

Bücher

Schmidt/Treasure:

Die Bulimie besiegen

Ein Selbsthilfe-Programm
Beltz, 2001
ISBN: 3-407-22823-6

Gerlinghoff/Backmund:

Magersucht

Anstöße zur Krankheitsbewältigung
dtv, 1994
ISBN: 3-423-36511-0

Hilde Bruch:

Der goldene Käfig.

Das Rätsel der Magersucht
Fischer TB, 2000
ISBN: 3-596-26744-7

Kjersti Scheen:

Mondfee

Beltz, 2003
ISBN: 3-407-78900-9

Margret Gröne-Auer:

Wie lasse ich meine Bulimie

verhungern?
Carl-Auer-Systeme, 2003
ISBN: 3-89670-208-4

Susie Orbach:

Anti-Diät-Buch I und II

Frauenoffensive, 1993 und 2001
ISBN: 3-881-04052-8 und
3-881-04137-0

Anita Johnston:

Die Frau, die im Mondlicht aß

Drömer/Knauer, 2003
ISBN: 3-426-87204-8

Kathrin Seyfahrt:

Der Traum von der jungen Figur

Essstörungen in der Lebensmittel
Kösel, 2003
ISBN: 3-466-30637-X

Bücher für Angehörige

Bärbel Wardetzki:

Iss doch endlich mal normal!

Hilfen für Angehörige von
essgestörten Mädchen und Frauen
Kösel, 2002

ISBN: 3-466-30406-7

Sylvia Baeck, Brigitte Schigl:

Ess-Störungen

Hilfe für Angehörige, LehrerInnen
und pädagogische Fachkräfte
und erhältlich beim Frauengesundheits-
zentrum Kärnten

© 04242-53 0 55,

www.fgz-kaernten.at

Internetadressen

www.essstoerungshotline.at

www.essstoerungen.cc

www.bulimie.at

www.fem.at

www.sowhat.at

www.hungrig-online.at

www.karwautz.at

www.setpoint.at

www.intakt.at

Essstörungen – Wir sprechen darüber

Essstörungshotline

0800 - 20 11 20

Öffnungszeiten

Mo.-Do. von 12:00-17:00 Uhr

E-Mail-Beratung

hilfe@essstoerungshotline.at

Internet

www.essstoerungshotline.at

www.s-o-ess.at

Wir sind da, um für Sie da zu sein.

Broschüren-Bestelltelefon ☎ 05 05 FSW - 100

Mo.-Fr. von 8-18 Uhr, zum Ortstarif ☎ 05 05 3 7 9 - 100

Internet

www.fsw.at

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: *Fonds Soziales Wien, Wiener Programm für Frauengesundheit, ao.Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, Guglgasse 7-9, 1030 Wien. Tel.: 05 05 379* Fachtextierung: *Dr. Renate Gänzle (Wien), Dr. Monika Gerlinghoff (Max-Planck-Institut München)* Umsetzung: *Fonds Soziales Wien, Öffentlichkeitsarbeit, Illustrationen: Werbeagentur Lebisch*
Stand: *Mai 2007*

Wo finde ich Hilfe?

Selbsthilfegruppe

Set Point

☎ 01/470 06 78 u. 0699/19 47 90 88

Telefonische Auskünfte

Essstörungshotline des Wiener Programmes für Frauengesundheit

anonym, kostenlos

☎ 0800/20 11 20

Info-Hotline

Zentrum für Essstörungen

Mo 18:00 - 21:00 Uhr

☎ 01/710 34 70

Rat auf Draht

Kinder- und Jugendhotline

anonym, kostenlos, rund um die Uhr

☎ 147 österreichweit

So what. Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen

Gerstnerstraße 3, 1150 Wien

☎ 01/406 57 17

Mo-Do 9:00-17:00 Uhr

Fr 9:00-13:00 Uhr

Email-Beratung

Essstörungshotline des Wiener

Programmes für Frauengesundheit

hilfe@essstoerungshotline.at

Ambulante Einrichtungen

Frauengesundheitszentrum F.E.M.

Semmelweis Frauenklinik

Bastienngasse 36-38, 1180 Wien

☎ 01/476 15-57 71

Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd

Kaiser Franz Joseph Spital

Kundratstraße 3, 1100 Wien

☎ 01/601 91-52 01

Essstörungsambulanz AKH

(ab 17 Jahre)

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

☎ 01/404 00-35 43

Ambulanz für Essstörungen im Kindes- und Jugendalter

(bis 18 Jahre)

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

☎ 01/404 00-30 14

So what. Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen

(siehe „Telefonische Auskünfte“)

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern

☎ 01/599 88-32 00

(Adresse siehe Stat. Behandlung)

Wilhelminenspital

Abteilung für Psychosomatik

und Psychotherapie im

Kindes- und Jugendalter

Montleartstr. 37, 1160 Wien

☎ 01/491 50-29 12

Ambulatorium der Wiener Gebietskrankenkasse

Mariahilfer Str. 85, 1060 Wien

☎ 01/601 22-406 30 und 406 31

(Jugendambulanz)

intakt – Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien

☎ 01/22 88 770-0

Stationäre Behandlung

Universitätsklinik für Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

☎ 01/404 00-30 11

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern/Abteilung

für Innere Medizin und Psychosomatik

(ab 18 Jahre)

Stumpergasse 13, 1060 Wien

☎ 01/599 88-21 07

Psychosomatische Station der Universitätsklinik für

Psychiatrie, AKH (ab 17 Jahre)

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

☎ 01/404 00-35 07

Wilhelminenspital

(Adresse siehe „Ambulante

Einrichtungen“)

☎ 01/ 491 50/29 50

Ich liebe mich
Ich hasse mich

Magersucht, Bulimie, Esssucht
0800 - 20 11 20
hilfe@essstoerungshotline.at
www.essstoerungshotline.at

Essstörungen
Wir sprechen darüber

Wie viele Kalorien braucht mein Selbstbewusstsein?

Die Wiener Initiative gegen Essstörungen

Schätzungen zufolge sind rund 200.000 Österreicherinnen zumindest einmal in ihrem Leben mit einer Essstörung konfrontiert. Besonders für Frauen und Mädchen können Magersucht, Bulimie und Esssucht zu ernstzunehmenden Problemen werden. Aus diesem Grund hat das Wiener Programm für Frauengesundheit die Prävention von Essstörungen zu einem Schwerpunkt gemacht.

Checkliste

Je mehr Fragen ich aus diesem Test mit „Ja“ beantworte, umso wahrscheinlicher ist es, dass ich in Gefahr bin, in eine Essstörung hineinzurutschen.

Checklist

Meine Gedanken drehen sich fast ständig um Essen, Kalorienverbrauch und Gewicht. Ja Nein

Mein einziges Lebensziel ist das Erreichen einer Traumfigur. Ja Nein

Allein die Waage bestimmt Laune und Wohlbefinden. Ja Nein

Ich spüre keinen Hunger mehr. Ja Nein

Ich spüre keine Sättigung mehr. Ja Nein

Essen ist mit Angst und Schuldgefühlen verbunden. Ja Nein

Ich fürchte mich vor Situationen, in denen mir andere beim Essen zusehen. Ja Nein

Die Esssucht

Die Esssucht

Esssüchtige versuchen durch übermäßiges Essen mit ihren Ängsten, ihrer Trauer, Wut und Einsamkeit fertig zu werden. Sie wollen ein „emotionales Loch“ stopfen. Anfangs wechseln Fressattacken mit Diäten, doch schließlich bleiben nur noch die Heißhungeranfälle.

Die Merkmale

Extremes Übergewicht oder ständige starke Gewichtsschwankungen, Heißhungeranfälle.

Die körperlichen Folgeschäden

Überlastung des Herzens, des Kreislaufes und des Skeletts, Leberschäden, Diabetes, Gelenksleiden, Schlaganfall, Herzinfarkt.

Die seelischen Folgeerscheinungen

Sozialer Rückzug, Depressionen, Selbstabwertung.

Die Bulimie

Die Bulimie

Bulimikerinnen verstecken ihre Krankheit, die oft mit Diäten beginnt. Sie stopfen Lebensmittel in sich hinein und erbrechen anschließend absichtlich – aus Angst vor Gewichtszunahme.

Meist handelt es sich um nach außen hin selbstbewusste, beliebte Mädchen und Frauen, die sich innerlich verzweifelt und leer fühlen.

Die Merkmale

Heißhungeranfälle, bei denen große Mengen Nahrung verschlungen werden; Maßnahmen zur Vermeidung einer Gewichtszunahme, wie willentliches Erbrechen oder Hungern, Einnahme von Abführmitteln; krankhafte Furcht, dick zu werden.

Die körperlichen Folgeschäden

Schwellungen der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden, Speiseröhreneinrisse, Magenwand- und Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen, die Regel kann ausbleiben.

Die seelischen Folgeerscheinungen

Sozialer Rückzug, Depressionen, Selbstabwertung.

Die Magersucht

Die Magersucht

Magersucht ist eine schwere Krankheit. Sie ist ein Hilferuf von Menschen, die mit dem Leben nicht mehr zurechtkommen. Magersüchtige fühlen sich dick wie eine Tonne, auch wenn sie untergewichtig sind. Eingeschlossen in ihre Hungerwelt suchen sie Selbstbestätigung, enden aber in Zwängen und Einsamkeit.

Die Merkmale

Zu niedriges Körpergewicht; der Gewichtsverlust wurde selbst herbeigeführt; Angst, dick zu werden;

Ausbleiben der Monatsblutung; in oder vor der Pubertät Verzögerung der körperlichen Entwicklung.

Die körperlichen Folgeschäden

Absinken von Puls, Blutdruck und Körpertemperatur; Müdigkeit; Konzentrationsstörungen; Verstopfung; brüchige Haare; Zahnschäden; Veränderung der Körperbehaarung. In schweren Fällen kann Magersucht sogar zum Tode führen.

Die seelischen Folgeerscheinungen

Schlafstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Veränderung der Persönlichkeit.

Was tun?

Zum Nachdenken

1. Mein Körpergewicht ist nicht die einzige Ursache für meine Unzufriedenheit.
2. Nobody is perfect. Auch ich darf Fehler machen.
3. Bewegung ist Leben und tut mir gut, solange ich Spaß dabei habe.
4. Ich höre auf mich: Was tut mir gut? Was brauche ich, damit ich zufrieden und emotional satt bin?
5. Ich bin offen für den Augenblick.

(du warst was ändern, ich hab's einfach nicht mehr ausgelassen!)

Tipps für FreundInnen und Verwandte

Essstörungen sind kein Ernährungsproblem, sondern eine seelische Krankheit. Es hat daher keinen Sinn, an die Betroffenen zu appellieren, sich wieder „zusammenzureißen“, „normal“ zu essen. Die schwere seelische Krise muss entschlüsselt werden, auch wenn diese von den Betroffenen anfänglich geleugnet wird.

Am liebsten waren mir die, die mich nicht sahen wie ich sein soll, sondern mich zu verstehen gaben: Du interessierst mich.

1. Versuchen Sie in einfühlsamen Gesprächen das Problem zu verstehen.
2. Bieten Sie praktische Hilfe an, z.B. Information über Bücher, Begleitung zu einer Beratungsstelle usw.

Professionelle Hilfe erhalten Angehörige und FreundInnen u. a. im Frauengesundheitszentrum F.E.M., bei der Selbsthilfegruppe „Set Point“ und bei den Elterngruppen „Generation Eltern“ vom Wiener Programm für Frauengesundheit. Info hierzu unter 0800-20 11 20.