

Probleme mit/ohne Essen? Oder ist jemand in Deinem/Ihrem Umfeld betroffen?

Persönlicher Check: Bin ich essgestört?

Von einer Essstörung spricht man, wenn...

- sich die Gedanken sehr viel um das Essen und Nicht-Essen drehen
- das Gewicht und die Figur zum Lebensmittelpunkt werden
- große Angst vor einer Gewichtszunahme besteht
- ständig versucht wird, das Gewicht durch strenges Hungern, Vielessen und/oder absichtliches Erbrechen zu verringern
- das Gewicht durch Abführmittel und/oder Appetitzügler verringert wird
- wenn regelmäßig übergroße Mengen verzehrt werden
- die Tagesstimmung von der Waage abhängig gemacht wird
- die Gewichtsabnahme nicht mit einer körperlichen Krankheit in Verbindung zu bringen ist
- die Periode aufgrund der unregelmäßigen Ernährung ausbleibt

Bei Zutreffen **mehrerer** dieser Punkte sollte Hilfe in Anspruch genommen werden!

Was sind überhaupt Essstörungen?

Im Wesentlichen versteht man unter **Essstörungen** drei Krankheitsbilder:

- Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)
- Binge-Eating-Störung (Ess-Sucht)

Gestörtes Essverhalten äußert sich bei einer **Magersucht** durch zu wenig essen bis zu offensichtlich extremer Abmagerung.

Bei einer **Bulimie** kommt es zu Essanfällen mit anschließendem Fasten, Erbrechen, Abführmittelmisbrauch oder exzessivem Sport. Betroffene sind meist normalgewichtig bzw. eher schlank.

Unter **Binge-Eating-Störung** versteht man regelmäßige Essattacken ohne die gegensteuernden Maßnahmen der Bulimie. Betroffene sind meist stark übergewichtig (adipös).

Adipositas und Übergewicht zählen nicht zu den Essstörungen. Die Ursache ist häufig neben biologischen und körperlichen Einflüssen eine Fehlernährung. Es muss jedoch im Einzelfall geprüft werden, ob eine Essstörung (zum Beispiel eine Binge-Eating-Störung) zugrunde liegt.

Essstörungen haben seelische Hintergründe wie z.B. familiäre Konflikte, Beziehungsprobleme, Leistungsdruck...

Essstörungen sind sehr ernst zu nehmen, die psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter, die dringend einer professionellen Behandlung bedürfen. Sie können schwere gesundheitliche, seelische und soziale Folgen haben.

Was kann ich tun?

Am Anfang steht der Mut, sich helfen zu lassen. Der zweite Schritt ist die **Kontaktaufnahme** zu Menschen, die sich mit Essstörungen auskennen, um wichtige Infos und weiterführende Adressen zu erhalten:

Beratungsstellen, Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Seelsorger*innen und andere unterliegen der Schweigepflicht!

Kinder- und Jugendärzt*innen, Hausärzt*innen, Psychiater*innen, Kinder- und Jugendpsychiater*innen

- Adressen unter www.kvwl.de

Beratungsstellen

- Beratungsstelle für Suchtkranke Diakoniewerk Minden
0571 888047130
suchtberatung@diakonie-minden.de
- Familienberatungsstelle Die Diakonie Lübbecke
05741 9559
familienberatungsstelle@diediakonie.de
- Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Minden-Lübbecke
0571 80728610
sozialpsychiatrischerdienst@minden-luebbecke.de
- Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen Kreis Minden-Lübbecke
0571 80712000
schul-undfamilienberatung@minden-luebbecke.de

Psychotherapeut*innen

- Adressen unter www.kvwl.de
- Patientenberatung der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe
0251 94299000
- Psychotherapeuten-Netz Bad Oeynhausen e. V.
05731 4972345
www.psychotherapeuten-netz.de
- Psychotherapie Ostwestfalen-Lippe e.V.
0700 400040004
www.psychotherapie-owl.de

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen

- Adressen unter www.kvwl.de
- Psychotherapeuten-Netz Bad Oeynhausen e. V.
05731 4972345
www.psychotherapeuten-netz.de
- Fachpraxis für Essstörungen Dr. Martina Obrock,
05733 878688,
www.praxis-obrock.de
- Qualitätszirkel KJP MI-HF
Kontakt: Silvana Steinbeck
praxis@silvana-steinbeck.de

Überregional

- Qualitätszirkel KJP-OWL
www.kjp-owl.de

Selbsthilfe

- Adipositas-Selbsthilfegruppen in verschiedenen Regionen des Kreises Minden-Lübbecke

Nähere Informationen über Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford
0571 8280224
www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

Angeleitete Gruppen

- Kinder/Jugendliche mit Ess-Störungen Familienberatungsstelle Die Diakonie Lübbecke
05741 9559
familienberatungsstelle@diediakonie.de

Weitere

- Vertrauenslehrer*innen oder Lehrer*innen des Vertrauens, betriebliche Ansprechpersonen...
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Infotelefon zu Essstörungen
0221 892031
Mo-Do 10 –22 Uhr Fr–SA 10 –18 Uhr

- Telefonseelsorge/Notfallnummern
Evangelisch 0800 1110111
Katholisch 0800 1110222
- Elterntelefon 0800 1110550
- Kinder- und Jugendtelefon
116 111 Mo bis Sa von 14-20 Uhr
Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14-20 Uhr
Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de

Kliniken und Fachzentren

- Klinik am Korso
Fachzentrum für gestörtes Essverhalten
www.klinik-am-korso.de
- Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Bad Salzungen und Tagesklinik Minden, Klinikum Lippe
05222 36889-4401
www.klinikum-lippe.de/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/
- MKK-Medizinisches Zentrum für Seelische Gesundheit Lübbecke
www.muehlenkreiskliniken.de/medizinisches-zentrum-fuer-seelische-gesundheit
- Universitätsklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie
05741 35-4001
seelische.gesundheit@muehlenkreiskliniken.de
- Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
05741 35-4500
psychosomatik@muehlenkreiskliniken.de
- Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Eltern-Kind-Zentrum Heide Kluck, Ulrike Richter
0571 790-51366
kinderklinik-minden@muehlenkreiskliniken.de
- Adipositaszentrum Ostwestfalen
www.muehlenkreiskliniken.de/adipositaszentrum
- Klinik am Osterbach
www.wicker.de/kliniken/klinik-am-osterbach/
- Diakonische Stiftung Wittekindshof
www.wittekindshof.de/spezialisierungen/prader-willi-syndrom-pws

Prävention

- Beratungsstelle für Suchtkranke Diakoniewerk Minden
Regine Brand
r.brand@diakonie-minden.de
- Fachstelle für Suchtprävention Drogenberatungsstelle Kreis Minden-Lübbecke
0571 80715812

Impressum

Netzwerk Essstörungen im Kreis
Minden- Lübbecke

www.netzwerk-essstoerungen-mi-lk.de

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle
PariSozial Minden-Lübbecke/Herford
05221 50857
selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org



Beratungsstelle für Suchtkranke
Diakoniewerk Minden
0571 888047130
suchtbberatung@diakonie-minden.de



Kreis Minden-Lübbecke
Gesundheitsamt
0571 80728630
d.evans@minden-luebbecke.de



Stand: Januar 2023

Fachliteratur zum Thema Essstörungen

Auszuleihen bei der Stadtbibliothek Minden
Königswall 99, 32423 Minden
www.minden.de/bildung-kultur-sport/stadtbibliothek/
Online-Katalog:
<https://opac.winbiap.net/minden/index.aspx>

Buchempfehlungen

- Dagmar Pauli: SIZEZERO. Essstörungen verstehen, erkennen, behandeln, Verlag C. H. Beck
- Annika Fechner: Hungrige Zeiten, Überleben mit Magersucht und Bulimie, Verlag C.H.Beck
- Essstörungen, Hilfe bei Anorexie, Bulimie und Binge-Eating, Stiftung Warentest
- Maja Gerlinghoff, Backmund, H., Ess-Störungen. DTV
- Simone Munsch: Binge Eating (div. Literatur zum Thema), Beltz Verlag
- Maja Langsdorff: Die heimliche Sucht unheimlich zu essen, Fischer Taschenbuch
- Susie Orbach: Antidiätbuch I und II, Verlag Frauenoffensive
- Kathrin Seyfahrt: Der Traum von der jungen Figur. Ess-Störungen in der Lebensmitte, Kösel
- Bernhard Wappis: Darüber spricht man(n) nicht ... ! Magersucht und Bulimie bei Männern, Books on demand
- Reinhold Miebach: Hungersucht - Man(n) kotzt sich aus. Ein bulimiekranker Mann erzählt, Pro Literatur
- Björn Süfke: Den Mann zur Sprache bringen. Psychotherapie mit Männern, DGVT
- Bärbel Wardetzki: Iss doch endlich mal normal!, Kösel Verlag
- Dr. Rita Hermann, Dr. Annette Immel-Sehr: Hilfe bei Magersucht&Bulimie. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde, Stiftung Warentest

Filme

- Hungry Hearts
Mehrere essgestörte junge Frauen berichten über ihren persönlichen Umgang mit der jeweiligen Krankheit
www.medienprojekt-wuppertal.de
- ICH HAB 'S GESCHAFFT
Ein Dokumentarfilm über Essstörungen
www.waage-hh.de/infotehk/filme/film-ichhabsgeschafft/
- Operation Bikini-Schlachtfelder der Schönheit
www.youtube.com/watch?v=J3Upt53RiWY&list=PL727A216C5E088433

- Embrace-Du bist schön
Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder bewerten und verurteilen
www.majestic.de/embrace/

Podcasts

- <https://waage-hh.de/infotehk/podcasts/>

Reportagen/Erfahrungsberichte

- www.youtube.com/watch?v=B5x5hFNSLt4
- www.youtube.com/watch?v=xojdWlYD3Co&list=PL61w0Jn4iGnAGvwiKt6-VfQRIBpMfsLwE&index=2

Kostenlose Broschüren

- Krankenkassen
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
www.dhs.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

Internetlinks

www.waage-hh.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
www.dgess.de
www.ab-server.de
www.bzga-essstoerungen.de
www.magersucht.de
www.anad-pathways.de
www.twg-mondlicht.de (auch Telefonberatung)
www.prader-willi.de
www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de

Selbsthilfe überregional

www.nakos.de
www.selbsthilfenetz.de
www.koskon.de
www overeatersanonymous.de

Wegweiser

Essstörungen

Hilfe- und Beratungsangebote für
Menschen mit Essstörungen
und deren Angehörige
im Kreis Minden-Lübbecke