



JUGENDINFOZENTRUM



...und ewig droht das Essen



Behörde für  
Bildung und Sport

1. VORWORT .....	1 Ê	9. WANN SOLLTE ICH EINE BERATUNGSSTELLE Ê AUFZUSUCHEN? .....	11 Ê
2. UND EWIG DROHT DAS ESSEN .....	3 Ê	10. WIE WIRD MIR IN DER BERATUNGSSTELLE Ê GEHOLFEN? .....	12 Ê
3. DER JO-JO-EFFEKT – ODER WARUM DAS MIT DER DIÄT NICHT FUNKTIONIERT! .....	3 Ê	11. BERATUNGSSTELLEN IN HAMBURG UND UMGEBUNG .....	13 Ê
4. WIE KANN ESSEN ZUR SUCHT WERDEN?.....	3 Ê	12. SELBSTHILFE .....	17 Ê
5. SIND ESSSTÖRUNGEN MÄDCHENSACHE? .....	4 Ê	13. AMBULANTE THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN ....	17 Ê
6. WELCHE FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN GIBT ES? ....	4 Ê	14. STATIONÄRE THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN ....	19 Ê
6.1 MAGERSUCHT - ANOREXIE .....	4 Ê	15. BERATUNG UND INFORMATIONEN .....	21 Ê
6.2 ESS-BRECHSUCHT – BULIMIE .....	6 Ê	16. INTERNETADRESSEN .....	22 Ê
6.3 ESSSUCHT .....	7 Ê	17. LITERATURHINWEISE .....	24 Ê
7. WORAN ERKENNE ICH EINE MÖGLICHE ESSSTÖRUNG? .....	10 Ê	18. INFORMATIONEN FÜR MULTIPLIKATOREN UND MULTIPLIKATORINNEN .....	29 Ê
8. WIE KANN ICH MEINEM FREUND, MEINER FREUNDIN HELFEN? .....	11 Ê		

## 1. VORWORT

Kaum eine junge Frau ist mit ihrem Aussehen zufrieden. Zunehmend akzeptieren auch immer mehr junge Männer ihren Körper nicht mehr so, wie er ist. Wen wundert's? In unserer Gesellschaft ist es chic, schlank zu sein. Überall in den Medien lächeln uns junge Menschen 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 die Werbung kein Problem: Erfolgs- und Blitzdiäten versprechen endlich den richtigen Weg, dauerhaft schlank zu werden. 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
- euch 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
- euch 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!**

## 2. ....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 etwas gibt, was ich nicht so gerne mag, esse ich weniger oder etwas 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, bei ihnen wird Essen zum Problem. Sie sind oder halten sich für zu dick und machen infolgedessen Diäten, um ihr angestrebtes Idealgewicht zu erreichen. Meistens bringen die Diäten und Kuren jedoch nicht den gewünschten Erfolg. Im Gegenteil, meistens schnellst das Körpergewicht danach wieder in die Höhe. Spätestens dann, wenn sich alles nur noch um Essen dreht, wird Essen tatsächlich zur Bedrohung.

## 3. DER JO-JO-EFFEKT – ODER WARUM DAS MIT DER DIÄT NICHT FUNKTIONIERT!

Fast jede und 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 du hast die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Denn 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 zugefügte 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. Am besten, du lässt dich von kompetenten Fachleuten beraten.

## 4. WIE KANN ESSEN ZUR SUCHT WERDEN?

Unser Körper kann nur funktionieren, wenn wir regelmäßig essen und ihm damit Lebensenergie zuführen. Essen ist also ein körperliches Grundbedürfnis. Eine ständige Unzufriedenheit mit dem eigenen Kör-

per kann jedoch dazu führen, dass das normale Essverhalten gestört wird. Essen beginnt zur Sucht zu werden, wenn es die Gedanken und das Verhalten von morgens bis abends beherrscht. Wie ein Drogensüchtiger steht man unter dem Zwang, zu essen oder nichts zu essen. Alles andere, Freunde, Familie, Schule, Spaß haben, aber besonders die eigene Gesundheit, wird unwichtig.

## 5. SIND ESSTÖRUNGEN MÄDCHENSACHE?

Magersucht, Ess- und Brechsucht oder Esssucht ist längst keine reine Mädchensache mehr. Mittlerweile versuchen auch immer mehr Jungen, den idealen Körper, vermittelt durch die Film-, Musik- und Modewelt, mit Ess- und Brechattacken zu erreichen. Allerdings leiden immer noch mehr Mädchen als Jungen unter krank machendem Essverhalten.

## 6. WELCHE FORMEN VON ESSTÖRUNGEN GIBT ES?

Es gibt drei verschiedene Formen von Essstörungen:

- Magersucht - Anorexie
- Ess-Brechsucht - Bulimie
- Esssucht – Binge Eating

Es ist allerdings schwierig, sie eindeutig voneinander abzugrenzen, da Magersüchtige auch zu Esssüchtigen, Esssüchtige zu Magersüch-

tigen werden können und sowohl Ess- als auch Magersüchtige ihr Essen erbrechen können.

### 6.1 Magersucht - Anorexie

Magersucht ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die die Betroffenen total vereinnahmt. Ähnlich wie ein Junkie, der ständig damit beschäftigt ist, an seine nächste Dosis zu kommen, kreisen die Gedanken der Magersüchtigen zunehmend ums Kalorienzählen, um Essens- und Gewichtskontrolle. Dabei werden sie von der fixen Idee beherrscht, zu dick zu sein. Der eigene Körper wird als Feind angesehen, den es zu beherrschen gilt. Die Folge ist ein absoluter Schlankeitswahn, verbunden mit der panischen Angst vor Gewichtszunahme.

Auch extreme sportliche Betätigung soll dabei helfen, die ideale Figur zu erreichen. Magersüchtige haben nicht das Gefühl, krank zu sein; sie können bis zu lebensbedrohlichem Untergewicht abhungern. Im schlimmsten Fall endet die Krankheit tödlich.

### Hannah ist magersüchtig

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 zwängen 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 27. Wahnsinnig gut! Und auch ihre Eltern staunen nicht schlecht über soviel bewiesene Selbstdisziplin. Das spornt sie gehörig an, weiter zu machen. Doch irgendwann kann Hannah nicht mehr aufhören. Ihr ganzes Leben dreht sich nur noch ums Abnehmen. Ihre Bedürfnisse völlig im Griff zu haben und kontrollieren zu können, gibt ihr das Gefühl, stark und unabhängig zu sein. Jedes Gramm weniger auf der Waage – ein neuer Erfolg! Sie empfindet ungeahnte Glücksgefühle, die sie wie ein Rausch umgeben. Doch das absolute Beherrschen-Wollen 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.

### **6.2 Ess-Brechsucht – Bulimie**

Rein äußerlich ist Bulimie (das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Stierhunger) nicht zu erkennen: Die meisten Mädchen und Jungen, die an Ess- und Brechsucht leiden, haben einen unauffälligen, schlanken Körper. Auch für sie ist der schlanke Körper ein Idealzustand. Um diesen Zustand zu erreichen und zu halten, bringen sie sich in einen nicht mehr kontrollierbaren Kreislauf aus Hungerphasen, Ess- und anschließenden Brech- Attacken. Oft werden auch Abführmittel und Medikamente zu Hilfe genommen. Diese Anzeichen von Ess- und Brechattacken spielen sich meistens heimlich ab und werden deshalb von den Eltern, Geschwistern und Freunden gar nicht oder erst sehr spät erkannt.

### **Jonas ist Ess- und Brechsüchtig**

Auch Jonas ist in diesen Teufelskreis von Essen und Erbrechen geraten. Dabei lebt er in einer ganz normalen Familie, in der es eigentlich keine Probleme gibt. Sein Vater verdient gut und seine

Mutter ist ständig besorgt um die häusliche Harmonie. Von klein auf ist Jonas es gewohnt, in der Schule und Zuhause alles so gut wie möglich zu machen. Bislang war das auch alles kein Problem. Er ist ein hervorragender Schüler und in seiner 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! Nach dem Erbrechen empfindet er wohltuende Befreiung von Angst, Ärger und aufgestaute Wut. Doch dann folgt die Selbstanklage: Wie konnte ich mich nur so gehen lassen? Bin ich pervers? Sein Vertrauen in sich selbst nimmt immer mehr ab. Und je weniger er von sich selbst überzeugt ist, desto mehr ist er dem unkontrollierten Esszwang ausgeliefert. Nach außen hin gelingt es Jonas immer noch, den Schein zu wahren. Über sein mangelndes Selbstvertrauen täuscht er durch enormen Leistungswillen hinweg. Auch schafft er es, im Beisein anderer noch überwiegend normal zu essen. Immer häufiger lehnt er jedoch angebotenes Essen aus Angst vor einem möglichen Heißhungeranfall ab. Zunehmend machen sich jedoch auch gesundheitliche Probleme bemerkbar: Jonas hat häufig Magenschmerzen und ihm ist öfter schwindelig. Manchmal hat er sogar Flimmern vor den Augen. Aber wenn er jetzt zum Arzt ginge, würde der nicht vielleicht etwas bemerken? Oder sogar seine Eltern verständigen? Schon der Zahnarzt wunderte sich ja über die vielen Löcher bei der letzten Untersuchung. Sorgen macht ihm auch seine finanzielle Situation. Obwohl er ganz ordentlich Taschengeld bekommt, reicht es für die immer häufiger auftretenden Essanfälle kaum noch aus. Soll er sich einfach illegal im Supermarkt bedienen? Seine Gewissensnöte werden immer größer. Schließlich wagt er es, sich seinem Sportlehrer anzuvertrauen. Dieser ist überhaupt nicht schockiert, denn die Erkrankung ist ihm bekannt. Schließlich vermit-

telt er ihm ein Gespräch mit einer Therapeutin in einer Beratungsstelle. Mit mulmigem Gefühl macht sich Jonas auf den Weg und erzählt dort zunächst noch sehr zögernd von seinen Problemen. Die verständnisvollen Fragen der Beraterin ermuntern ihn, sich zu öffnen. Nach einigen Gesprächen wird ihm bewusst, dass seine Essstörung mit tiefer liegenden Problemen zu tun hat. Er willigt in eine Therapie ein und ist erleichtert über das Angebot der Beratungsstelle, seine Eltern ins Gespräch mit einzubeziehen. – Ein erster Schritt, die kraftraubenden Heimlichkeiten aufzugeben!

### 6.3 Esssucht

Die Fachleute sprechen dabei auch von „Binge Eating“, was übersetzt soviel wie „Überessen mit Essanfällen“ bedeutet. Esssüchtige leiden unter ihrem unkontrollierten Essverhalten, welches sie immer dicker werden lässt. Selten essen sie aus echtem Hunger, meistens aus Wut, Trauer, Angst, Langeweile oder Stress. Auch sie probieren sich immer wieder an neuen Diäten, doch meistens funktioniert es nicht. Dadurch erreichen sie



zwar eine kurzzeitige Gewichtsreduzierung, aber durch den Jo - Jo-Effekt kommt es zu einer Wiederherstellung des alten Gewichtes, oft sogar zu einer Gewichtszunahme.

### **Nicole ist esssüchtig**

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

unglaubliche 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!“ 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 erträgt 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 unterdrückt oder befriedigt sie immer nur mit Essen. So hat sich im Laufe der Zeit bei ihr ein beträchtliches Maß an Körperfülle entwi-



ckelt. 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.“ Immer wieder probiert sie neue Diäten, aber es klappt nie und ihre guten Vorsätze sind schnell wieder dahin. 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 unbereits. 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 Situationen meidet, um so mehr isoliert sie sich selbst. Sie wirkt gehemmt und fühlt sich minderwertig. Ihr Selbstvertrauen schwindet immer weiter. Grund genug, sich mal wieder richtig vollzustopfen. Das verschafft erst mal etwas Trost! Das Fettpolster am Körper wird so gewissermaßen zu einer Art Schutzhülle. Nicole schützt sich damit 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. Es gilt, eine positive Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen und ihn zu akzeptieren. Dann kann sie durch eine Ernährungsumstellung schaffen, ihr Gewicht zu reduzieren. Das ist natürlich nicht ganz einfach, denn es bedeu-





tet 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.

## **7. WORAN ERKENNE ICH EINE MÖGLICHE ESSSTÖRUNG?**

Die unten aufgelisteten Merkmale sind typisch für eine Essstörung:

- ich bin unzufrieden mit meiner Figur
- ich finde mich zu dick, obwohl mir alle sagen, ich sei dünn geworden
- Essen beschäftigt mich von morgens bis abends
- ich kenne den Kaloriengehalt der meisten Lebensmittel auswendig
- ich esse selten das, was ich möchte, aus Angst zuzunehmen
- die Waage hat für mich einen hohen Stellenwert
- ich probiere eine Diät nach der anderen
- ich esse heimlich
- ich habe Schuldgefühle nach dem Essen
- ich treibe extrem viel Sport
- ich habe wenig Kontakt zu Freunden
- meine Menstruation ist ausgeblieben

Wenn du dich in einem oder mehreren dieser Merkmale wiederfindest, heisst das noch nicht zwangsläufig, dass du unter einer Essstö-

zung leidest. Aber es können Indizien dafür sein. Gehe selbstkritisch damit um.

**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

## 8. WIE KANN ICH MEINEM FREUND, MEINER FREUNDIN HELFEN?

Am hilfreichsten ist es, wenn du deinem Freund oder deiner Freundin ehrlich und ohne Vorwürfe mitteilst, was dir auffällt und was du darüber denkst. Es kann sein, dass dein Freund oder deine Freundin sich darüber freut, sich dir nach dem qualvollen Schweigen anvertrauen zu können. Dann solltet ihr gemeinsam über professionelle Hilfe nachdenken.

Sei aber darauf gefasst, dass du als Spinner dargestellt werden könntest und er oder sie sich nicht auf ein Gespräch einlässt. Denn viele versuchen ihre Krankheit zu verheimlichen. Trotzdem kannst du mit deiner Aufrichtigkeit am meisten helfen. Bleib dran! Denn je mehr der oder die Betroffene damit konfrontiert wird, dass das Bild von sich

selbst nicht mit dem der anderen übereinstimmt, um so mehr wird er oder sie verunsichert und sein oder ihr Verhalten in Frage stellen. Versuche aber nicht als Therapeutin oder Therapeut aufzutreten. Damit bist du vollkommen überfordert. Am besten holst du dir Hilfe in einer der aufgeführten Beratungsstellen. Hier hat man ein offenes Ohr für dich und kann dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.

## 9. 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 bekommen. 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.

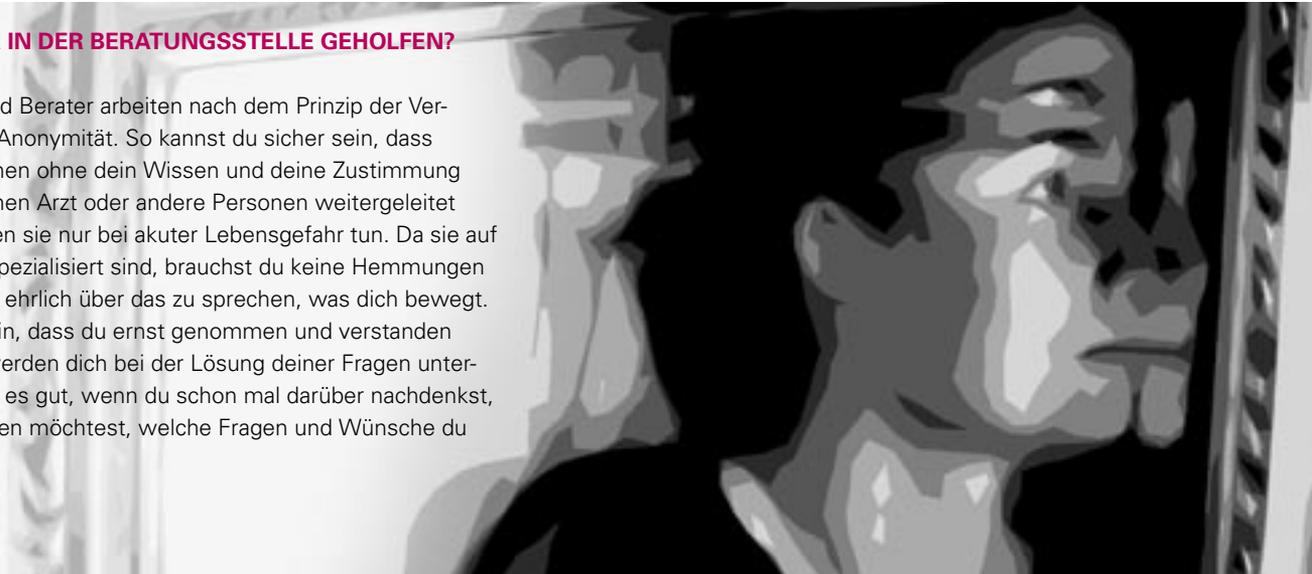


- Im Anhang findest du Adressen von Beratungsstellen, die sich auf Essstörungen spezialisiert haben.
- Du bist nicht allein mit deinen Essstörungen! Trau Dich! Nimm Kontakt auf und lasse dir einen Beratungstermin geben!
- Da hier viel Andrang herrscht, kann es sein, dass du telefonisch nicht gleich durchkommst oder nicht gleich einen Termin bekommst. Lass dich hierdurch nicht entmutigen, sondern bleib dran. Wenn es dir leichter fällt, kannst du auch mit einem Freund oder einer Freundin die Beratungsstelle aufsuchen, kläre das vorher ab. In der Regel ist man dem Wunsch gegenüber sehr aufgeschlossen.

hast und was du verändern möchtest. Deine Berater werden dich dabei unterstützen, 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 sinnvoll sein, eine ambulante oder stationäre Therapie zu machen. Die Beratungsstellen haben die entsprechenden Adressen und sind bei der Vermittlung behilflich. Ebenfalls erfährst du hier Adressen von Selbsthilfegruppen in deiner Nähe. Die Beratungen sind kostenlos.

### 10. WIE WIRD MIR IN DER BERATUNGSSTELLE GEHOLFEN?

Die Beraterinnen und Berater arbeiten nach dem Prinzip der Verschwiegenheit und Anonymität. So kannst du sicher sein, dass keinerlei Informationen ohne dein Wissen und deine Zustimmung an deine Eltern, deinen Arzt oder andere Personen weitergeleitet werden. Dies werden sie 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, über was du sprechen möchtest, welche Fragen und Wünsche du





## 11. BERATUNGSSTELLEN IN HAMBURG UND UMGEBUNG

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

### **Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern ehemals LAG**

Kieler Straße 188 > 22525 Hamburg > Tel.: 040/ 428 01 53 53

E-Mail: eb.KielerStrasse@eimsbuettel.hamburg.de

Friedrich-Ebert-Straße 14 > 22459 Hamburg > Tel.: 040/ 428 08 284

E-Mail: eb.niendorf@eimsbuettel.hamburg.de

Graf-Ernst-Weg 25 > 22459 Hamburg > Tel.: 040/ 550 80 99

### **Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Büro für Suchtprävention, Repsoldstraße 4 > 20097 Hamburg

Tel.: 040/ 284 99 18 -0 > Fax: 040/ 284 99 18 19

Internet: [www.suchthh.de/kursbuch](http://www.suchthh.de/kursbuch) > E-Mail: [bfs@suchthh.de](mailto:bfs@suchthh.de)

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

### **Patientenberatung der Ärztekammer und Kassenärztlichen**

**Vereinigung Hamburg** Tel.: 228 02 650

Sprechzeiten: Mo - Di 9-13.00; 14-16.00 Uhr,

Mi 9-12.00; 14-16.00 Uhr, Do 9-13.00; 14-18.00 Uhr, Fr 9-12.00 Uhr

### **SuchtPräventionsZentrum (SPZ)**

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI)

Winterhuder Weg 11 > 22085 Hamburg

Tel.: 040/ 428 63 24 72 > Fax: 040/ 428 63 43 54

Internet: [www.li-hamburg.de/beratung/spz](http://www.li-hamburg.de/beratung/spz)

E-Mail: [spz@bbs.hamburg.de](mailto:spz@bbs.hamburg.de) oder [spz@li-hamburg.de](mailto:spz@li-hamburg.de)

**Zielgruppe:** Schüler und Schülerinnen

**Angebot:** Beratung, telefonische Terminvereinbarung

### **Beratungszentrum Südstormarn** Sucht- und Drogenberatung,

Scholtzstr. 13b > 21465 Reinbek > Tel.: 040/ 727 92 66

Fax: 040/ 722 38 24 > Internet: [www.sucht-reinbek.de](http://www.sucht-reinbek.de)

E-Mail: [beratungszentrum@svs-stormarn.de](mailto:beratungszentrum@svs-stormarn.de)

Telefonische Sprechzeiten: Mo-Fr: 9-12.00 Uhr

Mo, Di, Do: 15-18.00 Uhr

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

**Angebote:** Information, Beratung, Gruppenangebote,  
Weitervermittlung

### **Biff – Eimsbüttel/Altona e.V.**

Beratung und Information für Frauen

Bogenstr. 2 > 20144 Hamburg > Tel.: 040/ 43 63 99 oder 040/ 39 67 62 Ê

Internet: [www.biff.de/ Ê](http://www.biff.de/)

Offene Sprechzeiten: Mo 10-12.00 Uhr, Di 16-18.00 Uhr,



Mi 17-19.00 Uhr, Do 14-16.00 Uhr

**Zielgruppe:** Frauen ab 16 Jahren

**Angebote:** Information, Beratung, Vermittlung

### **Biff – Winterhude e.V.**

Beratung und Information für Frauen

Moorfurthweg 9b > 22301 Hamburg > Tel.: 040/ 280 79 07

Internet: [www.biff.de/](http://www.biff.de/)

Sprechzeit: Di 17-19.00 Uhr, Mi 10-12.00 Uhr, Fr 10-12.00 Uhr

**Zielgruppe:** Frauen ab 17 Jahren

**Angebote:** Information, Beratung, Vermittlung

### **Die Boje Barmbek**

Fuhlsbüttler Str. 135 > 22305 Hamburg

Tel.: 040/ 731 49 49 > Fax: 040/ 731 49 48

Internet: [www.dieboje.de](http://www.dieboje.de) > E-Mail: [beratung@dieboje.de](mailto:beratung@dieboje.de)

Sprechzeiten: Mo - Fr: 10-18.00 Uhr (telefonische und persönliche Erreichbarkeit, um Terminabsprache wird gebeten)

**Zielgruppe:** Junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 35 Jahren

**Angebote:** Information, Beratung, Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapie, Einzel- und Gruppengespräche für Menschen mit Essstörungen

### **Die Boje Eimsbüttel**

Laufgraben 37 > 20146 Hamburg

Tel.: 040/ 44 40 91 > Fax: 040/ 44 40 92

Internet: [www.dieboje.de](http://www.dieboje.de) > E-Mail: [kontakt@dieboje.de](mailto:kontakt@dieboje.de)

**Telefonische Sprechzeiten: Mo - Frei: 10-18.00 Uhr**

Termine nach Vereinbarung

**Zielgruppe:** Junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 35 Jahren

**Angebote:** Information, Einzelgespräch, Beratung, Behandlung, Weitervermittlung

### **Hamburger Zentrum für Essstörungen e. V.**

Bundesstraße 14 > 20146 Hamburg

Tel: 040/ 450 51 21 > Fax: 040/ 450 51 22

Öffnungszeiten: Mo 15-16.00 Uhr, Do 17-18.00 Uhr, Fr 11-12.00 Uhr

**Zielgruppe:** Menschen mit Essstörungen. Auch Partner oder Familienangehörige, die mittelbar von dem Leiden betroffen sind.

**Angebote:** Kostenlose telefonische Beratung während der telefonischen Sprechzeiten, monatlich ein Informationsabend über ambulante und stationäre Therapiemöglichkeiten in Hamburg und in anderen Bundesländern, Vermittlung an Therapeuten oder Kliniken für Essstörungen, Paar- und Familientherapie, Beratungsgespräche für Betroffene oder Angehörige, Gruppenangebote

### **Kajal Frauenperspektiven e.V.**

Beratung und Suchtprävention für Mädchen

Hospitalstr. 69 > 22767 Hamburg > Tel.: 040 / 380 69 87

E-Mail: kajal@frauenperspektiven.de

Telefonische Sprechzeiten:

Mo 14-17.00 Uhr, Mi 14-19.00 Uhr, Fr 10-14.00 Uhr

**Zielgruppe:** Mädchen und junge Frauen von 12-18 Jahren

**Angebote:** Information, Beratung, Weitervermittlung

### **KODROBS Altona**

Hohenesch 13-17 > 22765 Hamburg

Tel.: 040/ 390 86 40/ -41 > Fax: 040/ 390 86 11

Internet: www.kodrobs.de > E-Mail: altona@kodrobs.de

Offene Sprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr 10-19.00 Uhr, So 11-17.00 Uhr  
(nur telefonische Beratung)

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

**Angebot:** Beratung, Therapievorbereitung und -vermittlung

Alle Angebote auch für Migrantinnen und Migranten möglich: Nach  
Absprache auf Englisch, Spanisch, Türkisch, Kurdisch und Russisch.

### **KODROBS Bergedorf**

Lohbrügger Landstraße 6 > 21031 Hamburg

Tel.: 040/ 721 60 38/- 39 > Fax: 040/ 724 08 33

Internet: www.kodrobs.de > E-Mail: bergedorf@kodrobs.de

Offene Sprechzeiten: Mo, Di, Fr: 9-17.00 Uhr, Do 9-21.00 Uhr,  
So 11-17.00 Uhr (nur telefonische Beratung)

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

**Angebot:** Beratung, Therapievermittlung, ambulante Therapie Ê

Alle Angebote auch für Migrantinnen und Migranten möglich: Nach  
Absprache auf Englisch, Spanisch, Türkisch, Kurdisch und Russisch.

### **KODROBS Wilhelmsburg**

Weimarer Straße 83-85 > 21107 Hamburg

Tel.: 040/ 75 16 20 > Fax: 040/ 752 32 78

Internet: www.kodrobs.de > E-Mail: wilhelmsburg@kodrobs.de

Offene Sprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-18.00 Uhr, So 11-17.00 Uhr  
(nur telefonische Beratung)

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

**Angebot:** Beratung, Therapievermittlung, ambulante Therapie

Alle Angebote auch für Migrantinnen und Migranten möglich: Nach  
Absprache auf Englisch, Spanisch, Türkisch, Kurdisch und Russisch.

### **VIVA – Wandsbek Drogen- und Suchtberatungsstelle**

Lotharstr. 2b > 22041 Hamburg > Tel.: 040/ 471 13 10

E-Mail: vivawandsbek@jugendhilfe.de > Termine nach Vereinbarung

Sprechzeiten: Mo, Di, Mi.: 10-18.00 Uhr, Do, Fr 13-18.00 Uhr

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

**Angebote:** Information, Beratung, Weitervermittlung

## **Waage e. V.**

Eimsbütteler Straße 53 > 22769 Hamburg > Tel.: 040/ 491 49 41

Internet: [www.waage-hh.de](http://www.waage-hh.de) > E-Mail: [info@waage-hh.de](mailto:info@waage-hh.de)

Sprechzeiten:

Mo 10-13.00 Uhr, Do 15-17.00 Uhr

**Zielgruppe:** Frauen ab 18 Jahren, Angehörige, Freunde und Freundinnen, Partner und Partnerin werden beraten und weiter vermittelt

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

## **12. SELBSTHILFE**

### **KISS – Wandsbek**

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen**

Berner Heerweg 183 (im VHS-Gebäude) > 22159 Hamburg

Tel.: 040/ 49 29 25 08 > Fax: 040/ 64 53 12 74

Internet: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) > E-Mail: [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de) Ê

**Esssprechstunde:** Mo, Do 10-13.00 Uhr

Wenn ihr eine Selbsthilfegruppe sucht oder eine Gruppe gründen wollt, wendet euch an KISS Wandsbek. Jeden Dienstag findet eine offene Esssprechstunde statt, zu der ihr ohne Voranmeldung hingehen könnt. Junge Menschen ab 18 Jahren erhalten hier Information, Beratung und Vermittlung. Ê

## **13. AMBULANTE THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN**

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

### **Die Brücke Beratungs- und Therapiezentrum e. V.**

Altona - Bereich Essstörungstherapie

Neue Große Bergstr. 20 > 22767 Hamburg

Tel.: 040/ 668 36 36 oder 040/ 450 44 83 Ê

Wandsbek - Bereich Essstörungstherapie Ê

Walddörferstraße 337 > 22047 Hamburg > Tel.: 040/ 66 61 20 Ê

Eilbek - Bereich Essstörungstherapie Ê

Conventstraße 14 > 22089 Hamburg > Tel.: 040/ 668 36 38 Ê

Internet: [www.bruecke-online.de](http://www.bruecke-online.de) > E-Mail: [info@essstoerungs-therapie.de](mailto:info@essstoerungs-therapie.de) Ê

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi 15 -17.00 Uhr

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

**Angebote:** ambulante Einzeltherapie, Familienberatung, -therapie, ambulante Therapie im Anschluss an eine stationäre Behandlung Ê

### **Das Rauhe Haus**

Hilfen für junge Menschen mit Essstörungen Ê

Beim Rauhen Hause 21 > 22111 Hamburg

Tel.: 040/ 655 91-104/420 > Fax: 040/ 65 59 11 02

Internet: [www.rauheshaus.de](http://www.rauheshaus.de) > E-Mail: [kulatowski@rauheshaus.de](mailto:kulatowski@rauheshaus.de)

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene mit Essstörungen

**Angebote:** Wohngruppe und ambulante Betreuung, die Familie wird mit einbezogen

### **Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf UKE**

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik  
Martinistraße 52 > 20246 Hamburg > Tel: 040/ 428 03 27 15

Internet: [www.uke.de/kliniken/kinderklinik](http://www.uke.de/kliniken/kinderklinik)

E-Mail: [kinderpsychosomatik@uke.uni-hamburg.de](mailto:kinderpsychosomatik@uke.uni-hamburg.de)

Öffnungszeiten: 9-17.00 Uhr

Terminvereinbarungen mit berufstätigen Eltern auch nach 17.00 Uhr, ein Überweisungsschein vom Kinderarzt ist notwendig

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre und deren Bezugspersonen

**Ziele:** Normalisierung des Essverhaltens und des Gewichts/ Aufarbeitung der entwicklungsabhängigen psychischen Probleme und weiterer psychosozialer Beeinträchtigungen

**Angebote:** Prävention, Beratung, Einzeltherapie, Familientherapie, Arbeit mit den Bezugspersonen, therapeutische Betreuung nach stationärer Behandlung, Verhaltenstherapie

### **Universitätskrankenhaus Eppendorf** Pavillon 67

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie  
des Kindes- und Jugendalters

Martinistraße 52 > 20246 Hamburg

Internet: [www.uke.de/kliniken/kinderpsychiatrie](http://www.uke.de/kliniken/kinderpsychiatrie)

E-Mail: [a.cordt@uke.uni-hamburg.de](mailto:a.cordt@uke.uni-hamburg.de)

Sekretariat: Angela Cordt, Telefon: 040/ 428 03 22 30

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:30-16:30 Uhr

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre. Der Therapie geht ein unverbindliches Informationsgespräch voraus.

Zu diesem Gespräch ist ein Überweisungsschein mitzubringen.

### **Kinderkrankenhaus Wilhelmstift**

Spezielle Station für Ess-Störungen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating)  
Liliencronstraße 130 > 22149 Hamburg

Tel.: 040/ 67 37 71 90 > Fax: 040/ 67 37 71 96

Internet: [www.kkh-wilhelmstift.de](http://www.kkh-wilhelmstift.de) > E-Mail: [kjp@kkh-wilhelmstift.de](mailto:kjp@kkh-wilhelmstift.de)

**Zielgruppe:** Mädchen mit Mager- oder Ess- und Brechsucht bis 18 Jahre

**Angebote:** ambulant und stationär, Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Familien-, Musik- und Kunsttherapie, Motopädie, Einzel- und Gruppentherapie

## 14. STATIONÄRE THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN

Wenn ihr eine stationäre Therapie machen möchtet, benötigt ihr eine Einweisung eures behandelnden Arztes. Zunächst setzt ihr euch jedoch telefonisch mit der Klinik in Verbindung, wo man euch dann über die weiteren Modalitäten informiert. Hier erhaltet ihr auch ausführliche Informationen über das jeweilige Behandlungskonzept. In der Regel wird ein Vorgespräch vereinbart, in dem ihr mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten klärt, ob die jeweilige stationäre Therapie für euch in Frage kommt. Auf mehrwöchige Wartezeiten bis zur Therapie solltet ihr euch einstellen.

### **Altonaer Kinderkrankenhaus**

Fachabteilung für Psychologie und Psychotherapie  
Bleickenallee 38 > 22763 Hamburg  
Tel.: 040/ 88 90 80 > Fax: 040/ 88 90 83 66  
Internet: [www.kinderk.de](http://www.kinderk.de) > E-Mail: [info@akkev.net](mailto:info@akkev.net)

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche, Überweisungsschein vom Kinderarzt erforderlich

**Angebote:** Behandlung von Kindern und Jugendlichen (Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie) mit Ess- und Ernährungsstörungen

### **Kinderkrankenhaus Wilhelmstift**

Spezielle Station für Ess-Störungen (Anorexie, Bulimie, Binge eating)

Liliencronstraße 130 > 22149 Hamburg

Tel.: 040/ 67 37 71 90 > Fax: 040/ 67 37 71 64

Internet: [www.kkh-wilhelmstift.de](http://www.kkh-wilhelmstift.de) > E-Mail: [kjp@kkh-wilhelmstift.de](mailto:kjp@kkh-wilhelmstift.de)

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern

**Angebote:** ambulant und stationär, Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Familientherapie, Musik- und Kunsttherapie, Motopädie, Einzel- und Gruppentherapie

**Kinderkrankenhaus Wilhelmstift** Tagesklinik für Mädchen und weibliche Jugendliche mit Essstörungen

Tel.: 040/ 67 37 70 > E-Mail: [kjp@kkh-wilhelmsstift.de](mailto:kjp@kkh-wilhelmsstift.de)

**Zielgruppe:** Mädchen und weibliche Jugendliche bis 18 Jahre

**Angebote:** Wiedererlernen eines selbstverantwortlichen und angstfreien Essverhaltens in Gruppentherapie



### **Asklepios Westklinikum Hamburg**

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Suurheid 20 > 22559 Hamburg

Tel.: 040/ 81 91 25 30 > Fax: 040/ 81 91 25 99

Internet: [www.asklepios.com/HamburgRissen](http://www.asklepios.com/HamburgRissen)

E-Mail: [psychosomatik.hamburg@asklepios.com](mailto:psychosomatik.hamburg@asklepios.com)

**Zielgruppe:** Patientinnen und Patienten  
ab 18 Jahren

**Angebote:** Die Klinik verfügt über eine speziellen  
Station für Essstörungen.

Unter anderem Gruppen-, Einzeltherapie. Die  
Behandlungsdauer beträgt zwischen vier  
und zehn Wochen bei einer Therapie-zeit  
von 9 bis 15.30 Uhr an den Tagen Mo-Fr.

### **Medizinisch-Psychosomatische**

**Klinik Bad Bramstedt** Birkenweg 10  
24576 Bad Bramstedt

Telefon: 04192/ 504 -0

Fax: 04192/ 504 -550

Internet: [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de)

E-Mail: [KlinikBadBramstedt@  
schoen-kliniken.de](mailto:KlinikBadBramstedt@schoen-kliniken.de)

**Zielgruppe:** Jugendliche

und junge Erwachsene ab 16 Jahren Ê

**Angebote:** Behandlung aller Formen von Essstörungen,  
Gruppen-, Einzeltherapie mit stationärer Behandlung. Ê

Es gibt Ergo- und Kunsttherapie, Videokonfrontation, eine Lehrküche,  
Selbstsicherheitstraining und psychotherapeutische Angebote. Ê

Die Behandlungsdauer beträgt 6-8 Wochen bei Bulimie und 6 Wo-  
chen bis 4 Monate bei Magersucht. Ê

### **Das Rauhe Haus**

Kinder- und Jugendhilfeabteilung Region Hamm/Horn

Klaus-Groth-Str. 7 > 20535 Hamburg

Internet: [www.rauheshaus.de](http://www.rauheshaus.de) > E-Mail: [kulatowski@rauheshaus.de](mailto:kulatowski@rauheshaus.de)

Tel: 040/ 65 59 11 04 / -420

**Zielgruppe:** Essgestörte Jugendliche und junge Frauen

**Angebote:** Wohngruppen und ambulante Betreuung für junge Men-  
schen mit Essstörungen. Die Schwerpunkte des Angebotes sind die  
gruppenpädagogische Arbeit, das Training des Essverhaltens und die  
individuelle Beratung der Jugendlichen und jungen Frauen.

Die ambulante Betreuung wird geleistet:

- in der Herkunftsfamilie
- im trügereigen Wohnraum
- im eigenen Wohnraum

### **Seepark Klinik**

Fachklinik für psychosomatische  
Medizin und Psychosomatik  
Zentrum für Essstörungen  
Sebastian-Kneipp-Straße 1  
29389 Bad Bodenteich  
Telefon: 05824/ 210

Fax: 05824/ 212 00

Internet: [www.seepark-klinik.de](http://www.seepark-klinik.de)  
E-Mail: [info@seepark.mediclin.de](mailto:info@seepark.mediclin.de)

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und  
junge Erwachsene

**Angebot:** Schwerpunkt ist die Behand-  
lung aller Formen von Essstörungen  
sowie Übergewicht und Adipositas.

Psychotherapie, Kunst-, Musik-,  
Körpertherapie, Eltern-, Kindertherapie,  
Angebote für ehemalige Patienten

### **Klinik am Korso**

Fachzentrum für gestörtes Essverhalten  
Ostkorso 4 > 32545 Bad Oeynhausen  
Internet: [www.klinik-am-korso.de](http://www.klinik-am-korso.de)  
E-Mail: [info@klinik-am-korso.de](mailto:info@klinik-am-korso.de)

Informationstelefon: 05731/ 18 10  
Mo, Mi, Fr 9.30-12.30 und 14-17.00 Uhr,  
Di, Do 10-12.00 und 14-18.30 Uhr  
Sa, So 15-17.00 Uhr

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahren

**Angebot:** Die Klinik ist spezialisiert auf die psychosomatische Behand-  
lung von Essstörungen. Essgestörte werden in einer eigenen Station  
nach einem umfassenden therapeutischen Konzept behandelt.

Weitere Kliniken, in denen Essstörungen therapiert werden, findet ihr  
unter folgenden Internetadressen:

**[www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)**

**[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)**

## **15. BERATUNG UND INFORMATIONEN**

### **Büro für Suchtprävention**

Repsoldstr. 4 > 20097 Hamburg

Tel.: 040/ 28 49 91 80 > Fax: 040/ 284 99 18 19

Internet: [www.suchthh.de](http://www.suchthh.de) oder [www.sucht.hh.de/kursbuch/](http://www.sucht.hh.de/kursbuch/)

E-Mail: [bfs@suchthh.de](mailto: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 zum Thema,  
die ihr ausleihen könnt.

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostermerheimer Str. 220 > 51109 Köln > Tel.: 0221/ 8992 -0  
Internet: [www.bzga-essstoerungen.de/](http://www.bzga-essstoerungen.de/) > E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Telefonberatung: 0221/ 89 20 31  
Mo-Do zwischen 10 und 22.00 Uhr  
Fr-So zwischen 10 und 18.00 Uhr zu erreichen.  
Dies gilt auch für Feiertage! (z.Z. 12 Cent pro Min.)

**Angebote:** 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.

## **16. INTERNETADRESSEN**

### **Wahre Schönheit kommt von innen?!**

Kennst du das? Die Jungen und Mädchen in den Zeitschriften und Fernsehspots sehen immer perfekt aus. Schlank, braun gebrannt, makellose Haut und Zähne...  
Wusstest du, wie viele Schritte nötig sind, um zu diesem Aussehen zu kommen?

Unter [www.initiativefuerwahreschoenheit.de/evolution.htm](http://www.initiativefuerwahreschoenheit.de/evolution.htm) siehst du in einem Spot, wie aus einem normalen Teenager eine Plakatschönheit wird.

Das Bild, das dir und deinen Freunden als erstrebenswerte Schönheit vorgeführt wird, entspricht selten der Realität. „Wahre Schönheit



ist, die bestehenden Schönheitsideale zu erweitern und durch eine gesündere (...) Sichtweise zu ersetzen.“ Das, was dir gut tut, macht dich schön. Emotionale Unterstützung ist wichtig, gerade in Zeiten, in denen du unsicher bist. Ein Mensch, der dich kennt und liebt, seitdem es dich gibt, ist deine Mutter oder eine andere Person, die dir sehr nahe steht.

Auf der oben genannten Webseite gibt es auch eine Broschüre zum kostenlosen Herunterladen: „Das wahre Ich! Ein Leitfaden nicht nur für Mütter und Töchter.“

Diese Broschüre kannst du durcharbeiten, um dein Selbstbewusstsein zu stärken, deine Stärken, das was dich einzigartig macht und das, was dich mit anderen Frauen, vor allem den Frauen aus deiner Familie verbindet, zu entdecken. Gemeinsam mit deiner Mutter oder einer anderen weiblichen Verbündeten kannst du dich an die Erforschung deines wahren Ich machen – gute Reise!

Für Lehrkräfte oder als Anregung für eure Klasse: „Bodytalk“ ist ein Programm, das Kinder und Jugendliche dabei unterstützt, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und eigene Gefühle rund um den eigenen

Körper kennen- und akzeptieren zu lernen.

Weitere Informationen findest du unter:

[www.initiativewahreschoenheit.de](http://www.initiativewahreschoenheit.de)

### **[www.anad-pathways.de](http://www.anad-pathways.de)**

Neue Wege aus der Essstörung vom Verein ANAD e.V. pathways aus München mit einem Portal für Jugendliche, Chat- und Email- Beratung

### **[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)**

Informationen zur Ess-Brechsucht. Die Seiten sind von Betroffenen für Betroffene zusammengestellt

### **[www.bulimie2001.de](http://www.bulimie2001.de)**

Peter erzählt die Geschichte seiner Freundin, die an Bulimie erkrankte. Bulimie aus der Sicht eines Angehörigen

### **[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)**

Hier findest du einen Überblick über Formen von Essstörungen, Literaturtipps und ein Adressverzeichnis von Beratungsstellen zum Download.

### **[www.essprobleme.de](http://www.essprobleme.de)**

Umfangreiche Informationen, Chat im Forum, man kann Erfahrungsberichte von anderen lesen und über seine eigene Erfahrungen schreiben, Austausch via Mail mit Gleichgesinnten

### **[www.essstoerungen.net](http://www.essstoerungen.net)**

Online-Beratung, Online Vermittlung von Therapieplätzen, Hilfe bei Essstörungen, Foren und Chat, Informationen für Schülerinnen und Schüler

### **[www.fz-ess-stoerungen.de](http://www.fz-ess-stoerungen.de)**

Frankfurter Zentrum für Essstörungen. Hier erhaltet ihr Informationen zu allen Formen von Essstörungen. Die Beratungsangebote beziehen sich allerdings nur auf den Raum Frankfurt.

**[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)** Informationen zu allen Formen von Essstörungen. Diskussionsforen, Mailinglisten, Chatrooms. Links verweisen auf weitere Webseiten zum Thema.

### **[www.lebenshungrig.de](http://www.lebenshungrig.de)**

Simone, ehemals selbst Betroffene, bietet auf ihrer Seite vielfältige Kontakt- und Informationsmöglichkeiten rund um das Thema Essstörungen.

### **[www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)**

Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, Tipps im Umgang mit Betroffenen, Literaturhinweise, Adressliste mit Beratungsstellen

**[www.shalleen.de](http://www.shalleen.de)** Shalleens Homepage zum Thema Essstörungen. Mit Chat-Room, Diskussions-Forum und Adressen für Kliniken und Beratungsstellen mit vielen Informationen zum Thema Essstörungen.

### 17. LITERATURHINWEISE

#### **Magersucht**

*Antonis, J., Hunger nach weniger*

Geschichte einer Magersucht. Es beginnt ganz harmlos: Die 14-jährige Anne weiß mal wieder nicht, was sie anziehen soll. In jedem Rock sieht sie dick aus. Ganz anders ihre Freundin Amaryllis – der steht einfach alles blendend. Anne sei eben etwas mollig, meint Amaryllis. Und genau das will Anne jetzt ändern: mit einer kleinen Diät. Das Buch erzählt die Geschichte von Anne, die magersüchtig wird. Ueberreuter, 2001, 9,90 €

*Beeken, C./ Greenstreet, R., Mein Körper, mein Feind*

Claire hat Magersucht, ausgelöst durch den Missbrauch ihres Großvaters. 13 Jahre lang versuchte sie, sich fast unsichtbar zu machen, indem sie kaum noch etwas isst. Doch dann sieht sie die Fotos einer jungen Frau, die nur noch 38 kg wiegt ... Lübbe, 1998, 6,90 €

*Biermann, B., Engel haben keinen Hunger*

Katrin ist verhungert. Sie ist in ihrem eigenen Bett gestorben. Katrin war ein fröhliches Kind, wilder als ihre Schwester und fordernder. Als Kind und auch als Jugendliche verstand sie es, Menschen für sich einzunehmen. Ihre Freundinnen wollten sein wie sie: klug, künstle-



risch begabt und lebensfroh. Doch dann, nach einer gewöhnlichen Diät, gerät Katrin in den Sog ihres Hungerns, aus dem sie nicht mehr herauskommt.

Eindringlich und sensibel erzählt Brigitte Biermann diese authentische **Geschichte, die sich u. a. auf Katrins Tagebücher stützt.** Beltz, 2006, 19,90 €

*Hassenmüller, H., Majas Macht*

Das Buch schildert die Entwicklung von Majas Magersucht. Heidi Hassenmüller zeigt in ihrem eigens recherchierten sensiblen Roman, dass Majas Magersucht nur ganz wenig mit Essen zu tun hat und ganz viel mit Selbstvertrauen und Leistungsdenken. Und sie zeigt, wie Maja sich langsam aus dem Teufelskreis befreit – bis sie wieder drei Äpfel hintereinander isst. Und noch viel mehr. Heinrich Ellermann Verlag, 2001, 10,90 €

## Esssucht

### *Orbach, S.* **Antidiätbuch, Teil 1**

#### *Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esssucht*

Susie Orbach geht davon aus, dass Esssucht und Dicksein nicht mit mangelnder Selbstdisziplin zu tun haben, sondern eine beabsichtigte Handlung darstellen. Frauen werden esssüchtig, weil sie dick sein wollen. Dicksein wird trotz aller damit verbundener Leiden als Lösungsversuch für eine komplexen Konfliktsituation gesehen. Orbachs Therapieansatz zielt darauf ab, dass sich Frauen die auf die „Fettschicht“ übertragenen Eigenschaften wieder aneignen. Auch wenn das Buch aus den 70ern stammt – der Inhalt ist nach wie vor aktuell.

Frauenoffensive, 1979, 9,40 €

### *Flacke, U., Katharina hinter den Sternen*

Am liebsten würde Katharina hinter die Sterne flüchten, weil Ê man da nicht erwachsen werden muss und das Leben einfacher Ê scheint. Ihr einziger Freund ist Wuffel, eine Promenadenmischung. Ê Mit ihm teilt sie auch ihre Fress-Frust-Anfälle, in denen sie sich Ê gnadenlos über den Kühlschrank hermacht. Ê dtv junior, 2006, 7,00 €

### *Pressler, M., Bitterschokolade*

Die 15jährige Eva ist dick und fühlt sich deswegen einsam und

ungeliebt. Ihren Kummer frisst sie in sich rein - Eva ist fresssüchtig. Doch langsam merkt sie, dass es nicht der Speck ist, der sie von den anderen trennt, und sie beginnt, sich selber zu akzeptieren.

Beltz & Gelberg, 2001, 5,50 €

### *Roth, G. Essen als Ersatz*

Roths Buch ist ein praktischer und einfühlsamer Ratgeber für alle, die Essen als Ersatz benutzen - als Ersatz für andere, nicht gestillte Bedürfnisse, wie z.B. den Wunsch nach Nähe oder Anerkennung. Sie zeigt, wie man das Essverhalten positiv beeinflussen und ein entspanntes Verhältnis zum eigenen Körper entwickeln kann.

Rowohlt TB, 2005, 7,90 €





## **Bulimie**

*Eikenbusch, G., **Und jeden Tag ein Stück weniger von mir***

Bei Frauke stimmt anscheinend alles: Ihre Zeugnisse sind hervorragend, ihre Eltern kümmern sich um sie und sie bekommt alles, was sie will. Plötzlich bricht sie zusammen. „Pubertätsmagersucht“ stellen die Ärzte fest. Frauke wird in eine Spezialklinik eingeliefert und künstlich ernährt. Sie ist stolz auf sich. Jedes Gramm weniger ist ein Stück mehr von ihr... Da wird Hanna Kramer in ihr Zimmer verlegt, dick, fettsüchtig. Das ist das Ende, glaubt Frauke. Dabei fängt es jetzt erst an. Ravensburger Jeans TB, 1990, 5,50 €

*Hornbacher, M., **Alice im Hungerland***

Marya beschreibt ihren Weg der Magersucht. Mit acht Jahren fing sie an, ihren Körper zu hassen, in der 8. Klasse beschloss sie, wie eine „Nutte“ zu leben. Station einer Krankheit, aufrüttelnd geschrieben, ohne Happy-End. Ê Campus, 2001, 8,95 €

*Miebach, R., **Hungersucht Man(n) kotzt sich aus***

Reinhardt Miebach erzählt, wie Man(n) die Bulimie als Botschafter der Seele entdecken kann, um die Krankheit zu überwinden. Ein authentischer Bericht, der als besonders wertvoll für den Unterricht empfohlen wird.

pro Verlag Robert Mayer-Scholz, 2004, 9,90 €

## **Schönheitsideale**

*Didou-Manent, M.; Ky, T.; Robert, H.: **Dick oder dünn?***

Körperkult im Wandel der Zeit. Dieses Buch zeigt, wie relativ sich Schönheitsideale in der historischen Perspektive darstellen. Ê Lübbe Verlag 2000; 7,45 €

## **Ratgeber**

*Claude-Pierre, P. **Der Weg zurück ins Leben***

Mit ihrem Programm, das auf unbedingter Liebe und Verständnis, Bestätigung und Unterstützung basiert, nimmt Peggy Claude-Pierre den Kranken ihre quälenden Schuldgefühle und stärkt ihr Selbstwertgefühl. Ihre beiden Töchter waren an Anorexie erkrankt und von den Ärzten bereits als unheilbar erklärt wurden. Mittlerweile stehen beide voll im Leben. Ihr Konzept gibt selbst Patienten und Patientinnen, die aufgegeben wurden, Hoffnung und die Chance auf ein gesundes Leben. Fischer TB, 2001, 9,95 €

*Gerlinghoff, M./Backmund, H. **Essen will gelernt sein***

Essen kann jeder? Nein, meinen die Autoren aus dem „Therapie-Centrum für Essstörungen“ (TCE) in München. Essen will gelernt sein, denn: Die Grenzen zwischen scheinbar normalem Essverhalten und ernsten Essstörungen wie Magersucht und Bulimie sind fließend. Das Buch zeigt, wie das eigene Essverhalten analysiert und Störungen überwunden werden können. Beltz, 2000, 12,90 €



*Goris, E.*, **Und die Seele wird nie satt...**

Ein Ratgeber zur Überwindung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Dieses Buch will Eltern und betroffenen Kindern individuelle Lösungen für ein normales Essverhalten aufzeigen. Mit Adressen von Beratungsstellen.

Heyne Verlag 2001; 7,95 €

*Herbst, G.* **Fremdkörper**

Gesa Herbst eröffnet Betroffenen und Angehörigen, wie Hilfe und Verständnis möglich sind. Sie weiß, wovon sie schreibt: Zwei Jahre lang hat sie sich darauf konzentriert, was sie aß – oder besser,

was sie nicht aß. Nach Abschluss ihrer Diplomarbeit, in der sie mit Texten und Fotos ihre Magersucht beschrieb, suchte sie Kontakt zu anderen an einer Essstörung Leidenden. Aus den Begegnungen entstand dieses Buch: Es erzählt über die Binnenwelt von Menschen, die an Bulimie, Magersucht oder Esssucht leiden.  
Rowohlt TB, 2002, 9,90 €

*Jenker, M.* **Nimmersatt und Hungermatt**

*Essstörungen bewältigen*

Experimentelle, märchenhafte, authentische, fiktive oder humoristische Geschichten, die zum Nachdenken anregen und Mut machen. So ernst die Thematik auch ist, die Geschichten stecken voller Hoffnung.

Verlag Frauenoffensive München, 2007, 13,90 €

*Johnston, A.* **Die Frau, die im Mondlicht aß**

Die uralte Weisheit von Märchen und Mythen hilft Frauen, Essstörungen zu überwinden. Mythen und Märchen sind das Gedächtnis der Menschheit. Mit ihrer Hilfe führt die Psychologin Anita Johnston Frauen, die unter Essstörungen leiden, wieder zu ihrer inneren Weisheit zurück.

Knauer, 2002, 7,90 €

*Phillips, K., Olivardia, R., Pope, H.,* **Der Adonis-Komplex**

*Schönheitswahn und Körperkult bei Männern*

Dieses Buch befasst sich mit den physischen wie psychischen Auswirkungen der neuen männlichen Körperfixierung und gibt therapeutische Ratschläge. Inklusive Test zur Überprüfung der eigenen KörperEinstellung. dtv, 2001, 15,50 €

*Schmidt, U./Treasure, J.* **Die Bulimie besiegen**

*Ein Selbsthilfe-Programm*

Selbsthilfe bei Bulimie ist möglich. Hier erhalten Betroffene eine bewährte Therapie in Form eines Arbeits- und Übungsbuches. Expertinnen begleiten Betroffene Schritt für Schritt auf dem Weg zur Besserung. Anhand von erprobten Mitteln wird gezeigt, wie Heilung gelingen kann.

Die Autorinnen wenden sich an Frauen und Männer, die aus dem Teufelskreis des Ess- und Brechzwangs herausfinden wollen, an Angehörige und Freunde, aber auch an Therapeuten, die dieses Buch begleitend zu ihrer Behandlung einsetzen können.

Beltz, 2004, 15,90 €

*Schuster, G.,* **Verflixte Schönheit - Tipps für schlaue Mädchen**

In der Pubertät dreht sich für Mädchen fast alles um ihr Aussehen.

Bin ich schön genug? Schlank genug? Sind meine Klamotten auf dem neuesten Stand? Schon 12-Jährige sind gestylt wie Models, probieren

immer neue Diäten aus und unterwerfen sich dem gnadenlosen Schönheitsideal der Medien. Doch nicht Barbiepuppen sind glücklich, sondern Mädchen, die zu sich selbst stehen, die sich selbst gerne leiden können. Dieses Buch stärkt Mädchen zwischen 12 und 17 den Rücken und unterstützt sie mit vielen Tipps und guten Strategien auf dem Weg zu ihrer ganz persönlichen, unverwechselbaren Schönheit.

Kösel, 2002, 10,00 €

*Wappis, B.* **Darüber spricht man(n) nicht...!**

*Magersucht und Bulimie bei Männern*

Essstörungen gelten immer noch als Frauensache. Aber die Zahl betroffener Jungen und Männer nimmt zu. Viele Jugendliche und junge Männer hungern und übergeben sich immer noch heimlich, allein und verzweifelt. Zerbrochen an den medial propagierten Idealen vom „schönen neuen Mann“ und unfähig, mit ihren eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen in einer zunehmend unpersönlicher und kälter gewordener Welt angemessen umzugehen. Der Autor schildert nicht nur persönlich und berührend seine eigenen Erfahrungen als magersüchtiger Jugendlicher und junger Mann mit Bulimie, sondern widmet sich in einem ausführlichen Ratgeberteil ganz gezielt der Problematik von Essstörungen bei Männern.

Books on Demand GmbH, 2005, 18,90 €



**Impressum:**

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

Recherche und Bearbeitung:  
Carola Herbot und Anne Hentschel

Redaktion: Carola Herbot, Anne Hentschel  
und Frauke Wiegmann

Gestaltung/Layout:  
Peter Niehuis, www.sign-d.eu

Fotos: www.photocase.com

**Anmerkung zur Verteilung**

Diese Druckschrift wird im Rahmen der  
Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien  
und Hansestadt Hamburg herausgegeben.  
Sie darf weder von Parteien noch von Wahl-  
bewerbern oder Wahlhelfern zum Zwecke der  
Wahlwerbung oder in einer Weise verwendet  
werden, die als Parteinahme der Landes-  
regierung zugunsten einzelner politischer  
Gruppen verstanden werden können.

## Jugendinformationszentrum

Fachberatung Medien > Kulturring

Steinstraße 7 > 20095 Hamburg

Fon 040. 428 54 42 77

E Mail: [jugend@mail.hamburg.com](mailto:jugend@mail.hamburg.com)

Internet: [www.hamburg.de/jiz](http://www.hamburg.de/jiz)

## JIZ Infoladen

Altstädter Straße 11 > 20095 Hamburg

Montag Donnerstag: 13:30 bis 18:00 Uhr

Freitag: 13:30 bis 16:30 Uhr

## Verkehrsverbindungen

U Bahn und Bus:

Hauptbahnhof, Mönckebergstraße, Steinstraße

S Bahn: Hauptbahnhof



## Hotline

Infos und Tipps 040. 30 39 24 70

Fax 040. 30 39 24 29