



Verkehrsverbindungen:

U-Bahn und Bus: Hauptbahnhof, Mönckebergstraße, Steinstraße

S-Bahn: Hauptbahnhof

Hotline

Infos & Tipps: 428 54 31 31

Fax: 428 54 42 79

E-Mail: jugend@mail.hamburg.com

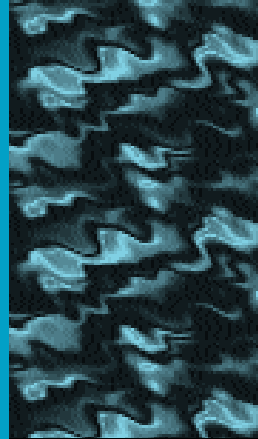
JIZ im Internet:

www.hamburg.de/jiz

JIZ Info-Laden

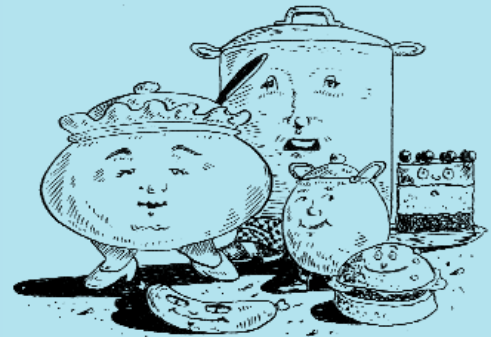
Steinstraße 7 • 20095 Hamburg

Montag bis Freitag: 13.30 bis 18.00 Uhr



JIZ

JUGENDINFORMATIONSZENTRUM HAMBURG



... und
ewig droht
das Essen

Jugendinformationszentrum

Fachberatung Medien • Kulturring

Steinstraße 7 • 20095 Hamburg

Eine Einrichtung der

Behörde für Bildung und Sport



Vorwort

Kaum eine junge Frau ist mit ihrem Aussehen zufrieden. Und auch Männer betrachten sich zunehmend kritischer. Wen wundert's? In unserer Gesellschaft ist es chic, schlank zu sein. Überall in den Medien lächeln uns junge Frauen entgegen, die mit ihrem Aussehen unser heutiges Schönheitsideal verkörpern. Sie vermitteln uns eine Phantasiewelt von Erfolg, Glück und Sexappeal. Doch wer von uns kann sich schon mit seinen natürlichen Maßen an diesen vermeintlichen Traumfiguren messen? – Für unsere Werbung kein Problem: Erfolgs- und Blitzdiäten versprechen endlich den richtigen Weg, dauerhaft schlank zu werden. Und manche Schlankheitsprodukte lassen sogar auf Wolken schweben. Die streng durchgehaltenen Diäten enden jedoch oft mit einer jähen Ernüchterung, denn die versprochenen Erfolge wollen sich einfach nicht einstellen. Ein regelrechter Kampf um die Traumfigur beginnt. Manchen Diätwilligen gelingt es dann irgendwann einfach nicht mehr, die Bremse zu ziehen. Anfangs noch ohne es zu merken, wird das Essen für sie zunehmend zum Problem, mit dem sie selber nicht mehr fertig werden.

Eine Essstörung entwickelt sich jedoch nicht von heute auf morgen. Viele unterschiedliche Einflüsse führen dazu, sich selbst nicht mehr zu akzeptieren. Häufig geht die Fähigkeit verloren, eigene Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Konflikte werden nicht gelöst, sondern bleiben offen und werden dadurch noch schlimmer. Aber auch die vielen unterschiedlichen Erwartungen von Eltern, Schule und Clique machen unsicher und frustrieren. Essen und Fasten werden zum Ersatz für Wut, Ärger und mangelnde Durchsetzungsfähigkeit. Das Selbstvertrauen bleibt auf der Strecke.

Mit dieser Broschüre möchten wir

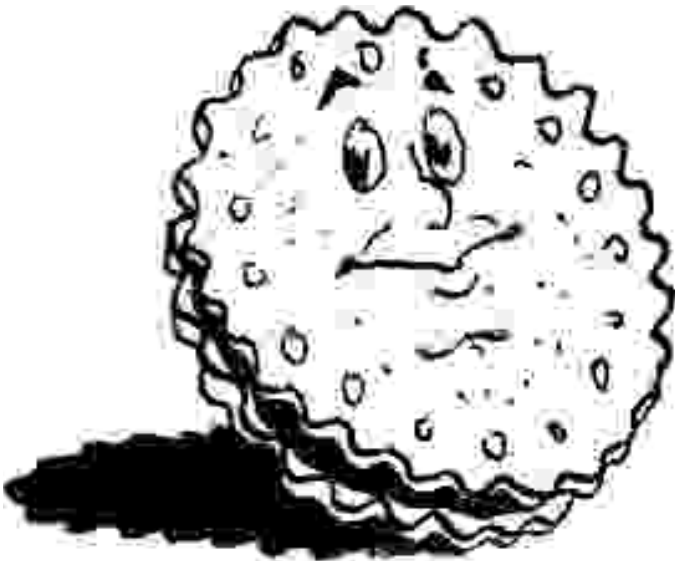
- sachliche Informationen über Essstörungen vermitteln
- über tabuisierte Dinge reden
- aufzeigen, dass Essstörungen ganz normale

Erkrankungen sind, die jeden treffen können

- aufmuntern, Freunden zu helfen, die ihr Essverhalten oder ihre Figur drastisch verändert haben, und sie aus ihrer Isolation zu holen
- Mut machen, Hilfe in Anspruch zu nehmen und euch Fachleuten anzuvertrauen, wenn ihr selbst nicht mehr klarkommt
- ermuntern, euch selbst und damit euren Körper zu akzeptieren, auch wenn nicht alles so perfekt ist.

Denkt daran:

Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Erfolge!



....und ewig droht das Essen

"Wieso soll das Essen für mich eine Bedrohung darstellen?" werden sich jetzt viele von euch fragen. "Wenn es mir schmeckt, kann ich ganz schön reinhauen. Wenn es was gibt, was ich nicht so gern mag, esse ich eben weniger oder was anderes. Aber eigentlich esse ich mit gutem Appetit, bis ich satt bin." Klasse, die Einstellung solltet ihr unbedingt beibehalten! Einige sind jedoch nicht in der Lage, so unbefangen mit dem Essen umzugehen. Sie sind oder halten sich für zu dick und machen infolgedessen Diäten, um ihr angestrebtes Idealgewicht zu erreichen. Zum allergrößten Teil bringen die Diäten und Kuren jedoch nicht den gewünschten Erfolg, sondern schlagen ins Gegenteil um. Das Essen kann dann tatsächlich zur Bedrohung werden.

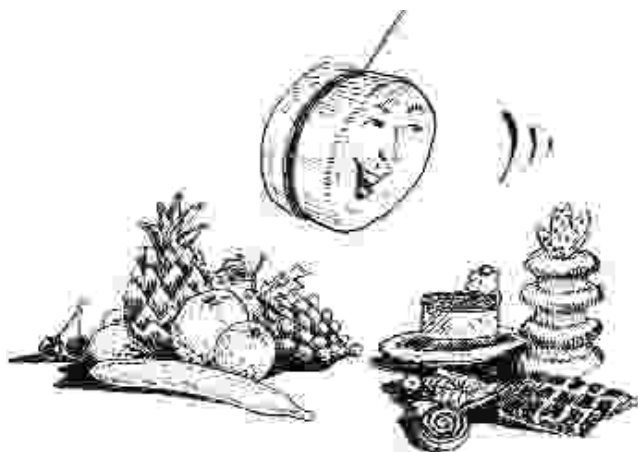
Der Jo-Jo-Effekt – oder warum das mit der Diät nicht funktioniert!

Fast jede oder jeder von euch hat vermutlich schon einmal eine Diät gemacht und festgestellt, dass die mühsam verlorenen Pfunde im Nu wieder auf der Waage sind, wenn ihr wieder normal esst. Das hat folgende Ursache: Mit einer Diät führst du deinem Körper weniger Energien zu als er tatsächlich braucht, um fit zu sein.

Folglich wird Fett abgebaut und du nimmst ab. Erst einmal. Doch dein Körper hat seine eigene Weisheit und reguliert dein individuelles Gewicht durch ein spezielles System. Jedes Gramm Fett, das du ihm entziehst, betrachtet er als natürliche Bedrohung. Also schaltet er auf Sparflamme und verwertet die zugeführte Nahrung viel langsamer und effizienter. Du kommst also mit sehr viel weniger Kalorien aus. Isst du nun nach der Diät wieder normal, wird dein Körper erst einmal die intensive Energieverwertung beibehalten, denn er weiß ja nicht, ob nicht bald schon wieder eine neue Notzeit folgt. Folglich nimmst du wieder deutlich an Gewicht zu. Der Jo-Jo-Effekt hat seinem Namen mal wieder alle Ehre gemacht.

Wenn du trotzdem abnehmen möchtest, musst du also

den Jo-Jo-Effekt vermeiden und dich auf einen längeren Weg begeben. Vermeide Radikalkuren oder Diäten, die auf lebenswichtige Ernährungsbestandteile verzichten, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Reduziere deinen Zuckerkonsum und achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. Zudem solltest du dich viel bewegen und einem Sportverein beitreten. Am besten, du läßt dich von kompetenten Fachleuten beraten.



Diäten – Einstiegsdrogen für Essstörungen

Diäten können im schlimmsten Fall zu schweren Essstörungen führen. Voraus geht häufig eine versteckte (latente) Essstörung, durch die die Betroffenen einen regelrechten Kampf mit dem eigenen Körpergewicht fechten. Zeigt die Waage zuviel, wird unbarmherzig die nächste Diät durchgestanden. Doch das unwiderstehliche Verlangen nach den unendlichen Verlockungen macht den Erfolg schnell wieder zunichte. Die Gefahr, dass sich eines Tages eine ernsthafte Krankheit entwickelt, ist groß. Die drei schwerwiegendsten Erkrankungen sind die Magersucht (Anorexie), die Ess-Brechsucht (Bulimie) sowie die Ess-Sucht (Adipositas). Bei allen drei Formen ist der natürliche Regelmechanismus vollkommen aus den Fugen geraten und die Betroffenen kennen kein normales Hunger- und Sättigungsgefühl mehr. Ähnlich, wie ein Junkie ständig da-

mit beschäftigt ist, wie er an seine nächste Dosis kommt, kreisen ihre Gedanken zunehmend ums Kalorienzählen, um Essens- und Gewichtskontrolle. Deshalb werden diese Störungen auch mitunter den Suchterkrankungen zugeordnet. Und ähnlich wie bei Süchten wurzeln auch diese Erkrankungen häufig in dem schmerzlichen Gefühl, nichts wert zu sein und in einer unbeschreiblichen inneren Leere, die betäubt werden will. Die beschriebenen Erkrankungen müssen nicht in Reinform auftreten, sondern können auch ineinander übergehen.



Was ist eigentlich Magersucht ?

Magersucht ist eine ernstzunehmende Erkrankung, welche die Betroffenen total vereinnahmt. Sie endet in einem absoluten Schlankeitswahn verbunden mit einer panischen Angst vor Gewichtszunahme. Magersüchtige können bis zu lebensbedrohlichem Untergewicht abhungern. Im schlimmsten Fall endet die Krankheit tödlich.

Auch Hannah ist in diesen Teufelskreis geraten. Eigentlich wollte sie nur ein paar Pfund abnehmen, denn sie hatte es satt, sich immer in Kleidergröße 40 zwingen zu müssen. Ihre Mutter legte ebenfalls viel Wert auf ihre Figur. Regelmäßig ging sie ins Fitneßstudio und äußerte sich verächtlich über Frauen, die sich einfach gehen ließen. Schon in ihrer Kindheit hatte Hannah ein paar Pfunde zuviel. Ihr Vater nannte sie deshalb: "Mein Dickerchen". Worte, die ihr sehr weh taten. – Aber damit sollte nun Schluß sein!



Eisern hält sie die strenge Diät durch. Die Rechnung geht auf: Ihre Freunde sind echt beeindruckt. Die neue Jeans in Größe 27. Wahnsinnig gut! Und auch ihre Eltern staunen nicht schlecht über soviel bewiesene Selbstdisziplin. Das spornt sie gehörig an, weiterzumachen.

Doch irgendwann kann Hannah nicht mehr aufhören. Ihr ganzes Leben dreht sich nun nur noch ums Abnehmen. Ihre Bedürfnisse völlig im Griff zu haben und kontrollieren zu können, gibt ihr das Gefühl stark und un-

abhängig zu sein. Jedes Gramm weniger auf der Waage – ein neuer Erfolg! Sie empfindet ungeahnte Glücksgefühle, die sie wie ein Rausch umgeben. Doch das absolute Beherrschenwollen des eigenen Körpers rächt sich bitterlich. Da ihre gesamten Körperfunktionen auf Sparflamme laufen, friert sie fürchterlich und ist ständig müde. Sie leidet unter Verstopfung und ihre Menstruation bleibt aus. Ihre Wahrnehmung ist völlig verzerrt: Obwohl sie jetzt auf 43 Kilo abgemagert ist, hält sie sich immer noch für viel zu dick. Unerbittlich kämpft sie gegen ihre natürlichen Ess- und Schlafbedürfnisse. Durch heimliches Hungern und weite Kleidung versucht sie ihre Umgebung über die lebensbedrohlichen Auswirkungen ihrer Krankheit hinwegzutäuschen. Insgeheim genießt Hannah jedoch die Aufmerksamkeit, im Mittelpunkt zu stehen. Die Sorge und das Mitleid ihrer Familie tun ihr gut und letztendlich bestärken sie Hannah darin, ihr Verhalten fortzusetzen. Zum Glück bleibt Hannah jedoch nicht in diesem Teufelskreis gefangen. Sie erhält Hilfe durch ihre Lehrerin, die zu ihr einen guten Draht hat. Ihr ist nicht verborgen geblieben, dass Hannah immer dünner geworden ist und sie hat sie einfach daraufhin angesprochen. Auf ihren Rat hin wendet sich Hannah an eine Beratungsstelle und erfährt hier gemeinsam mit ihren Eltern Unterstützung, sich therapeutisch behandeln zu lassen.

Was versteht man unter Bulimie?

Sicherlich haben die meisten von euch davon schon gehört. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie Stierhunger.

Doch mir hat diese Verhalten we zu tun. Die Betroffenen leid unter unkontrollierbaren Essanfällen mit anschließender



Erbrechen oder Abführmittelmissbrauch.

Auch Mareike ist in diesen Teufelskreis von Essen und Erbrechen geraten. Dabei lebt sie in einer ganz normalen Familie, in der es eigentlich keine Probleme gibt. Ihr Vater verdient 'ne ganze Menge und ihre Mutter ist ständig besorgt um die häusliche Harmonie.

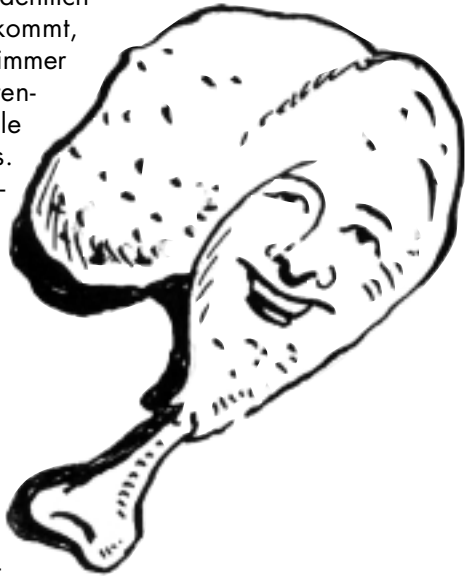


Von klein auf ist Mareike es gewohnt, in der Schule und zuhause alles so gut wie möglich zu machen. Bislang war das auch alles kein Problem. Sie ist eine hervorragende Schülerin und in ihrer Klasse sehr beliebt. Doch irgendwann kam die Angst, all dem nicht mehr gerecht zu werden. Und diese Angst führt dazu, perfekt sein zu wollen: Super Leistungen – perfekter Body! Mit dem Erbrechen empfindet sie wohlthuende Befreiung von Angst, Ärger und aufgestaute Wut. Doch dann folgt die Selbstanklage: Wie konnte ich mich nur so gehen lassen? Bin ich pervers? Ihr Vertrauen in sich selbst nimmt immer mehr ab. Und je weniger sie von sich selbst überzeugt ist, desto mehr ist sie dem unkontrollierten Esszwang ausgeliefert. Nach außen hin gelingt es Mareike immer noch, den

Schein zu wahren. Über ihr mangelndes Selbstvertrauen täuscht sie durch enormen Leistungswillen hinweg. Auch schafft sie es, im Beisein anderer noch überwiegend normal zu essen. Zunehmend lehnt sie jedoch angebotenes Essen aus Angst vor einem möglichen Heißhungeranfall ab.

Auch machen sich gesundheitliche Probleme bemerkbar: Mareike hat häufig Magenschmerzen und ihr ist öfter schwindelig. Manchmal hat sie sogar Flimmern vor den Augen. Aber wenn sie jetzt zum Arzt ginge, würde der nicht vielleicht etwas bemerken? Oder sogar ihre Eltern verständigen? Schon der Zahnarzt wunderte sich ja über die vielen Löcher bei der letzten Untersuchung.

Sorgen macht ihr auch ihre finanzielle Situation. Obwohl sie ganz ordentlich Taschengeld bekommt, reicht es für die immer häufiger auftretenden Essanfälle kaum noch aus. Soll sie sich einfach illegal im Supermarkt bedienen? – Ihre Gewissensnöte werden immer größer. Schließlich wagt sie es, ihrer besten Freundin einige ihrer Qualen anzuvertrauen.



Und diese ist überhaupt nicht schockiert. Sie weiß von ihrer Schwester, die Psychologie studiert, von dieser Erkrankung. Schließlich vermittelt sie ihr ein Gespräch mit einer Therapeutin in einer Beratungsstelle.

Mit mulmigem Gefühl macht sich Mareike auf den Weg und erzählt dort zunächst noch sehr zögernd von ihren Problemen. Die verständnisvollen Fragen der Beraterin ermuntern sie, sich zu öffnen. Nach einigen Ge-

sprachen wird ihr bewusst, dass ihre Essstörung mit tiefer liegenden Problemen zu tun hat. Sie willigt in eine Therapie ein und ist erleichtert über das Angebot der Beratungsstelle, ihre Eltern ins Gespräch mit einzubeziehen. – Ein erster Schritt, die kraftraubenden Heimlichkeiten aufzugeben!

Was ist mit Ess-Sucht gemeint?

Fachleute sprechen auch von Adipositas. Doch meint Adipositas einen Zustand starker Fettleibigkeit überhaupt. Dieser muß nicht unbedingt auf eine Essstörung zurückgeführt werden, sondern kann auch organische Ursachen haben. Zudem gibt es natürlich auch übergewichtige Menschen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen und diesen so akzeptieren, wie er ist. Esssüchtige hingegen leiden unter ihrem unkontrollierten Essverhalten und ihrem starken Übergewicht.



Auch Nicole wird von einem unersättlichen Appetit beherrscht. Die Folge ist ihr leidiges Übergewicht, das sie einfach nicht mehr los wird. Ständig nimmt sie sich vor, es mit kleinen Portionen bewenden zu lassen. Sie hat die besten Vorsätze. Doch es will ihr einfach nicht gelingen.

Immer wieder probiert sie auch neue Diäten aus: Diesmal klappt es bestimmt! Es fällt ihr tierisch schwer, die

strengen Essensregeln einzuhalten. Ihre Gedanken kreisen zunehmend ums Essen. Besonders natürlich um die zur Zeit verbotenen Nahrungsmittel. Nachts träumt sie sogar von Pommes mit Mayo. Schließlich kann sie sich nicht mehr beherrschen. Am nächsten Schnellimbiss langt sie zu und gibt ihrem Verlangen voll nach bis sie sich rundherum befriedigt fühlt. Wäre da nur nicht das ewig schlechte Gewissen!

Auch bei Nicole ist der vorherrschende Hunger nicht das eigentliche Problem. Das Essen ist für sie zum Seelentröster für jeglichen Kummer geworden. Schon als Kind lernte sie, Ängste oder Probleme mit Essen zu betäuben. So wurde der Riegel Schokolade oft zum Ersatz für wirklichen Trost

durch menschliche Zuwendung.

Gut kann sich Nicole daran erinnern, dass sie wegen eines Fehlers von der Lehrerin bloßgestellt und von der ganzen Klasse ausgelacht wurde.



Eine un-

glaubliche Scham überkam sie. Wie gut hätte es getan, zuhause jemanden gehabt zu haben, der sie in den Arm genommen und ihr ernsthaft zugehört hätte! – Stattdessen der Standardtrost: Das ist schon nicht so schlimm. Kauf dir ein Eis, dann geht's dir wieder besser! – Und Nicole fühlte sich tatsächlich besser. Doch um welchen Preis? Sie ist inzwischen nicht mehr in der Lage, ihre eigentlichen Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Bei Streitigkeiten mit den Eltern zieht sie sich auf ihr Zimmer mit einer Palette von Süßigkeiten zurück, und auch die fünf in Mathe er-

trägt sie viel leichter mit einer Tüte Chips. Egal, ob sie eigentlich ärgerlich, traurig oder wütend ist, all diese Gefühle nimmt sie als Hunger wahr und befriedigt sie immer wieder nur mit Essen.

So hat sich im Laufe der Zeit bei ihr ein beträchtliches Maß an Körperfülle entwickelt. Dabei ist der Traum von einer schlanken Figur vorherrschend: „Wenn ich endlich schlank wäre, dann würde ich endlich all das tun können, was ich möchte. Ich wäre beliebt und erfolgreich und hätte keine Probleme mehr.“ Der fatale Unterschied zwischen Traum und Wirklichkeit macht Nicole noch mut- und vor allem hilfloser.

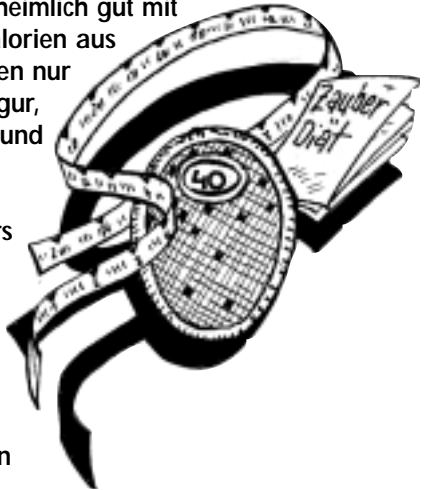
Denn ein fülliges Erscheinungsbild widerspricht nun mal unserem gängigen Schönheitsideal. Zu allem Überfluß glauben viele, Übergewichtige seien faul, träge und unbeherrscht. Oft genug hat Nicole diese Gemeinheiten auch schon zu spüren bekommen. Aus Angst, dumm angemacht zu werden, meidet sie deshalb Kontakte zu Leuten, die sie nicht kennt. Und je mehr sie Menschen und neue Situationen meidet, umso mehr isoliert sie sich selbst. Sie wirkt gehemmt und fühlt sich minderwertig. Ihr Selbstvertrauen schwindet immer mehr.

Grund genug, sich mal wieder richtig vollzustopfen. Das verschafft erstmal etwas Trost! Das Fett am Körper wird so gewissermaßen zu einer Art Schutzhülle. Nicole schützt sich dadurch vor seelischen Verletzungen, vor Beziehungen und häufig auch vor körperlicher Nähe. Um diese Schutzhülle nicht mehr zu benötigen, ist es für Nicole wichtig zu lernen, mit Konflikten, Aggressionen und Traurigkeit anders umzugehen als sie durch Essen zu betäuben. Es gilt, eine positive Beziehung zu ihrem eigenen Körper aufzubauen und ihn zu akzeptieren. Dann kann sie es durch eine Ernährungsumstellung schaffen, ihr Gewicht zu reduzieren. Das ist natürlich nicht einfach, denn es bedeutet für Nicole, eine ganze Menge in ihrem Leben umzukrempeln.

Nicole wagt den ersten Schritt. Ihre Ärztin hat mit ihr ihre Esssucht besprochen und sie auf die Möglichkeit einer stationären Therapie aufmerksam gemacht. Sie vereinbart einen Gesprächstermin und ist fest entschlossen, sich dabei helfen zu lassen, ihre Probleme in den Griff zu kriegen.

Woran erkenne ich, dass ich möglicherweise unter einer Essstörung leide?

- du bist unzufrieden mit deiner Figur
- die Waage hat für dich einen hohen Stellenwert
- du bist bestrebt, schlank und schlanker zu werden
- du isst selten, was du eigentlich möchtest aus Angst, zuzunehmen
- du hast Schuldgefühle nach dem Essen
- du kennst dich unheimlich gut mit Ernährung und Kalorien aus
- du bist in Gedanken nur noch mit deiner Figur, der nächsten Diät und dem Essen befasst
- du merkst, dass andere dich anders wahrnehmen als du dich selbst
- du willst dir beweisen, dass du deinen Körper beherrscht
- deine Menstruation bleibt aus



Wenn eines oder mehrere dieser Merkmale auf dich zutreffen, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass du unter einer Essstörung leidest. Betrachte die Punkte jedoch als Indizien, die dir wichtige Hinweise auf mögliche Schwierigkeiten liefern können. Gehe selbstkritisch damit um und suche gegebenenfalls fachlichen Rat in einer der aufgeführten Beratungsstellen.

Wichtig ist:

Essstörungen

- sind Ausdruck eines verborgenen Kummers und unterdrückter Gefühle.
- sind nichts, für das du dich schämen musst.
- sind ein Grund, unbedingt Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Meine Freundin ist nur noch mit Kalorienzählen beschäftigt. Kann ich ihr helfen?

Mit Sicherheit kannst du ihr helfen. Teile ihr ehrlich und ohne Vorwürfe mit, was dir an ihr auffällt und was du darüber denkst. Es kann sein, dass deine Freundin sich darüber freut, sich dir nach all dem qualvollen Schweigen anvertrauen zu können. Dann solltet ihr gemeinsam über professionelle Hilfe nachdenken. Sei darauf gefasst, dass sie dich aber auch als Spinner darstellen könnte und sich nicht auf das Gespräch einlässt. Denn sie versucht vermutlich ihre Krankheit zu verheimlichen. Trotzdem hilfst du ihr mit deiner Aufrichtigkeit am meisten. Denn je mehr deine Freundin damit konfrontiert wird, dass ihr Bild von sich selbst nicht mit dem der anderen übereinstimmt, umso mehr wird sie verunsichert und ihr Verhalten in Frage stellen. Versuche aber nicht, ihr als Therapeutin oder Therapeut zu begegnen. Damit bist du vollkommen überfordert. Am besten, du holst dir Hilfestellung in einer der aufgeführten Beratungsstellen. Hier hat man für dich ein offenes Ohr und kann dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Wann sollte ich eine Beratungsstelle aufsuchen?

Vermutlich quälst du dich schon lange mit deinen Problemen herum und versuchst vergeblich, sie immer wieder in den Griff zu kriegen. Wenn du merkst, dass du alleine nicht mehr klarkommst, solltest du den Mut haben, professionelle Hilfe zu suchen und dich einer Beraterin oder einem Berater anzuvertrauen. Im Anhang der Broschüre findest du Beratungsstellen, die sich auf Essstörungen spezialisiert haben. Nimm Kontakt auf und lasse dir einen Beratungstermin geben. Da hier viel Andrang herrscht, kann es sein, dass du telefonisch nicht auf Anhieb durchkommst oder du nicht gleich einen Termin bekommst. Lass dich hierdurch nicht entmutigen und bleib dran. Wenn es dir leichter fällt, eine Beratungsstelle in der Begleitung einer Freundin aufzusuchen, kläre das vorher ab. In der Regel wird man diesem Wunsch gegenüber sehr aufgeschlossen sein.

Wie wird mir in der Beratungsstelle geholfen?

Die Beraterinnen und Berater arbeiten nach den Grundsätzen der Verschwiegenheit und Anonymität. So kannst du sicher sein, dass deine Beraterin bzw. dein Berater dicht halten und keinerlei Informationen ohne deine Kenntnis an deine Eltern, deinen Arzt oder andere Personen weiterleiten. Dies werden sie aber nur bei akuter Lebensgefahr tun. Da sie auf deine Problematik spezialisiert sind, brauchst du keine Hemmungen zu haben, offen und ehrlich über das zu sprechen, was dich bewegt. Du kannst sicher sein, dass du ernst genommen und verstanden wirst. Die Berater werden dich bei der Lösung deiner Fragen unterstützen. Vorab wäre es gut, wenn du schon mal darüber nachdenkst, welche Themen, Fragen und Wünsche du hast und was du verändern möchtest. Deine Berater werden dir dabei Hilfestellung geben, dich selbst anzunehmen und dich zu mögen. Gemeinsam werdet ihr einen weiteren Weg überlegen, wie du am besten deine Probleme in den Griff kriegst. Möglicherweise wird es sinn-

voll sein, eine ambulante oder stationäre Therapie zu machen. Die Beratungsstellen haben die entsprechenden Adressen und sind bei der Vermittlung behilflich. Ebenfalls erfährst du hier die Adressen von Selbsthilfegruppen in deiner Nähe. Die Beratungen sind kostenfrei.

Beratungsstellen

Im Folgenden haben wir eine Auswahl an Beratungsstellen aufgeführt, die in der Regel kostenlose Informationen und Beratungen zum Thema Essstörungen anbieten. Auch wenn zu 95% der Betroffenen Frauen sind, finden Männer selbstverständlich auch Hilfe.

Unterstützung findet ihr auch in den Erziehungsberatungsstellen der Bezirke!

Die Adressen hierfür erhaltet ihr in der:

Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung

Kieler Straße 188

20525 Hamburg

Tel.: 040/428015353

Wenn ihr euch über Beratungs- und Behandlungsangebote informieren möchtet, erhaltet ihr telefonische Auskunft bei den Gesundheitslotsen der BUG:

Die Gesundheitslotsen

Tel.: 040/428 63-6363

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 10.00 – 13.00 Uhr

Montag, Mittwoch: 14.00 – 16.00 Uhr

Suchtpräventionszentrum (SPZ)

Winterhuder Weg 11

22085 Hamburg

Tel.: 040/428 63 – 2472, -2485, -2486

Fax: 040/428 63 – 4354

Internet: www.hamburg.de/fhh/behoerden/behoerde_fuer_bildung_und_sport/spz/

E-Mail: spz@bbs.hamburg.de

Beratungsstelle Südstormarn

Sucht- und Drogenberatung

Schönigstedter Straße 39

21465 Reinbek

Tel.: 040/722 52 50

Telefonische Sprechzeiten:

Täglich: 9.00 – 12.00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag:

15.00 - 18.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Angebote: Information, Beratung,
Gruppenangebote, Weitervermittlung



Biff – Altona e.V.

Psychosoziale Beratung und Information für Frauen

Rotheinstr. 68

22765 Hamburg

Tel.: 040/39 67 62

Telefonische Sprechzeiten:

Montag: 13.00 – 15.00 Uhr

Mittwoch: 11.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr

Montags und donnerstags könnt ihr während der Sprechzeiten auch gleich in der Beratungsstelle vorbeigehen.

Zielgruppe: Frauen ab 17 Jahren

Angebote: Information, Beratung, Vermittlung

Biff – Eimsbüttel e.V.

Beratung und Information für Frauen

Eimsbütteler Str. 53

22769 Hamburg

Tel.: 040/43 63 99

Offene Sprechzeiten:

Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch: 18.00 – 20.00 Uhr

Zielgruppe: Frauen

Angebote: Information, Beratung, Vermittlung

Biff – Harburg e.V.

Beratung und Information für Frauen

Kleiner Schnippsee 13

21073 Hamburg

Tel.: 040/ 77 76 02

Sprechzeiten:

Dienstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren

Angebote: Information, Beratung, Vermittlung



Biff – Winterhude e.V.

Beratung und Information für Frauen

Moorfuhrweg 9b

22301 Hamburg

Tel.: 040/280 79 07

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag: 17.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr

Angebote: Information, Beratung, Vermittlung

Die Boje Billstedt

Möllner Landstraße 61

22117 Hamburg

Tel.: 040/731 49 49

Fax: 040/731 49 48

Internet: <http://home.t-online.de/home/die.boje>

E-Mail: dieboje@t-online.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag:

10.00 Uhr – 18.00 Uhr (telefonische und persönliche Erreichbarkeit, um Terminabsprache wird gebeten)

Offene Sprechstunde:

Mittwoch: 14.00 – 17.00 Uhr (Beratung ohne vorherige Terminabsprache)

Zielgruppe: Junge Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren

Angebote: Information, Beratung, Vermittlung, ambulante Einzel- oder Gruppentherapie für essgestörte Frauen

Die Boje Eimsbüttel

Laufgraben 37

20146 Hamburg

Tel.: 040/44 40 91

Telefonische Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 10.00 – 18.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Zielgruppe: junge Erwachsene ab 17 Jahren.

Angebote: Information, Einzelgespräch, Beratung, Behandlung, Weitervermittlung

Kajal

Frauenperspektiven e.V.

Beratung und Information für Mädchen

Hospitalstr. 69

22767 Hamburg

Tel.: 040/380 69 87

Telefonische Sprechzeiten:

Montag: 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch: 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 10.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppe: Mädchen und junge Frauen von 12 – 18 Jahren

Angebote: Information, Beratung, Weitervermittlung

Kodrobs

Bergedorfer Suchtberatung

Lohbrügger Landstraße 6

21031 Hamburg

Tel.: 040/721 60-38 oder 39

Offene Sprechzeiten:

Montag: 9.00 – 17.00 Uhr

Dienstag: 9.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 – 21.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene

Angebote: Information, Beratung, Weitervermittlung

Viva – Wandsbek

Drogen- und Suchtberatungsstelle

Tonndorfer Hauptstr. 60

22045 Hamburg

Tel.: 040/668 20 88

Termine nach Vereinbarung

Offene Sprechzeiten:

Montag, Donnerstag, Freitag:

13.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch: 13.00 – 20.00 Uhr

Sonntag: 13.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Angebote: Information, Beratung, ambulante
Therapie, Weitervermittlung

Waage e. V.

Eimsbütteler Straße 53

22769 Hamburg

Tel.: 040/49 149 41

Telefonische Sprechzeiten:

Montag: 10.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe: Frauen mit Essstörungen, Mädchen
werden beraten und weitervermittelt.

Angebote: Information, Beratung, Nachsorge
nach ambulanter und stationärer
Therapie, Workshops und Gruppen
für Frauen

**Zentrale für Ernährungsberatung e.V.
an der Hochschule für angewandte Wissenschaften
Hamburg**

-Verein zur Förderung des gesunden Essverhaltens e.V.-

Lohbrügger Kirchstr. 65

21033 Hamburg

Tel. 040/428 91 2160

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag 10 - 12 Uhr

Donnerstag 16 - 18 Uhr

Internet: www.ernaehrung-hamburg.de

E-Mail: ernaehrung-hamburg@gmx.de

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Angebote: Information, Beratung, Vorträge,
Kurse und Seminare



Selbsthilfe

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Berner Heerweg 183 (im VHS-Gebäude)

22159 Hamburg

Tel.: 040/645 30 53

Fax: 040/645 312 74

Telefonische und persönliche Sprechzeiten:

Montag: 10.00 – 12.00 und

16.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 – 12.00 und

16.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Wenn ihr eine Selbsthilfegruppe sucht oder eine Gruppe gründen wollt, wendet euch an KISS Wandsbek.

Jeden Mittwoch findet eine offene Esssprechstunde statt, zu der ihr ohne Voranmeldung hingehen könnt.

Junge Menschen ab 18 Jahren erhalten hier

Information Beratung und Vermittlung.

Esssprechstunde: Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr

Ambulante therapeutische Einrichtungen

Für diejenigen von euch, die sich gleich an eine therapeutische Einrichtung wenden wollen, um eine ambulante Therapie zu machen:

Die Boje Billstedt

Einzel- oder Gruppentherapie für essgestörte Frauen.
Weitere Angaben siehe Beratungsstellen auf Seite 20/21.

Die Brücke e.V.

Eimsbüttel - Bereich Essstörungstherapie

Neue Große Bergstr. 20

20146 Hamburg

Tel.: 040/450 44 83

Telefonische Sprechzeiten:

Donnerstag: 12.00 – 13.00 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag: 13.00 – 14.30 Uhr

Mittwoch: 14.30 – 16.00 Uhr

Hamburger Zentrum für Essstörungstherapie e. V.

Bundesstraße 14

20146 Hamburg

Tel.: 040/450 51 21

Fax: 040/450 51 21

Telefonische Sprechzeit:

Freitag: 13.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche ab 18 Jahren.

Zunächst wird ein unverbindliches Erstgespräch vereinbart. Zu diesem Termin ist die Versichertenkarte der Krankenkasse mitzubringen.

Mampf und Move • Ganzheitliches Therapieprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche

BKK SPAR

Hammerbrookstr. 5

20097 Hamburg

Tel.: 040/280 899-0

Fax: 040/280 899-99

E-Mail: Stefanie.Engel@BKKSPAR.de

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren. Unter fachkundiger Anleitung durch Psychologinnen und Psychologen, Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen und Bewegungspädagogen und Bewegungspädagoginnen treffen sich die Kinder 14-tägig für 1,5 Stunden, um aktiv an einem gesunden Essverhalten zu arbeiten. Selbstverständlich kommt der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Die Eltern werden durch Elternabende in das Konzept eingebunden. Das Programm ist offen für jedermann. Die Kosten betragen pro Monat 40 €. Im Härtefall können die Kosten von den Kassen übernommen werden.



Moby Dick

Hilfe für übergewichtige Kinder

Präventionszentrum Dr. Petersen

Lilienstr. 36

20095 Hamburg

Tel.: 040/32 52 52 38

Fax: 040/ 45 49 43

Internet: www.mobydickhamburg.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag: 8.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag: 8.00 – 17.00 Uhr

Freitag: 8.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von
3 bis 17 Jahren.

Die Kinder und Jugendlichen treffen sich wöchentlich für drei Stunden in altersspezifischen Gruppen, die über ganz Hamburg verteilt sind. Schwerpunkte sind Bewegungs- und Ernährungstraining unter qualifizierter Anleitung, sowie die Stärkung von Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein. Die Kosten betragen monatlich 103 € Zuschüsse durch die Krankenkassen sind möglich.

**Universitätskrankenhaus Eppendorf
Abteilung für Psychiatrie und Psycho-**

Kindes- und Jugendalters, Pav. 67

Martinistr. 52

20246 Hamburg

Tel.: 040/428 03-2230

Telefonische Sprechzeiten:

täglich 8.00 – 16.30 Uhr

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
bis 18 Jahre.

Der Therapie geht ein unverbindliches Informationsgespräch voraus.

Zu diesem Gespräch ist ein Überweisungsschein mitzubringen.



**Universitätskrankenhaus Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie**

Verhaltenstherapeutische Ambulanz

Tel.: 040/428 03-4225

Offene Sprechstunde:

Dienstag: 7.00 – 8.30 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und

Erwachsene
ab 18 Jahren.
Zu der offenen
Sprechstunde ist
ein Überweisungs-
schein mitzubrin-
gen. Im Anschluß
an die Anmeldung
erfolgt ein unver-
bindliches Erstge-
spräch. Hierbei
wird geklärt, wel-
che Therapie für
euch in Frage kommt.



Gegebenenfalls wird an ambulante Therapeutinnen
und Therapeuten oder in stationäre Behandlung wei-
terverwiesen.

Universitätskrankenhaus Eppendorf Kinderklinik • Psychosomatische Abteilung, Pav.62

Martinstraße 52

20246 Hamburg

Tel.: 040/428 03-2715

Zielgruppe: Kinder- und Jugendliche
bis 18 Jahren.

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch eure Eltern.
Eine Therapeutin/ ein Therapeut wird dann einen er-
sten gemeinsamen Gesprächstermin mit euch verein-
baren.

Stationäre Einrichtungen

Möchtet ihr eine stationäre Therapie machen, benötigt
ihr eine Einweisung eures behandelnden Arztes.

Zunächst setzt ihr euch jedoch telefonisch mit der Kli-
nik in Verbindung, wo man euch dann über die wei-
teren Modalitäten informiert. Hier erhaltet ihr auch aus-
führliche Informationen über das jeweilige Behand-
lungskonzept. In der Regel wird ein Vorgespräch ver-
einbart, in dem ihr mit der behandelnden Ärztin/dem
behandelnden Arzt oder der behandelnden Therapeu-
tenin/dem behandelnden Therapeuten klärt, ob die je-

weilige stationäre Therapie für euch in Frage kommt. Auf mehrwöchige Wartezeiten bis zur Therapie solltet ihr euch einstellen.

AK – Ochsenzoll

Abteilung für Naturheilverfahren, Haus 11

Langenhorner Chaussee 560

22419 Hamburg

Tel.: 040/527-2309

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene
ab 16 Jahren.



Behandlung vorwiegend adipöser Patientinnen und Patienten. Im Anschluss an die stationäre Therapie werden Empfehlungen für eine weitere Behandlung und Unterstützung gegeben.

Kinderkrankenhaus Willhelmstift

Tagesklinik für adipöse Patientinnen und Patienten

Liliencronstraße 130

22149 Hamburg

Tel.: 040/673 77-240

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche von 9 bis 16 Jahren.

Angeboten wird eine Therapie für Eltern mit ihren Kindern. Voraussetzung ist eine hohe Motivation,

wirklich etwas verändern zu wollen. In einer Basis-Woche werden Grundkenntnisse zu den Themen Ernährung, Sport, Medizin und Psychologie theoretisch und praktisch vermittelt.

Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

des Kindes- und Jugendalters

Liliencronstraße 130

22149 Hamburg

Tel.: 040/673 77-190

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bis zum
20. Lebensjahr.

Nach einer ambulanten Abklärung der Magersucht und der Bulimie erfolgt eine umfassende Therapie nach einem individuellen, zielorientierten Behandlungsplan. Eine ambulante Weiterbehandlung nach der stationären Therapie ist vorgesehen.

Krankenhaus Rissen

Abteilung für Psychosomatik und Schmerztherapie

Suurheid 20

22559 Hamburg

Tel.: 040/ 8191-2500 oder 2501

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene
ab 18 Jahren.

Behandlung aller Formen von Essstörungen. Die Klinik bietet in einer speziellen Station für Essstörungen ein umfassendes integratives Behandlungskonzept an. Die Therapie erfolgt in geschlossenen Gruppen mit einem gemeinsamen Behandlungsbeginn und -ende. Die Behandlungsdauer umfasst etwa 8 bis 12 Wochen. Vorgesehen ist ebenfalls die Organisation einer teilstationären bzw. ambulanten Nachbehandlung.

Klinik am Korso

Fachzentrum für gestörtes Essverhalten

Ostkorso 4

32545 Bad Oeynhausen

Informationstelefon: 05731/181-0

Montag bis Freitag: 8.00 – 22.00 Uhr

Samstag und Sonntag: 13.00 – 22.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene.

Die Klinik ist spezialisiert auf die psychosomatische Behandlung von Essstörungen. Essgestörte Jugendliche ab 14 Jahren werden in einer eigenen Station nach einem umfassenden therapeutischen Konzept behandelt. Die Behandlung dauert in der Regel 8 bis 12 Wochen. Eine schulische Betreuung außerhalb der Ferienzeiten ist möglich.

Psychosomatische Klinik Bad Bramstedt

Birkenweg 10

24576 Bad Bramstedt

Tel.: 0180/224 14 07

Telefonische Sprechzeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren bei Magersucht und Ess-Brechsucht. Patientinnen und Patienten ab 18 Jahren bei Adipositas.

Für die Behandlung von Magersucht und Ess-Brechsucht ist ein umfassendes therapeutisches und medizinisches Konzept vorgesehen. Die Therapie erfolgt in offenen Kleingruppen und umfasst ca. 2 – 3 Monate. Nachsorge ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie und wird von der Klinik organisiert. Die Behandlung adipöser Patientinnen und Patienten geschieht in einer eigenen Abteilung mit einem speziellen, auf die Zielgruppe zugeschnittenen Behandlungsangebot. Die Therapie dauert ca. 6 bis 8 Wochen.

Hinweise und Informationen

Büro für Suchtprävention

Brennerstraße 90

20099 Hamburg

Tel.: 040/280 38 12

Fax: 040/280 40 07

E-Mail: bfS@SuchtHH.de

Ihr könnt euch hierhin wenden, um euch über die verschiedenen Beratungs- und Therapieeinrichtungen zu informieren. Ihr erhaltet auch Materialien und umfangreiche Literatur, die ihr euch ausleihen könnt. Im Büro für Suchtprävention erhaltet ihr z.B. die Broschüre

*Essen Störung Sucht- Symptome und Folgen von Ess -
störungen mit Hinweisen für Früherkennung und
Prävention sowie Kontaktadressen und die Broschüre
Gestörtes Essverhalten- Ursachen, Entwicklung und
Therapieansätze*

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimerstraße 220

51101 Köln

Tel.: 0221/8992-0

Fax: 0221/8992-257

Internet: www.bzga.de/adressen/essstoer.htm

E-Mail: order@bzga.de

Hier können kostenlos verschiedene Materialien zum Thema Essstörungen, zur Ernährung und zum richtigen Abnehmen angefordert werden. Zudem findet ihr ein Adressverzeichnis zur Beratung, Selbsthilfe und Therapie bei gestörtem Essverhalten.

Rallye Energy- Prävention und Therapie

Ein interdisziplinäres Programm für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern zur Optimierung des Ess- und Bewegungsverhaltens, erarbeitet von der Zentrale für Ernährungsberatung e.V., dem Katholischen Kinderkrankenhaus Wilhelmstift und Sportspaß e.V.

Das Programm bietet ein Präventionsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sowie ein Therapieangebot für Kinder und Jugendliche mit Adipositas und läuft 12 Monate mit wöchentlich zwei Kurseinheiten. Die Eltern werden in Form von Gruppenberatungen in das Programm eingebunden.

Weitere Informationen:

Zentrale für Ernährungsberatung e.V.

Lohbrügger Kirchstr. 65

21033 Hamburg

Tel. 040/428 91 2160

Fax: 040/428 91 2704

Internet: www.rallye-energy.de

Informative Internetadressen

www.magersucht-online.de/kliniken.htm

Unter dieser Internetadresse findet ihr weitere Kliniken, in denen Essstörungen therapiert werden.

www.hungrig-online.de

Ihr erhaltet hier umfangreiche Informationen zur Magersucht und zur Bulimie. Dis-

kussionsforen laden zum Mitmachen ein. Zudem könnt ihr auch über Mailinglisten eure Sorgen und Freuden mitteilen oder euch in speziellen Chatrooms austauschen. Links verweisen auf weitere Webseiten zum Thema.



www.magersucht-online.de

Hier erhaltet ihr ausführliche Informationen zur Krankheit und zu Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps im Umgang mit Betroffenen. Literaturhinweise und eine Adressliste mit Beratungsstellen vervollständigen das Angebot.

www.bulimie-online.de

Analog zur Magersucht findet ihr hier Informationen zur Ess-Brechsucht. Die Seiten sind von Betroffenen für Betroffene zusammengestellt.

<http://selbsthilfe.solution.de/cinderella/index.html>

Ein Selbsthilfeforum lädt zum Mitmachen ein. Mitglieder können in speziellen Chatrooms zusammenkommen, sich austauschen oder einfach erzählen, wie es ihnen mit ihrem speziellen Problem geht. Ohne Angst, erkannt zu werden, könnt ihr ganz ungezwungen reden. Die Erfahrung, dass viele andere dasselbe Problem haben, kann schon eine große Hilfe sein.

Persönliche Lebensgeschichten machen betroffen und vermitteln Mut, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Zudem erhaltet ihr hier auch zahlreiche Fachadressen und eine Bücherliste.

www.medivista.de

Eine spezielle Suchmaschine für Medizin und Gesundheit bietet Links zu über 600 000 Stichworten für Medizin und Gesundheit. Ihr findet unter vielen anderen Infos spezielle Hinweise zu Essstörungen, Magersucht, Ernährung etc.

www.a-g-a.de

AGA Adipositaschulung im Kindes- und Jugendalter

www.praevention-von-essstoerungen.de

Literaturhinweise

Arent-Greiving, Ingrid

Wenn Essen zum Problem wird

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Lambertus Verlag 1999, € 3,10

Arold, Marliese

Völlig schwerelos. Miriam ist magersüchtig

Loewes Verlag 1997, € 8,50

Beeken, Clair/Greenstreet, Rosanna

Mein Körper, mein Feind

Die magersüchtige Clair lernt zu begreifen, dass sie sich mit dem Hungern für etwas straft, an dem sie keine Schuld hat

Lübbe Verlag 1988, € 6,45

Benard, Cheryl/Schlafte, Edith

Let's kill Barbie

Wie aus Mädchen tolle Frauen werden

Heyne Verlag 1977, € 8,95

Biedermann, Marianne

Diese Lisa

Die 11jährige Lisa fühlt sich einsam und isst zuviel
Blaukreuz-Verlag 1994, € 12,95

Blobel, Brigitte

Meine schöne Schwester

Beschreibung der Wechselbeziehung
Bulimie – Familiensituation
aare-Verlag 1998, € 5,90



Claude-Pierre, Peggy

Der Weg zurück ins Leben

Magersucht und Bulimie verstehen und heilen.
Fischer Taschenbuch Verlag 2001, € 9,90

Danzinger, Paula

Die Katze hat meinen Turnanzug gefressen

Wie ein Mädchen im Alltag ihre Esssucht versteckt
Arena Verlag 1993, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Eikenbusch, Gerhard

Und jeden Tag ein Stückchen weniger von mir

Geschichte einer magersüchtigen Jugendlichen
Ravensburger Verlag 1999, € 5,50

Fülscher, Susanne

Nie mehr Keks und Schokolade

dtv 2002, € 6,00

Gerlinghoff, Monika/Bademund, Herbert

Wege aus der Eßstörung

Betroffene Mädchen und Frauen erzählen

Trias Verlag 1999, € 17,95

Göckel, Renate

Jetzt hab ich's satt

Essprobleme überwinden

Kreuz-Verlag 1997, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Goris, Eva

Und die Seele wird nie satt

Ein Ratgeber zur Überwindung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Mit Adressen von Beratungsstellen

Heyne Verlag 2001, € 7,95

Grauer, Angelika/Schlottke, Peter F.

Muß der Speck weg?

Der Kampf um das Idealgewicht im Wandel der Schönheitsideale

dtv-Sachbuch 1987, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Hede, Maria

Spiegelblicke

Arena Verlag 1995

Hornbacher, Marya

Alice im Hungerland.

Leben mit Bulimie und Magersucht

Ullstein Taschenbuch Verlag 2001, € 8,95

Johnston, Anita

Die Frau, die im Mondlicht aß

Die uralte Weisheit von Mythen und Märchen hilft Frauen, Essstörungen zu überwinden

Scherz Verlag 1997, € 22,00



Kloth, Birgit

Zum Kotzen

Die Autorin rechnet offen und schonungslos mit ihrer Sucht ab

Attempo Verlag Tübingen 1992, € 14,00

Litty, Sandra

Heißhunger.

Mein Weg aus der Magersucht

Brendow/Moers 1997, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Litty, Sandra

Hinter den Türen der Angst.

Der innere Kampf einer Magersüchtigen

Edition Trobisch Hänssler 2001, € 6,95

Orbach, Susie

Anti Diät Buch

Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esssucht

Verlag Frauenoffensive 1979, € 9,40

Orbach, Susie

Anti Diät Buch II

Eine praktische Anleitung zur Überwindung von Esssucht

Verlag Frauenoffensive

1984, € 9,40



Pressler, Mirjam

Bitter Schokolade

Die esssüchtige Eva beginnt sich selbst zu akzeptieren

Beltz & Gelberg Verlag 1986, € 4,90

Sachs, Marilyn

Keine Pizza mehr für Ellen

Die Geschichte vom 17-jährigen Jeff, dessen Freundin Ellen ihr Fett und ihre Abhängigkeit verliert

dtv 1989, € 6,00

Scheen, Kjersti

Mondfee

Erst als es fast zu spät ist, erkennt die 14-jährige Cindy, dass sie ihre Angst nicht einfach weghungern kann
Aurich Verlag 1996, € 14,90

Schiffer, Eckhard

Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde

Beltz, Weinheim/Berlin 1999, € 9,00

Schimpf, Monika

Selbstheilung von Essstörungen für langjährig Betroffene

Ein Arbeitshandbuch

Borgmann Verlag 1999 (4. Auflage), € 15,30

Schlipper, Annette

Finger in den Hals

Eine Betroffene erzählt

Patmos Verlag 1991, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Schlipper, Annette/Schmidinger, Dolores

Raus damit

Bulimie - ein autobiographischer Ratgeber

Orac Verlag 1989, € 14,90

Shute, Jenefer

Schwerelos

Thema Magersucht für junge Erwachsene

Piper Verlag 1994, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Stewart, Maureen

Essen? Nein danke!

Rebecca denkt sich immer raffiniertere Methoden aus, ihre Magersucht zu verbergen, bis sie begreift, dass sie dabei ist sich umzubringen

Ravensburger Verlag 1998, € 4,95

Wolfram Chr./ Papenfuss H.

Wenn die Seele nicht satt wird.

Patmos-Verlag 1993, nicht mehr lieferbar/vergriffen

Informationen für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen

Westendorf-Bröring, Elisabeth

Zu dick – zu dünn

Handreichung zur Suchtprävention von Essstörungen. Diese Broschüre der Behörde für Bildung und Sport (BBS) Hamburg enthält neben umfangreichen Hintergrundinformationen methodisch-didaktisches Material zur Umsetzung des Themas im Unterricht und ist deshalb besonders für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen geeignet.

Zu beziehen ist diese Broschüre für Hamburger Schulen mit Z3-Schein von der Beschaffungsstelle der BBS (V 243-215).

Andere Interessenten wenden sich bitte an das Schulinformationszentrum (SIZ), Hamburger Straße 35, 22083 Hamburg, Fax: 428 63-4035

Frankfurter Zentrum für Essstörungen

Hansaallee 18, 60322 Frankfurt

Tel.: 069/55 01 76, Fax: 069/596 17 23

Internet: www.fz-ess-stoerungen.de

E-Mail: fz.ess-stoerungen@t-online.de

Das Frankfurter Zentrum hat ein Modellprojekt für Schulen zur Prävention von Essstörungen entwickelt. Informationen über das Projekt sowie weitere Materialien sind dort gegen Gebühr erhältlich.

Deutsche Angestellten Krankenkasse

Verflixte Schönheit

Projekt-Ideen für die Schule

Didaktischer Koffer, der das Thema "Schönheit" mit den Schülerinnen und Schülern kritisch durchleuchtet (Kreativmanual, Lehrermanual, Folien, Videofilm)

Zu bestellen bei:

Deutsche Angestellten Krankenkasse

Postfach 10 12 44

20009 Hamburg, Preis: ca. 15,00 €

Änderungshinweis

An das

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Thema: Essstörungen

Steinstraße 7

20095 Hamburg

Per Fax: 040/428 54 2718

Adressenänderung

Institution: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Änderung der Öffnungszeiten:

Öffnungszeiten:

Ergänzung/Hinweis

... und ewig droht das Essen

Impressum:

Herausgeber: Jugendinformationszentrum (JIZ) Hamburg
Behörde für Bildung und Sport
Steinstraße 7, 20095 Hamburg

Text und Recherche: Inge Breier, Janina Schemionneck

Redaktion: Inge Breier, Frauke Wiegmann

Illustrationen: Tobias Emskötter

Fachliche Beratung: Margrit Dietze, Gertrud Wiedemann

4. überarbeitete Auflage

Stand: Mai 2002

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Für Ergänzungen und Hinweise sind wir auf die Mitarbeit der Leserinnen
und Leser angewiesen.

Änderungen zu den vorliegenden Angaben bitten wir auf dem beigefügten
Vordruck mitzuteilen. Vielen Dank!