arzt ab.

## Hier finden Sie weitere Informationen und Hilfe

### Empfehlenswerte Beratungsstellen im Internet

- ➔ [www.ab-server.de](http://www.ab-server.de) Beratungs- und Informationsserver zu Essstörungen
- ➔ [www.anad.de](http://www.anad.de) Beratungsstellen, ambulante Gesprächsgruppen, Vermittlung an therapeutische Einrichtungen
- ➔ [www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de](http://www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de) Beratungsstelle mit Einzelberatung, Therapiebegleitung und -nachsorge
- ➔ [www.essfrust.de](http://www.essfrust.de) Beratung und Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige
- ➔ [www.ess-stoerungen.net](http://www.ess-stoerungen.net) Informationen zu Beratung und Therapie, betreutes Diskussionsforum, E-Mail-Beratung
- ➔ [www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de) Anonymer Austausch und Hilfe in moderierten Mailinglisten, Chat sowie Diskussionsforen

### Weiterführende Informationsangebote

- ➔ [www.leben-hat-gewicht.de](http://www.leben-hat-gewicht.de) Initiative der Bundesministerien für Familie (BMFSFJ), Bildung (BMBF) und Gesundheit (BMG)
- ➔ [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de) Zusammenschluss ambulanter Beratungs- und Therapieeinrichtungen
- ➔ [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) Informationsplattform der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Dieses Faltblatt wurde erstellt von:

**jugendschutz.net – Jugendschutz im Internet**  
Wallstraße 11  
55122 Mainz  
[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Überreicht von:

Stand: November 2008

# Wer ist Ana?

**Verherrlichung von Essstörungen  
im Internet**

Warum sind „Pro-Ana“-  
Seiten so gefährlich?

Was sind Anzeichen  
für Essstörungen?

Was kann ich tun, wenn mein Kind  
auf „Pro-Ana“-Seiten surft?

Wo finde ich Hilfe?

## **(Un-)Heimliche Freundinnen:**

# **Ana und Mia**

Esstörungen zählen zu den häufigsten chronischen Krankheiten bei Jugendlichen, von denen immer mehr und immer jüngere betroffen sind. Sie eifern einem krankhaften Schlankheitsideal nach, für das sie lebensbedrohliche Maßnahmen ergreifen.

Ein neues Phänomen sind dabei Internetseiten, die Essstörungen als Lifestyle verherrlichen und sich ver-harmlosend als „Pro-Ana“ und „Pro-Mia“ bezeichnen. Die Begriffe sind abgeleitet von Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht).

Die einschlägigen Seiten werden oft von essgestörten Jugendlichen betrieben, die selbst keine Therapie anstreben. Parolen wie „Dünn sein ist wichtiger als gesund sein“ und Bilder sehr dünner Frauen sollen zum Nachahmen und Durchhalten animieren. Die lebensbedrohlichen Folgen werden dabei ausgeklammert oder in Kauf genommen.

Jugendliche sind von Online-Gemeinschaften besonders fasziniert. Auf Pro-Ana/Mia-Seiten tauschen sich Essgestörte aus und bestärken sich in ihrem krankhaften Essverhalten. So entsteht ein gefährliches „Wir-Gefühl“, das Betroffene zur Geheimhaltung animiert und weiter in die Krankheit treibt.

Wer im Internet nach Hilfe sucht, findet im schlimmsten Fall statt seriöser Therapiemöglichkeiten Tipps zum „effektiven“ Hungern.

„Erlaube mir, mich vorzustellen.  
Mein Name, oder wie ich von sogenannten 'Ärzten'  
genannt werde, ist Anorexie.  
Mein vollständiger Name ist Anorexia nervosa,  
aber du kannst mich Ana nennen.  
Ich hoffe, wir werden gute Freunde.“

Aus: „Anas Brief“,  
zentrales Pro-Ana-Manifest.

## **Gebote, Gesetze, Tricks – Anas Lifestyle**

**Verherrlichung von Magersucht ist auf Websites, in Foren, Blogs, Sozialen Netzwerken und Videoportalen zu finden. Viele Angebote sprechen gezielt Jugendliche an. Fotos und Videos zeigen erstrebenswerte „Vorbilder“: andere Betroffene oder extrem schlanke Models. Balletttänzerinnen, Feen oder Engelsflügel symbolisieren körperliche Perfektion, Leichtigkeit und Anmut.**

Folgende Inhalte sind besonders bedenklich. Sie können Hinweise auf ein Pro-Ana/Mia-Angebot sein:

- **Ana's/Mia's Brief:** In einem fiktiven Brief wird die Essstörung als einzig wahre Freundin personifiziert.
- **Gebote, Gesetze, Glaubensbekenntnisse, Psalme:** Glaubensregeln predigen essgestörtes Verhalten.
- **Thinspirations:** Fotos und Videos dünner, z.T. ausgemergelter Frauen, die zur Inspiration dienen (thin: engl. dünn).
- **Tipps & Tricks:** zum Abnehmen und zur Geheimhaltung der Essstörung.
- **Motivation und „Hilfe“:** Ess-/Gewichtstagebuch, Abnehm-Wettbewerbe, Suche nach Abnehmpartnerinnen und -partnern, Motivationsverträge.
- **Pro-Ana/Mia-Forum:** Austausch mit anderen Pro-Anas/Mias, häufig „hinter verschlossenen Türen“ (Zugang nur mit Passwort).

## **Was Sie tun können**

**Wenn Sie auf Pro-Ana/Mia-Inhalte stoßen, sollten Sie diese beim Betreiber der Plattform melden. Kontaktdaten stehen meist im Impressum. Der Provider kann gefährliche Angebote schließen und auf professionelle Beratungsangebote hinweisen.**

Sie können bedenkliche Inhalte auch einer Beschwerdestelle melden, damit sie gelöscht werden:

**www.jugendschutz.net/hotline** Zentralstelle der Bundesländer für den Jugendschutz im Internet.

**www.internet-beschwerdestelle.de** Gemeinsame Hotline von ECO (Verband der deutschen Internetwirtschaft e.V.) und der FSM (Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter).

Jugendliche nutzen das Internet vielseitig, und viele Aktivitäten sind privat – z.B. der Austausch mit den besten Freunden. Kontrollieren Sie nicht heimlich, welche Seiten Ihr Kind besucht, denn das könnte das nötige Vertrauensverhältnis stark beschädigen.



Pro-Anas nutzen Bilder und Symbole zur Motivation

„Du denkst du bist nun hübsch genug?  
Hast nun genug abgenommen?  
So wird es nie sein!  
Siehst du die Mädchen? Siehst du sie?  
Sie sind viel schöner als du!“

Aus: „Anas 7 Sünden – Eitelkeit“, typischer Pro-Ana-Motivationstext.