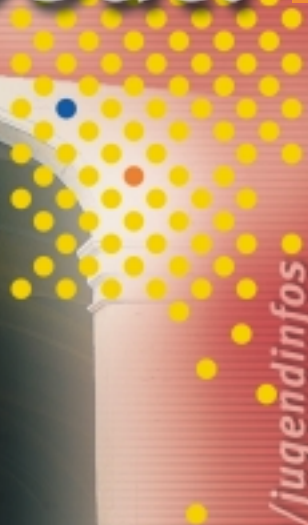


# Talk About!

Ess-Störungen



[www.jugendinfo.at/jugendinfos](http://www.jugendinfo.at/jugendinfos)

ARGE ÖSTERREICHISCHER JUGENDINFOS



## WIR ÜBER UNS

Die ARGE Österreichischer Jugendinfos ist ein lockerer Zusammenschluss der Jugendinfos in ganz Österreich. Alle Jugendinformationszentren sind als Erstanlaufstelle konzipiert. Die Inhalte sowie das Ausmaß der Beratungsfunktion sind regional unterschiedlich, wobei in allen Infos Informationen und Dienstleistungen zu den Themen Freizeit, Veranstaltungen, Reisen, EU-Jugendprogramme, Au-pair, Aus- und Weiterbildung, Jugendschutzgesetz usw. erhältlich sind. Die überwiegende Anzahl der Infos sind als Vereine organisiert und werden finanziell zum Großteil von der jeweiligen Landesregierung getragen.

Derzeit gibt es in allen Bundesländern Jugendinfos. In Wien gibt es zwei, da sich dort auch die Jugend>Info des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen befindet.

Die ARGE ist Mitglied bei ERYICA, dem internationalen Verband der Jugendinformationszentren.

## Ein gewichtiges Problem

Ess-Störungen findest du in allen gesellschaftlichen Schichten wieder und sie sind weit verbreitet. Waren es bisher eher Mädchen und Frauen, die von diesem Problem betroffen waren, nimmt die Zahl der Burschen und Männer ständig zu.

Vor allem das in den westlichen Industrienationen geltende Schönheitsideal hat einen großen Einfluss auf die Krankheitsentstehung. Dabei wird Schlankeheit immer wieder mit Attraktivität, beruflichem und privatem Erfolg assoziiert. Durch die Medien wird diese Tendenz weiter gefördert. Wenn sich Persönlichkeit nur noch über das Aussehen definiert, bleiben viele menschliche Qualitäten auf der Strecke.

Dies führt dazu, dass vor allem Jugendliche mangelndes Selbstwertgefühl einerseits durch übertriebenen Schlankeheitswahn kompensieren wollen, andererseits Ess-

anfälle zur Problemlösung und zum Ausfüllen „innerer Leere“ dienen.

Auf seinen Körper und auf seine Ernährung zu achten ist eine gute Sache. Riskant wird es, wenn deine Gedanken nur noch um Essen und Körpergewicht kreisen, sodass dein Lebensmittelpunkt nur mehr vom Essen oder Nicht-Essen bestimmt wird.

Wichtig ist, problematisches Essverhalten nicht zu verdrängen, sondern möglichst rasch professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Wenn du meinst, dass dein Essverhalten von der Norm abweicht, deine Gedanken nur mehr um das Thema „Essen“ kreisen oder du jemanden kennst, der betroffen ist, findest du auf S.22 die Adresse der Jugendinfo in deinem Bundesland, die dir weiterhelfen kann.

# Magersucht

# Ess-Störungen

## Bulimie

Checklist	6
Was heißt hier Ess-Störung?	8
Magersucht (Anorexia)	10
Ess-Brech-Sucht (Bulimie)	12
Ess-Sucht (Binge Eating Disorder)	14
Was zeigt die Waage?	16
So kommst du wieder raus!	18
Therapiekosten	19
Tipps für Freunde und Freundinnen	20
Buchtipps, Infos im Internet	21
Adressen	22

## Ess-Sucht

### Virginia Satir (Familientherapeutin)

*Ich bin ich. Nirgendwo gibt es jemanden, der genauso ist wie ich. Einige Menschen sind mir in Einzelheiten gleich, aber niemand ist ganz so wie ich.*

*Darum gehört alles, was ich tue, zweifelsfrei zu mir. Alles an mir gehört zu mir, mein Körper, und alles, was er tut – mein Geist mit all seinen Gedanken und Ideen – meine Augen mit allen Bildern, die sie sehen – alle meine Gefühle, Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung – mein Mund und alle Worte, die er spricht, höfliche, harte und grobe, wahre oder falsche - meine Stimme, laut oder leise – und alles, was ich tue in bezug auf andere oder auf mich selbst. Meine Phantasien gehören zu mir, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Ängste - alle meine Triumphe und Erfolge gehören zu mir - alle meine Niederlagen und Fehler.*

*Weil das alles zu mir gehört, kann ich mich selbst genau kennen lernen. Wenn ich das tue, kann ich mich lieben und freundlich sein zu allen Teilen meiner Person. So kann ich es ermöglichen, dass alles in mir zu meinem Besten wirkt. Ich weiß von Seiten an mir, die mich verwirren, und ich weiß, dass ich Seiten habe, die ich noch gar nicht kenne. Solange ich jedoch freundlich und liebevoll zu mir selbst bin,*

*kann ich mutig und voller Hoffnung darauf hinarbeiten, ...*

## Bin ich gefährdet?

Diese Fragen können dir helfen zu beurteilen, ob dein Essverhalten auffällig ist und du professionelle Hilfe in Anspruch nehmen solltest.

- Ist Essen für dich gleichbedeutend mit Kalorienzählen, – der Beschäftigung damit, was du dir heute noch an Essbarem „leisten“ darfst?
- Ist die Waage schon beinahe deine beste Freundin, – die du mehrmals am Tag „besuchst“ und von deren Anzeige es abhängt, ob du gut oder schlecht drauf bist?
- Verschiebst du alle Vorhaben auf den Zeitpunkt, an dem du endlich schlank bist und mit dem Leben beginnen kannst?
- Weißt du nicht mehr genau wie es sich anfühlt, wenn du hungrig bist?
- Dreht sich der Großteil deiner Gedanken um Aussehen, Figur und Gewicht?
- Nimmst du Appetitzügler, Abführmittel, Entwässerungspillen?
- Gehst du nach dem Essen oft auf die Toilette um zu erbrechen?
- Verbringst du deine Freizeit gegenüber früher oft alleine und weniger mit FreundInnen?
- Gibt es für dich „verbotene“ und „erlaubte“ Nahrungsmittel?
- Hast du Heißhungeranfälle, bei denen du wahllos und unkontrolliert in dich hineinstopfst?
- Bekochst du gerne Familie und Bekanntenkreis, während du gar nichts zu dir nimmst? Fühlst du dich dabei überlegen und stark?
- Hast du dir in letzter Zeit Süßes gegönnt, – mit Genuss und ohne Gedanken an Kalorien und anschließende Selbstvorwürfe?
- Isst du mehr, wenn du wütend, traurig oder frustriert bist?

# Checklist

Wenn dir

diese Fragen unangenehm sind oder dich nachdenklich stimmen ....

Wenn du

einige davon mit JA beantwortet hast ....

.... dann kann es sein, dass mit deinem Essverhalten etwas nicht stimmt oder du bereits an einer Ess-Störung leidest .

... dass sich die Verwirrung löst, und dass ich Möglichkeiten finde, ...

... mehr über mich zu erfahren. ...

## Was heißt hier Ess-Störung?

Denkst du sehr viel ans Essen? Lass es dir bloß nicht vermiesen! Pass auf, dass die Gedanken ans Essen nicht zum Mittelpunkt deines Lebens werden.

Eine Ess-Störung ist am Umgang mit Essen erkennbar und mit folgenden Fragen reflektierbar:

**Ist Genießen möglich?**

**Ist kontrollierter Umgang mit Essen (Nicht zu viel – nicht zu wenig) selbstverständlich?**

**Ist Essen ein Thema, das Gedanken, Gefühle und Tagesablauf beherrscht?**

Nicht jede/r Jugendliche die/der Diäten ausprobiert und abgenommen hat ist magersüchtig und nicht jede/r Jugendliche die/der sich ab und zu voll stopft, leidet an Ess-Sucht oder Bulimie. Aber für einige ist ein derartiges Verhalten der Anfang einer ernstzunehmenden Ess-Störung. Verhaltensweisen werden entwickelt, die sehr stark von einer

durchschnittlichen Norm in suchtartiger, krankhafter Art abweichen können.

Von Ess-Störungen betroffen sind in erster Linie Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 25 Jahren. Zunehmend erkranken auch Burschen und junge Männer. Jedes zweite Mädchen hat bereits mit Diäten experimentiert. Gerade dieses Experimentieren mit Hungerkuren kann dazu führen, dass ein gesundes Essverhalten verlernt wird. Hunger und Sättigung werden nicht mehr normal empfunden, es wird mehr oder weniger gegessen als der Körper verlangt. Damit beginnt ein **Teufelskreis** rund um eine eigentlich schöne Sache: Essen.

Im allgemeinen unterscheidet man zwischen:

**Magersucht (anorexia nervosa),  
Ess-Brech-Sucht (bulimia nervosa)  
und Ess-Sucht ohne Erbrechen  
(binge eating disorder)**

... Wie immer ich aussehe und mich äußere, ...

## Beeinflussende Faktoren

Familieneinflüsse  
persönliche Krisen  
Schlankheitsideal: „Schlank ist schön“  
besondere Belastungen wie Stress, Leistungsdruck  
gesellschaftlicher Druck  
persönliche Probleme

Fressanfall

Hungern

Essen + Erbrechen

Angst/Frust/Stress  
wird abgebaut

Angst vor Dicksein  
Verleugern der Essprobleme  
gestörter Selbstwert  
Schuldgefühle

Gestörte  
Selbstwahrnehmung

Körperliche  
und seelische  
Veränderungen

Heißhunger und  
Fressattacken  
Essensverweigerung

Persönliche Krise  
Belastungen

... was immer ich sage oder tue, ...

„Je mehr sie auf mich einredeten, umso entschlossener wurde ich, nichts zu essen. Ich wollte so gern mager sein. Nichts konnte mich davon abhalten.“

# Magersucht (Anorexie)

Was meistens vorhanden ist	Was im Kopf abläuft
Zeit der Pubertät	geringes Selbstwertgefühl
nach innen gerichtete Persönlichkeit	sich Dickfühlen
angepasstes Verhalten	verzerrte Körperwahrnehmung
sehr fürsorgliche Familie	gestörte Beziehung zum eigenen Körper
	Angst vor Gewichtszunahme
	um mit Problemen fertig zu werden wird NICHT gegessen
	Ablehnung der Weiblichkeit und Sexualität

So kann sich die Störung zeigen	Folgende körperliche und seelische Probleme können auftreten
Diäten wechseln mit hungern	erhöhte Kälteempfindlichkeit
nur kleine Kalorienmengen werden zu sich genommen	Verstopfung
exzessiv Sport betreiben	Ausbleiben der Menstruation
extreme Gewichtsabnahme	Kreislaufbeschwerden/Kollapsneigung
gern für andere kochen aber selbst nicht essen	Schlafstörungen
fehlende Krankheitseinsicht	Nervosität
Perfektionismus begleitet vom Gefühl der Wertlosigkeit	Persönlichkeitsveränderung
	sozialer Rückzug
	zunehmender körperlicher Verfall bis zum Tod (Sterberate zwischen 5 % und 13 %)

„Ich bin jemand der zuviel isst, der zuwenig isst,  
 der sich erbricht. Haltet mir keine Vorträge.  
 Ich bin krank. Versteckt kein Essen vor mir,  
 es ist umsonst, denn ich finde immer  
 wieder Wege, es zu bekommen.“

# Ess-Brechsucht (Bulimie)

Was meistens vorhanden ist	Was im Kopf abläuft
nach außen gerichtete Persönlichkeit	panische Angst vor Gewichtszunahme
Einstiegsalter zwischen 15 u.20 Jahren	Selbstwert wird von Figur bestimmt
sozial unauffällig	um mit Problem fertig zu werden wird gegessen
erlebte sexuelle Übergriffe	wenig Selbstvertrauen
Nähe-Distanz-Problem zur Mutter	Äußeres wichtiger als Persönlichkeit
	Identifikation als Frau ist ambivalent

So kann sich die Störung zeigen	Folgende körperliche und seelische Probleme können auftreten
unkontrollierte Essanfälle mindestens 2 x wöchentlich	Verätzung im Mund und Rachenbereich durch Magensäure bei Erbrechen
Unmengen an Nahrungsmittel werden vertilgt; in der Folge wird Erbrechen selbst herbeigeführt	Magen-Darmprobleme
Einnahme von Abführmittel	Haut, Haare, Zahnschmelz werden angegriffen
ständige Gewichtskontrolle	Neigung zu Osteoporose
negatives Körperbild	Entgleisung des Elektrolythaushaltes
ständiges Denken ans Essen	Herzrhythmusstörungen
Stimmungsschwankungen	Ausbleiben der Menstruation
Schuld und Schamgefühle	sozialer Rückzug
großer Leidensdruck	depressive Verstimmung
Gewicht durchaus normal	Selbstabwertung
Wissen um die Krankheit	

„Ich hatte mir immer gewünscht beliebt zu sein, gemocht zu werden. Aber ich war einsam. Ich füllte diese Leere mit Essen und Süßigkeiten aus.“

# Ess-Sucht ohne Erbrechen (binge eating disorder, BED)

Die Störung ist noch nicht ausreichend erforscht, lässt sich aufgrund der Symptomatik zu den psychosomatischen Erkrankungen zählen. Im Verlauf ist sie mit der Bulimie vergleichbar; das häufige Erbrechen nach dem Essanfall findet jedoch nicht statt. Als Ausgleich wird auch nicht exzessiv Sport betrieben oder gefastet. Sie ist **nicht** gleichzusetzen mit der „**Fettsucht = Adipositas**“, welche sich durch Dynamik und ursächlich genetische Faktoren unterscheidet.

Von BED sprechen wir dann, wenn an mindestens zwei Tagen pro Woche Essanfälle auftreten und das durch 6 Monate hindurch.

## Was meistens vorhanden ist

Übergewicht  
depressive Neigung  
Störung der Körperwahrnehmung  
Erfahrung mit Diäten

## So kann sich die Störung zeigen

unkontrollierte Essanfälle mindestens 2x wöchentlich	ohne Hungergefühl wird sehr schnell gegessen
tritt häufig während oder nach einer Diät auf	unangenehmes Völlegefühl während des Essanfalls
Unmengen an Nahrungsmittel werden verzehrt	Rückzug während des Essens
Kontrollverlust während des Essanfalls	Gefühle von Schuld, Ekel und Depression nach dem Essanfall
	kein Erbrechen
	keine Fastenphasen

## Was zeigt die Waage? Der Body-Mass-Index.

Der Body-Mass-Index zeigt dir, wie es um dein Gewicht bestellt ist. Diese Berechnung, die sich an deiner Körpergröße und dem derzeitigen Gewicht orientiert, ist genauer als herkömmliche Berechnungen zum Idealgewicht.

Auf der linken Tabelle kannst du ganz einfach deinen Body-Mass-Index bestimmen. Wo sich die Spalte deiner Körpergröße mit der Zeile deines Gewichts kreuzt, findest du eine Zahl. Das ist dein BMI.

Liegt er zwischen 19 und 24 Punkten, bist du normalgewichtig. Über 30 spricht man von Fettsucht und unter 17,5 von Magersucht.

Das Körpergewicht ist aber nicht alleine ausschlaggebend für dein Wohlbefinden. Es gibt viele Menschen, die können viel essen und sind ganz dünn und haben auch kein Problem damit. Andere wieder fühlen sich trotz Übergewicht pudelwohl und stehen selbstbewusst zu ihrer Figur.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in m}}$$

Beispiel:  $\frac{70 \text{ kg}}{1,73 \times 1,73} = \text{BMI } 23,4$

Den Body-Mass-Index kannst du etwa ab dem 16. Lebensjahr anwenden.

Gewicht in kg	Körpergröße in m													
	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	
32,5	16.58	15.46	14.44	13.53	12.70	11.94	11.25	10.61	10.03	9.50	9.00	8.55	8.13	
35,0	17.86	16.65	15.56	14.57	13.67	12.86	12.11	11.43	10.80	10.23	9.70	9.20	8.75	
37,5	19.13	17.84	16.67	15.61	14.65	13.77	12.98	12.24	11.57	10.96	10.39	9.86	9.38	
40,0	20.41	19.02	17.78	16.65	15.63	14.69	13.84	13.06	12.35	11.69	11.08	10.52	10.00	
42,5	21.68	20.21	18.89	17.69	16.60	15.61	14.71	13.88	13.12	12.42	11.77	11.18	10.63	
45,0	22.96	21.40	20.00	18.73	17.58	16.53	15.57	14.69	13.89	13.15	12.47	11.83	11.25	
47,5	24.23	22.59	21.11	19.77	18.55	17.45	16.44	15.51	14.66	13.88	13.16	12.49	11.88	
50,0	25.51	23.78	22.22	20.81	19.53	18.37	17.30	16.33	15.43	14.61	13.85	13.15	12.50	
52,5	26.79	24.97	23.33	21.85	20.51	19.28	18.17	17.14	16.20	15.34	14.54	13.81	13.13	
55,0	28.06	26.16	24.44	22.89	21.48	20.20	19.03	17.96	16.98	16.07	15.24	14.46	13.75	
57,5	29.34	27.35	25.56	23.93	22.46	21.12	19.90	18.78	17.75	16.80	15.93	15.12	14.38	
60,0	30.61	28.54	26.67	24.97	23.44	22.04	20.76	19.59	18.52	17.53	16.62	15.78	15.00	
62,5	31.89	29.73	27.78	26.01	24.41	22.96	21.63	20.41	19.29	18.26	17.31	16.44	15.63	
65,0	33.16	30.92	28.89	27.06	25.39	23.88	22.49	21.22	20.06	18.99	18.01	17.09	16.25	
67,5	34.44	32.10	30.00	28.10	26.37	24.79	23.36	22.04	20.83	19.72	18.70	17.75	16.88	
70,0	35.71	33.29	31.11	29.14	27.34	25.71	24.22	22.86	21.60	20.45	19.39	18.41	17.50	
72,5	36.99	34.48	32.22	30.18	28.32	26.63	25.09	23.67	22.38	21.18	20.08	19.07	18.13	
75,0	38.27	35.67	33.33	31.22	29.30	27.55	25.95	24.49	23.15	21.91	20.78	19.72	18.75	
77,5	39.54	36.86	34.44	32.26	30.27	28.47	26.82	25.31	23.92	22.64	21.47	20.38	19.38	
80,0	40.82	38.05	35.56	33.30	31.25	29.38	27.68	26.12	24.69	23.37	22.16	21.04	20.00	
82,5	42.09	39.24	36.67	34.34	32.23	30.30	28.55	26.94	25.46	24.11	22.85	21.70	20.63	
85,0	43.37	40.43	37.78	35.38	33.20	31.22	29.41	27.76	26.23	24.84	23.55	22.35	21.25	
87,5	44.64	41.62	38.89	36.42	34.18	32.14	30.28	28.57	27.01	25.57	24.24	23.01	21.88	
90,0	45.92	42.81	40.00	37.46	35.16	33.06	31.14	29.39	27.78	26.30	24.93	23.67	22.50	
92,5	47.19	44.00	41.11	38.50	36.13	33.98	32.01	30.20	28.55	27.03	25.62	24.33	23.13	
95,0	48.47	45.18	42.22	39.54	37.11	34.89	32.87	31.02	29.32	27.76	26.32	24.98	23.75	
97,5	49.74	46.37	43.33	40.58	38.09	35.81	33.74	31.84	30.09	28.49	27.01	25.64	24.38	
100,0	51.02	47.56	44.44	41.62	39.06	36.73	34.60	32.65	30.86	29.22	27.70	26.30	25.00	

Der anzustrebende Bereich wurde grün markiert.

## So kommst du wieder raus!

Die meisten betroffenen Jugendlichen sprechen ungern über ihr Essproblem und wissen zu wenig über Hilfsangebote Bescheid. Einerseits leiden sie an ihrem Zustand, andererseits sind sie unfähig, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Es gibt Erfolg versprechende Behandlungsprogramme, wenn du deine Ess-Störung und die damit verbundenen Auslöser ernst nimmst. Bei Betroffenen, die stark untergewichtig oder stark übergewichtig sind können medizinische Maßnahmen sinnvoll und im Extremfall lebenserhaltend sein.

**Ein Krankenhausaufenthalt ist nur dann notwendig, wenn die Ess-Störung bereits so chronifiziert ist dass:**

- der Gewichtsverlust lebensbedrohlich ist
- die Stimmungsschwankungen entgleisen und Gedanken an Selbstmord auftreten
- die Folgen des häufigen Erbrechens lebensbedrohlich sind
- ambulante Behandlung keinen Erfolg zeigt

**Wir wollen dich zu einer psychischen Betreuung motivieren, indem wir dir zu deiner Orientierung 3 Schritte bzw. Ziele aufzeigen.**

**1. Ziel:** Ich gestehe mir ein, dass mein Essverhalten gestört ist und will eine Veränderung

**2. Ziel:** Ich möchte über mein Problem reden.

→ **Mögliche Ansprechpersonen findest du in Beratungseinrichtungen, bei Ess-Störungshotlines, ÄrztInnen**

**3. Ziel:** Ich entscheide mich eine/n Therapeutin/Therapeuten aufzusuchen und „dran“ zu bleiben. Ich möchte einem/einer professionellen HelferIn vertrauen können, mein Essverhalten normalisieren und die Fähigkeit Probleme zu bewältigen und Beziehungen einzugehen, verbessern. Mein Selbstwert soll gestärkt und meine Einstellung zum eigenen Körper verändert werden.

→ **Adressen von Therapie- und Beratungseinrichtungen erhältst du in deiner Jugendinfo (s. S.22).**

# Auswege

## Therapiekosten

Du wirst jetzt sicher nach den Kosten einer Behandlung fragen die über einen längeren Zeitraum vorzusehen ist. Es gibt einige Stellen die Beratung und Therapie **kostenlos** anbieten. Diese findest du entweder im beiliegenden **Adressteil** oder direkt in deiner **Jugendinfo** (S.22).

Auf Anfrage erhältst du in deiner Jugendinfo eine Liste mit TherapeutInnen, die ein kostenpflichtiges Angebot setzen. Bei privaten TherapeutInnen liegen die Stundensätze zwischen Euro 50,- und 80,-, wobei nach ärztlicher Verordnung

die Krankenkasse für 10 Mal einen Teil der Kosten übernimmt. Die Verordnung bedarf einer chefärztlichen Bewilligung und kann in Ausnahmefällen auch erweitert werden.

Es ist nicht einfach durch den Dschungel der Therapieangebote durchzublicken. Welche für dich passt kann in einem Erstgespräch mit BeraterInnen oder TherapeutInnen geklärt werden.

**Mit viel Geduld, Konsequenz und klaren Zielen kannst du den Weg aus einer Ess-Störung finden. Wir möchten mit dieser Broschüre einen Beitrag leisten.**

## Tipps für Freunde und Freundinnen

**Was kannst du tun, wenn du vermutest oder weißt, dass eine Freundin/ein Freund von einer Ess-Störung betroffen ist?**

- Sprich sie/ihn offen darauf an, was du beobachtet hast und welche Schlüsse du daraus ziehst – führe dieses Gespräch in einer ungestörten Umgebung, zu einem Zeitpunkt, wo du selbst unbelastet und ausgeglichen bist;
- Vermeide Vorwürfe, Anklagen oder herabsetzende Äußerungen – sprich aus, dass du dir Sorgen machst und biete Hilfestellung an (z.B. Literatur besorgen, zu Beratungen begleiten, zuhören);
- Hol dir in Beratungsstellen selbst Unterstützung, Informationen und Literaturlisten;
- Die Ess-Störung ist nur ein Teil von der Persönlichkeit deiner Freundin/deines Freundes – es wirkt sich negativ aus, wenn du nur mehr diesen einen Teil siehst und besprichst;
- Gib ihr/ihm nicht das Gefühl, dass du sie/ihn kontrollierst, beobachtest oder bemitleidest;
- Schau ganz bewusst auf die Stärken, Fähigkeiten und Liebenswürdigkeiten von ihr/ihm und sprich diese auch an;
- Übernimm nicht die Verantwortung für deine Freundin/deinen Freund – sie/er ist selbst für sich und ihren/seinen Körper verantwortlich;
- Pass gut auf dich selbst auf und überprüfe, ob du dich nicht ausgenutzt oder überfordert fühlst;
- Überlege dir, wer sonst noch AnsprechpartnerIn für die Probleme deiner Freundin/deines Freundes sein kann (VertrauenslehrerIn, (Schul)ÄrztIn, ältere Schwester, Eltern ...);
- Ziehe diese Person auch ins Vertrauen, wenn du dir große Sorgen machst und allein nicht mehr weiter weißt.

**Hilfe zur Selbsthilfe  
bieten einige Bücher an:**

**Selbstheilung bei Essstörungen**  
von M.Schimpf

**Anstöße zur Selbsthilfe – Essstörungen**  
von M.Gerlinghoff

**Und die Seele wird nie satt**  
von Eva Goris

Bücher können allerdings nur bedingt Hilfe sein und verlangen dir sehr viel Disziplin und persönliche Konsequenz ab. Im Kontakt mit einem/r TherapeutIn ist es leichter kontinuierlich an sich zu arbeiten und Schritte zur Veränderung zu setzen.

**Im Internet findest du Infos  
zum Thema auf folgenden Sites:**

<http://www.ess-stoerungen.at>

<http://www.praevention-von-essstoerungen.de>

<http://magersucht-online.de>

<b>Jugend&gt;Info des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen</b>	<b>Landesjugendreferat Kärnten Jugendservicestelle</b>
A-1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51 <b>Tel:</b> 0800/240 266 <b>Fax:</b> 0043-1/533 70 40 e-mail: ministerium@jugendinfo.at Internet: www.jugendinfo.at	A-9020 Klagenfurt, Karfreitstr. 11 <b>Tel:</b> 0043-463/536-30526-527 <b>Fax:</b> 0043-463/536-30520 e-mail: post.jugend@ktn.gv.at Internet: www.jugend.ktn.gv.at
<b>Jugendinfo Burgenland</b>	<b>JugendService des Landes OÖ</b>
A-7000 Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 5 <b>Tel:</b> 0043-2682/1799 <b>Fax:</b> 0043-2682/600-2969 e-mail: jugendinfo@icb.at Internet: www.ljr.at	A-4021 Linz, Waltherstraße 19 <b>Tel:</b> 0043-732/1799 <b>Fax:</b> 0043-732/7720-11787 e-mail: jugendservice@ooe.gv.at Internet: www.jugendservice.at
<b>Akzente Salzburg – Jugendinfo</b>	<b>„aha“ - Tipps und Infos für Junge Leute</b>
A-5020 Salzburg, Fanny-von-Lehnert-Str. 1 <b>Tel:</b> 0043-662/1799 <b>Fax:</b> 0043-662/45 87 65-77 e-mail: jugendinfo@akzente.net Internet: www.akzente.net	A-6850 Dornbirn, Zollgasse 1 <b>Tel:</b> 0043-5572/522 12 <b>Fax:</b> 0043-5572/522 12-12 e-mail: aha@aha.or.at Internet: www.aha.or.at
<b>LOGO – Jugendmanagement gmbh</b>	<b>wienXtra - jugendinfo</b>
A-8010 Graz, Schmiedgasse 23a <b>Tel:</b> 0043-900/000 999 (€ 0,18/M) <b>Fax:</b> 0043-316/816 074-33 e-mail: jugendinfo@logo.at Internet: www.logo.at	A-1010 Wien, Babenbergerstr. 1 <b>Tel:</b> 0043-1/1799 <b>Fax:</b> 0043-1/585 24 99 e-mail: jugendinfowien@wienXtra.at Internet: www.jugendinfowien.at
<b>InfoEck</b>	<b>TOPZ - Jugend-Info NÖ</b>
A-6020 Innsbruck, Kaiser-Josef-Straße 1 <b>Tel:</b> 0043-512/1799 <b>Fax:</b> 0043-512/58 55 66 e-mail: info@infoeck.at Internet: www.infoeck.at	A-3100 St. Pölten, Landhausplatz 1 <b>Tel:</b> 0043-2742/245 65 <b>Fax:</b> 0043-2742/245 66 e-mail: info@topz.at Internet: www.topz.at



**Jugend & Info  
Burgenland**



jugendinfo



Initiativen für  
junge Leute!





ARGE  
ÖSTERREICHISCHER JUGENDINFOS

mit Unterstützung  
des Bundesministeriums  
für soziale Sicherheit und Generationen

