

Hier finden Sie

als Betroffene und Angehörige Hilfe und Unterstützung.
Ein erster Kontakt kann auch telefonisch, per E-Mail oder anonym aufgenommen werden.

Frauenberatungsstelle ALRAUNE e.V.

Wall 5, 32756 Detmold
Tel.: 05231 / 20177
e-mail: info@alraune-frauenberatung.de

LIKISS - Selbsthilfekontaktstelle

Schorenstraße 12, 32756 Detmold
Tel.: 05231 / 561260
e-mail: info@selbsthilfe-lippe.de

Familien-, Ehe-, Kinder- u. Jugendberatung des Kreises Lippe

Breite Straße 5, 32657 Lemgo
Lange Straße 78, 32756 Detmold
Anmeldung in Lemgo, Tel.: 05261 / 97720
e-mail: Familienberatung@lippe.de

Beratungszentrum des Diak. Werkes der Lippischen Landeskirche e.V.

Lortzingstraße 6, 32756 Detmold
Tel.: 05231 / 9928-0
e-mail: Beratung@diakonie-lippe.de

SOS-Beratungszentrum Schieder

Schillerstraße 1, 32861 Schieder
Tel.: 05282 / 9811-0
e-mail: bz-schieder@sos-kinderdorf.de

pro familia Lippe

Lange Straße 79, 32756 Detmold
Tel.: 05231 / 26841
e-mail: lippe@profamilia.de

Broschüren:

- Essstörungen - Was ist das?
- Essstörungen - Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrer

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
www.bzga.de

Herausgeberin: Fachgruppe Frauengesundheit

Gestaltung: Anna-Dorothea Merkord

Förderung: Gleichstellungsstelle des Kreises Lippe,
Geschäftsstelle der Kommunalen
Gesundheitskonferenz des Kreises Lippe,
Volkshochschulen im Kreis Lippe

Is[s] was ?

Wenn Essen zum Problem wird



Hier finden Sie Erstinformationen
und AnsprechpartnerInnen

Sie sind nicht allein !

95 % aller Frauen haben schon einmal eine Diät gemacht, 75 % der jungen Mädchen versuchen mithilfe von Diäten ihrem Idealbild vom Schlanksein näher zu kommen. Manchmal sind Diäten der Einstieg in eine Essstörung.

Essstörungen können Lösungsversuche für tieferliegende seelische Bedürfnisse sein. Sich über Essen bzw. Hungern Befriedigung zu verschaffen, führt erst einmal zur schnellen Erleichterung und zu einem Erleben von Sicherheit und Selbstständigkeit.

Da es aber nur kurzzeitig entspannt, benötigen Betroffene ständige Wiederholungen. Dadurch bekommt die Essstörung eine Eigendynamik und gerät außer Kontrolle. Essen oder Hungern wird zur Sucht mit erheblichen körperlichen, seelischen und sozialen Konsequenzen.

Vor einer Veränderung steht die Einsicht, dass etwas mit dem Essverhalten nicht stimmt.

Sich jemandem anzuvertrauen, ist ein weiterer Schritt in Richtung Gesundheit.

Sie sind möglicherweise von einer Essstörung betroffen, wenn

- Ihre Gedanken ständig um´s Essen kreisen
- Sie Ihre Mahlzeiten überspringen oder nur winzige Portionen essen
- Ihnen der Kaloriengehalt der meisten Lebensmittel bekannt ist
- Sie glauben, Sie würden mehr Anerkennung bekommen und sich besser fühlen, wenn Sie dünner wären
- Sie das Gefühl haben, beim Essen die Kontrolle zu verlieren und sich dann deswegen schuldig fühlen
- Rauchen oder übermäßiger Sport Sie vom Essen ablenkt
- Sie glauben, zu dick zu sein, obwohl immer wieder Leute sagen, wie dünn Sie geworden sind
- kleinere Gewichtsschwankungen Sie aus dem seelischen Gleichgewicht bringen
- Sie oft gar nicht mehr wissen, wie sich „Sattsein“ anfühlt

Was sind Essstörungen ?

Es gibt drei Arten von Essstörungen. Alle können auch als Mischformen auftreten.

Magersucht (Anorexia nervosa)

Betroffene empfinden sich als zu dick, auch wenn sie schon erhebliches Untergewicht aufweisen. Sie tun alles, um Gewicht zu verlieren und sind oft körperlich sehr aktiv. Kalorienzählen und Gewichtsverlust stehen im Zentrum des Denkens und Handelns.

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Bulimie ist durch Essanfälle - gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen - gekennzeichnet. In der Regel spielen sich solche Attacken heimlich ab. Tiefe Schamgefühle sind ein wesentlicher Grund, die Erkrankung auch vor den besten Freunden zu verstecken.

Esssucht und Binge Eating Disorder

Esssucht äußert sich durch wiederholte Heißhungerattacken und Essanfälle, allerdings ohne Erbrechen oder die Einnahme von Abführmitteln. Der Kontrollverlust während der Essanfälle löst bei der Betroffenen starke Schuldgefühle aus.