

# Ich habe Essen satt!

Wo finde ich Hilfe?



## Vorwort

Die Nachfrage von Betroffenen, Eltern, Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern sowie weiteren pädagogischen Fachkräften zum Thema „Esstörungen“ hält nach Berichten der Nürnberger Beratungsstellen und der Präventiven Kinder- und Jugendhilfe des Jugendamts der Stadt Nürnberg an.

Der Zusammenschluss verschiedener Dienststellen der Stadt Nürnberg mit den Beratungsstellen der freien Träger, den Vereinen und den Selbsthilfegruppen zur besseren Koordination der Prävention und Beratung in einem Arbeitskreis „Esstörungen in Nürnberg“ hat sich bewährt. Dieses Faltblatt beantwortet die wichtigsten Fragen und informiert über die Beratungs- und Hilfsangebote zum Thema „Esstörungen“.

Dieses Faltblatt richtet sich als praktische Hilfestellung an Jugendliche, Eltern und Fachkräfte. Ich freue mich besonders über die gelungene trägerübergreifende Kooperation zur Verbesserung der Informations- und Beratungsvielfalt.

**Dr. Kerstin Schröder**  
Leiterin des Jugendamts

## Essen macht satt!?

Essen beziehungsweise Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme oder Hungergefühl und Satt-Sein zu tun, sondern auch mit Kontakt und Geselligkeit. Wir treffen uns mit Freundinnen und Freunden zum Essen oder wenn es etwas zu feiern gibt.

Viele Menschen essen aber auch aus Langeweile oder ohne zu wissen, warum sie eigentlich gerade essen. Sie essen, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig sind. Das Essen wird dann zum Ersatz.

Manche Menschen drängt es dazu, in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder immer zu essen oder aber sie können gar nicht mehr essen. Viele erleben das Essen aus Frust als persönliches Versagen, was häufig zu noch mehr Frust führt.

Streng kontrolliertes Essen und Diäten schaffen die körperlichen und psychischen Voraussetzungen für die Entstehung einer Essstörung. Das Essen oder Nicht-Essen bekommt eine Bedeutung im alltäglichen Leben, die weit über die Nahrungsaufnahme hinausgeht. Der Genuss beim und am Essen geht verloren. Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und die Selbstzufriedenheit.

## Wie fängt alles an?

- Starke gedankliche Beschäftigung mit der Figur, dem Gewicht, und der Nahrungsaufnahme
- Angst vor Gewichtszunahme
- Verzerrte Körperwahrnehmung, wie sich unabhängig vom Körpergewicht für zu dick zu halten
- Häufige Diäten oder Diätversuche
- Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel
- Häufige Gewichtskontrolle
- Abhängigkeit der emotionalen Stimmungslage vom Körpergewicht
- Heißhungeranfälle / Essattacken
- Einteilen der Nahrungsmittel in Erlaubtes und Verbotenes
- Verstecken der Figur in weiter Kleidung
- Extreme sportliche Betätigung, um abzunehmen oder das niedrige Gewicht zu halten

... können Hinweise auf eine beginnende Essstörung sein, die sowohl Mädchen und Frauen als auch Jungen und Männer betrifft.

## Wie können Essstörungen verstanden werden?

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Auch ist eine Essstörung nicht alleine am jeweiligen Körpergewicht zu erkennen.

Essstörungen sind ein Ausdruck und /oder ein Lösungsversuch tiefer liegender seelischer Probleme.

Warum eine Essstörung entwickelt wird, kann viele Ursachen haben.

Neben gesellschaftlichen Aspekten wie Schönheitsideal, Schlankeitswahn, Diäten, Fitnessideologie und geschlechtsspezifischer Sozialisation können schwierige Familien- und Arbeitsbeziehungen und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen dafür sein.

Bei der Suche nach einem Weg aus der Essstörung geben die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen sowie auch die Stärken wichtige Hinweise.

Allen Essstörungen gemein ist: Essen, Figur, Gewicht bestimmen das Leben.

**Akzeptieren Sie die Essstörung als Krankheit! Je früher Sie Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser ist es.**

## Welche Essstörungen gibt es?

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen. Fachleute unterscheiden:

- **Anorexie (Magersucht)** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung und auch durch Medikamente oder gelegentliches Erbrechen, das Körpergewicht willentlich stark reduziert.

Zu den körperlichen Folgen zählen unter anderem das Ausbleiben der Periode und Kreislaufbeschwerden.

- **Bulimie (Ess-Brech-Sucht)** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch des Ungeschehen-Machens zum Beispiel durch selbst herbeigeführtes Erbrechen.

Die körperlichen Folgen sind unter anderem Schäden an der Speiseröhre und Zahnschäden.

- **Binge-Eating-Störung (Essattacken)** Überschreiten des körperlichen Energiebedarfs mit der Folge von (leichtem bis schwerem) Übergewicht und Heißhungerattacken. Dabei soll nicht unerwähnt bleiben, dass es auch Mischformen gibt.

Insgesamt ist es wichtig zu erwähnen, dass hinter Übergewicht keine Essstörung stecken muss, genauso wenig, wie nicht jede dünne Frau magersüchtig und jede normalgewichtige Frau bulimisch ist.

## Was können Sie bei Verdacht auf eine Essstörung tun?

- **Suchen Sie das Gespräch mit der betroffenen Person.**  
Teilen Sie mit, dass Sie sich Sorgen machen, weil Sie bestimmte Verhaltensänderungen bemerkt haben „Ich mach mir Sorgen, weil du dich in letzter Zeit stark zurückziehst.“
- **Machen Sie keine Vorwürfe, üben Sie keine Kritik, stellen Sie keine Diagnosen.**  
Das setzt ihr Gegenüber nur unter Druck, sondern thematisieren Sie das beobachtete veränderte Verhalten.
- **Motivieren Sie möglichst frühzeitig zu weiterführender Hilfe.**  
Unter anderem können Sie auch die kostenlose U 1 Vorsorgeuntersuchung für 12-15jährige beim Arzt nutzen. In Nürnberg stehen Ihnen vielfältige Beratungs- und Hilfsangebote (siehe nächste Seiten) zur Auswahl.
- **Achten Sie auch auf sich selbst**  
und suchen Sie sich eine Unterstützung in einer Beratungsstelle und/oder einer Selbsthilfegruppe, damit Sie die Belastung, die Schuld- und Schamgefühle und die Hilflosigkeit, die man empfindet, besprechen und teilen können.

# Welche Beratungs- und Hilfsangebote

Im Folgenden erfahren Sie unter den fettgedruckten Stichworten, welche Angebote derzeit in Nürnberg bestehen. Die Kontaktdaten der dort aufgeführten Nummern finden Sie auf den nächsten Seiten unter „Einrichtungen“.

**Grundsätzliche telefonische Beratung** (2) (3) (5) (7) (12)

**Onlineberatung** (2) (12) (13)

**Beratung ab 12 Jahre** (12)

**Beratung ab 13 Jahre** (1) (2) (3) (4) (6) (8) (9)

**Beratung für Erwachsene** (2) (6) (11) (12)

**Beratung für Frauen** (2) (3) (12)

**Beratung und Arbeit mit Angehörigen** (1) (2) (3) (4) (6) (8) (9) (11) (12)

**Beratung und Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen im Selbsthilfebereich** (2) (10)

**Beratungsangebote Fachkräfte, Multiplikatoren an Schulen, Jugendsozialarbeit an Schulen und Kindertagesstätten** (1) (2) (4) (7)

**Angeleitete Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche** (2) (4) (12)

**Angeleitete Gruppen für Frauen** (2) (12)

**Selbsthilfegruppen** (2) (10)



# finde ich wo in Nürnberg?

Therapieberatung für  
Mädchen und Frauen

2 3 12

Therapie für Kinder und Jugendliche

1 4

Fortbildungen

1 2 4 7

Vorträge

1 3 4 7

für Kindertagesstätten  
und Müttergruppen

1 8

Fallsupervision

1

für Kindertagesstätten

1 8

Präventive Angebote  
für Schulen

1 2 5 7 12

Elternabende

1 2 12

Bibliothek und Fachliteratur

3

## Krankenkassen

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Informationen sowie Broschüren und ob diese Ernährungsberatung anbietet. Falls Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, können Sie außerdem klären, ob sie finanzielle Unterstützung dafür gewährt.

# Einrichtungen

- 1 Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
Caritasverband Nürnberg e.V.**  
Frau Schürgers  
auch für russisch und polnisch  
sprechende Mitbürger  
Tucherstraße 15, 90403 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 35-42 41
- 2 Jugendberatung bei Essstörungen**  
Frau Ertl, Frau Krätschmer  
Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 47 17 11
- 3 FMGZ Frauen & Mädchen  
Gesundheitszentrum Nürnberg e.V**  
Frau Mägdefrau, Frau Ostler  
Fürther Straße 154, 90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 32 82 62
- 4 Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
im Kindes- und Jugendalter – Ambulanz**  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg,  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00
- 5 Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg**  
Frau Stuckstedte  
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31-38 67
- 6 AOK Die Gesundheitskasse**  
Frau Filmer  
Frauentorgraben 49, 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 21 87 07
- 7 Stadt Nürnberg  
Amt für Kinder, Jugendliche und  
Familien – Jugendamt  
Präventive Kinder- und Jugendhilfe**  
Frau Rumrich  
Am Plärrer 10, 90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31-55 81





## Kontakt

Frau Rumrich, Telefon 09 11 / 2 31-55 81  
Präventive Kinder- und Jugendhilfe – Suchtprävention  
Am Plärrer 10, 90429 Nürnberg  
[www.suchtpraevention.nuernberg.de](http://www.suchtpraevention.nuernberg.de)

**Herausgegeben von der Stadt Nürnberg**  
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt  
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg  
[www.jugendamt.nuernberg.de](http://www.jugendamt.nuernberg.de)

©5/2019

Design und Foto: Maja Fischer, [www.majagrafik.de](http://www.majagrafik.de)  
Druck: Nova Druck Goppert, Andernacher Str. 20,  
90411 Nürnberg

Mai 2019

**Für das freundliche Überlassen einiger Textbausteine bedanken wir uns beim Stuttgarter Mädchengesundheitszentrum und bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.**