

Liebe Eltern und Jugendliche,
sehr geehrte Ratsuchende,
sehr geehrte Fachkräfte

Ess-Störungen stellen ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Problem dar. Daher ist ein gutes Informations- und Versorgungsnetz sowohl zur Prävention von Ess-Störungen als auch für Beratung und Therapie sehr wichtig.

Für unsere Region wurde der Arbeitskreis Ess-Störungen am Landratsamt Bamberg gegründet. Der Fachbereich Gesundheitswesen, die Beratungsstellen der freien Träger, niedergelassene Therapeuten, Vertreter von Kliniken und die Selbsthilfegruppe haben sich zusammen getan. So gehen Prävention, Beratung und Therapie Hand in Hand. Über diese institutions- und berufsübergreifende Kooperation freuen wir uns besonders.

Dieses Faltblatt bietet Jugendlichen, Eltern und Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung sowie konkrete Anlaufstellen für diejenigen, die – auf Wunsch auch anonym – Hilfe und Beratung suchen.

Dr. Winfried Strauch
Leiter des Fachbereichs Gesundheitswesen
am Landratsamt Bamberg

Essen macht satt!?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme, Hungergefühlen und Sattsein zu tun. Es kann auch ganz andere Gründe haben. Viele Menschen essen beispielsweise aus Langeweile, oder weil es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig sind. Dann wird das Essen zum Ersatz.

Manche Menschen können in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder mit dem Essen gar nicht mehr aufhören, oder aber sie essen gar nichts mehr. Meistens führt das zu noch mehr Frust. Auch streng kontrolliertes Essen sowie Diäten haben nicht selten eine Ess-Störung zur Folge.

So bekommt das Essen bzw. das Nicht-Essen eine Bedeutung im alltäglichen Leben, die weit über den Aspekt der Nahrungsaufnahme hinausgeht. Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Zufriedenheit.

Folgende Anhaltspunkte können auf eine Ess-Störung hinweisen:

- Starke gedankliche Beschäftigung mit Figur, Gewicht und Nahrungsaufnahme
- Angst vor Gewichtszunahme
- Verzernte Körperwahrnehmung: sich unabhängig vom Körpergewicht für zu dick halten
- Häufige Diäten, Diätversuche und Gewichtskontrollen
- Abhängigkeit der Stimmungslage vom Körpergewicht
- Heißhungeranfälle
- Einteilung der Nahrungsmittel in erlaubte und verbotene
- Verstecken der Figur in weiter Kleidung
- Extreme sportliche Betätigung, um abzunehmen

Was ist eine Ess-Störung?

Ess-Störungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Auch sind sie nicht alleine am jeweiligen Körpergewicht zu erkennen.

Ess-Störungen sind ein Ausdruck von Schwierigkeiten und Konflikten mit sich und anderen, sowie mit der Suche nach der eigenen Identität. Sie können unabhängig von Geschlecht und Alter auftreten.

Die Ursachen können vielfältig sein. Neben Aspekten wie

Schönheitsideal,
Schlankheitswahn,
Diäten,
Fitness-Ideologie und
geschlechtsspezifischer Sozialisation

können schwierige Familien- und Arbeitsverhältnisse und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen geben.

Die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen liefert häufig wichtige Hinweise.

**Ess-Störungen sind ernst zu nehmen.
Niemand sollte sich scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.**

Welche Formen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Ess-Störungen, die auch Mischformen bilden können. Die drei Hauptformen sind:

Bei der **Anorexia nervosa (Magersucht)** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder Medikamente das Körpergewicht willentlich stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden – bis hin zu lebensbedrohlichen Stadien.

Die **Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Ess-Attacke – meist durch selbst herbeigeführtes Erbrechen – ungeschehen zu machen. Die körperlichen Folgen können sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahn- und Organschäden, Verdauungs-, Menstruations- und Herzrhythmusstörungen.

Bei der **Binge Eating Störung (Störung mit Ess-Anfällen)** kommt es zu ständigem Überessen, doch ohne darauffolgendes „Ungeschehen-machen“. Viele der Betroffenen sind übergewichtig und versuchen ständig, oft erfolglos, abzunehmen. Eventuelle Folgen: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkbeschwerden. Binge Eating ist unter den Ess-Störungen das Krankheitsbild, welches bisher am wenigsten erforscht ist.

Allerdings: Nicht jeder übergewichtige Mensch hat eine Störung mit Ess-Anfällen und wer dünn ist, muss nicht magersüchtig sein.

Beratung und Hilfsangebote in Bamberg und Forchheim

Grundsätzliche Informationen	1	2	4	6	7	8	9
	10	11	12	13	15	19	

Beratung für Kinder und Jugendliche	2	4	7	12	15
-------------------------------------	---	---	---	----	----

Beratung von Erwachsenen	6	7	12	13
--------------------------	---	---	----	----

Beratung für StudentInnen	14
---------------------------	----

Beratung für Angehörige	2	4	6	7	12	13	19
-------------------------	---	---	---	---	----	----	----

Internetberatung	5
------------------	---

Therapie für Kinder und Jugendliche	2	3	4	7	12
-------------------------------------	---	---	---	---	----

Therapie von Erwachsenen	3	6	7	12	13	19
--------------------------	---	---	---	----	----	----

Koordinierung ambulanter Therapie	1
-----------------------------------	---

Selbsthilfegruppe für Betroffene	16	17
----------------------------------	----	----

Selbsthilfegruppe für Angehörige	16	18
----------------------------------	----	----

Beratung für Lehrkräfte und Multiplikatoren					4	7	8
	9	10	12	13	15		

Fortbildungen	7	8	9	12
---------------	---	---	---	----

Vorträge	7	8	12	15	19
----------	---	---	----	----	----

Präventive Angebote für Schulen	7	8	9	19
---------------------------------	---	---	---	----

Elternabende	4	7	12
--------------	---	---	----

1 **Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bamberg**
Buger Str. 80, 96049 Bamberg
Frau Dr. Trenkwaller, Tel: 0951/ 7002070
Mi 16-18 Uhr; Fr 18-21 Uhr

2 **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Helga Rudhart, Tel: 0951/ 2995730
eb@caritas-bamberg.de

3 **Bezirkskrankenhaus Bayreuth**
Nordring 2, 95445 Bayreuth
Tel: 0921/ 2830

4 **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle**
Birkenfelder Str. 15, 91301 Forchheim
Tel: 09191/ 707240
erziehungsberatung@caritas-forchheim.de

5 **Hungrig-Online e.V.**
Postfach 1905, 91009 Erlangen
info@hungrig-online.de, www.hungrig-online.de

6 **Klinik am Eichelberg**
Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach
Dr. Andrea Schöppner, Tel: 09546/ 88510
info@klinik-am-eichelberg.de

7 **Klinikum Staffelstein, Psychosomatische Klinik**
Zentrum für Verhaltenstherapeutische Medizin
Am Kurpark 11, 96231 Bad Staffelstein
Dr. Elisabeth Rauh, Tel: 09573/ 56390
KlinikumStaffelstein@schoen-kliniken.de

8 **Kreisjugendring Forchheim, Mädchenarbeit Koralle**
Löschwöhrdstr. 5, 91301 Forchheim
Angelika Kotissek, Tel: 09191/ 73 8822
Angelika.Kotissek@kjr-forchheim.de

9 **Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen**
Ludwigstr.25, 96052 Bamberg
Alexandra Hölzlein, Tel: 0951/ 85665
alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de

10 **Landratsamt Forchheim, Gesundheitsamt**
Am Streckerplatz 3, 91301 Forchheim
Frau Jäger, Tel. 09191/ 86591
brigitte.jaeger@lra-fo.de

11 **Pro Familia, Beratungsstelle für Ehe, Familie, Partnerschaft, Sexualität**
Willy-Lessing-Str. 16, 96047 Bamberg
Frau Kolb, Tel: 0951/ 133900
ilse.kolb@profamilia.de

12 **Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas**
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Christine Schneider, Tel: 0951/ 2995740
christine.schneider@caritas-bamberg.de

13 **Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke und deren Angehörige**
Birkenfelder Str. 15, 91301 Forchheim
Tel: 09191/ 707212
psbforchheim@caritas-bamberg.de

14 **Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks**
Austraße 37, 96047 Bamberg
Martin Hermann, Tel: 0951/ 2978117
pbs-bamberg@studentenwerk-wuerzburg.de

15 **Schulpsychologisches Zentrum**
Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg
Tel: 0951/ 16290

16 **Selbsthilfebüro in Bamberg und Forchheim**
Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Interessierte
Theatergassen 7, 96047 Bamberg
Herr Schlote, Tel: 0951/ 91700940
beratungsstelle@awo-bamberg.de

17 **Selbsthilfegruppe CHILI für „Menschen mit Essstörungen“**
Frau Lehmann-Lenzian, Tel: 09544/ 950323
balance.illendzian@web.de

18 **Selbsthilfegruppe für Angehörige**
Frau Kuhlau, Tel.: 09544/ 7300
Frau Schuster-Röckelein, Tel: 0951/ 131249

19 **Sozialstiftung Bamberg, Klinik am Michaelsberg**
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
St. Getreu Str. 18, 96049 Bamberg
Frau Schumacher, Tel: 0951/ 50320000
regina.schumacher@sozialstiftung-bamberg.de

Probleme mit dem Essen?



Beratungs- und Hilfsangebote
zum Thema Ess-Störung