



## Essstörungen - Beratung & Infos

Stand Oktober 2020

Dieses Infoblatt bietet einen ersten Überblick über die verschiedenen Arten von Essstörungen, Beratungsangeboten in München und weiterführenden Onlineangeboten.

### ► Essstörungen im Überblick

#### **Magersucht (Anorexie, Anorexia nervosa):**

Starker Gewichtsverlust durch strenge Einschränkung der Nahrungszufuhr, aufgrund gestörter Körperwahrnehmung.

#### **Bulimie (Bulimia nervosa):**

Häufige Heißhungerattacken, die eine panische Angst vor Gewichtszunahme auslösen, der die Betroffenen mit verschiedenen Maßnahmen entgegenzuwirken versuchen (Fasten, Erbrechen, Abführen, exzessive sportliche Betätigung).

#### **Binge-Eating-Störung:**

Wiederholte Essattacken mit Kontrollverlust ohne Gegenmaßnahmen.

#### **Adipositas:**

Chronische Gesundheitsstörung, die durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper gekennzeichnet ist. Alle Essstörungen können ineinander übergehen oder sich abwechseln! Häufig treten Essstörungen in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen auf.

### ► Checkliste

#### **Möglicherweise hast du eine Essstörung, wenn:**

- du ständig Angst hast, zu viel zu essen und zuzunehmen
- du dein Gewicht streng kontrollierst
- du bereits viele Diäten probiert hast, um abzunehmen
- deine Gedanken nur noch ums Essen und um deine Figur kreisen und du dich kaum noch um andere Dinge kümmern kannst
- du dich ständig mit anderen, dir schlanker erscheinenden Menschen vergleichst
- du nur noch nach Essens- und Diätplänen isst und dir spontanes lustvolles Essen verbietest

- du häufig bei Misserfolgen, Enttäuschungen und negativen Gefühlen zum Essen greifst (Frustessen)
- Essen zur Ersatzhandlung wird, statt satt zu machen
- du das Maß für die vernünftige Menge beim Essen verloren hast und selbst kleinste Mahlzeiten als üppig empfindest du weder Hunger noch Sättigungsgefühl mehr spürst du ohne Kontrolle mal viel, mal wenig isst und unter hemmungslosen Essanfällen leidest

Quelle: BZgA-Broschüre „Essstörungen - Was ist das?“

### ► Beratung + Hilfe

#### **Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V.**

- Telefon- / Emailberatung
- Einzel-, Familien-, Ernährungsberatung
- Gruppen (offene Gruppen, Adipositas-, Angehörigengruppe)

Gaßnerstr. 17 / 2. OG, 80639 München

Tel.: 089 502 12 12

Mo-Do: 11-13 Uhr + 14-18 Uhr

E-Mail: [info@cindarella-beratung.de](mailto:info@cindarella-beratung.de)

[www.cindarella-beratung.de](http://www.cindarella-beratung.de)

#### **ANAD**

Beratung, Therapie, Wohngruppen, Elternabende

Poccistr. 5, 80336 München

Tel. 089 21 99 73-0

Bürozeiten: Mo-Do: 9 - 17 Uhr, Fr: 9-16 Uhr

Telefonberatung: 089 21 99 73-99

E-Mail: [kontakt@anad.de](mailto:kontakt@anad.de)

[www.anad.de](http://www.anad.de)

#### **BZgA**

Telefonberatung: 02 21 89 20 31

Mo-Do: 10- 22 Uhr

Fr, Sa, So, Feiertage: 10-18 Uhr

- anonyme Erstberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Betroffene, Angehörige, Lehrkräfte, usw.
- Weitervermittlung an Beratungsstellen



[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

### Caritas Fachambulanz für Essstörungen

Beratung bei Essstörungen oder Muskelsucht, Online-Beratung, Prävention/Schulungen, Behandlung, Begleitung, Einzel- und Gruppentherapie, Paar- und Familientherapie, Ernährungs- und Essplanberatung, Eltern/ Familiengruppe, Selbsthilfegruppe.

Termine nach Vereinbarung!

Arnulfstraße 83/4. Stock, 80634 München

Tel. 089 724 49 94 00

E-Mail: [faessstoerungen@caritasmuenchen.de](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.de)

[www.caritas-essstoerungen-muenchen.de](http://www.caritas-essstoerungen-muenchen.de)

### Klinikum Dritter Orden

TCE – Therapie-Centrum für Essstörungen

Beratung, Therapie, Wohngruppen, Infoabende

Lachnerstr. 41, 80639 München

Telefon: 089 35 80 47-3

E-Mail: [tce@dritter-orden.de](mailto:tce@dritter-orden.de)

[www.tce-essstoerungen.de](http://www.tce-essstoerungen.de)

### Klinikum Schwabing

Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik

Einzel- und Gruppentherapie, Familientherapie, Kunst- und Körpertherapie, ambulante Weiterbehandlung, Tagesklinik  
7-18 Jahre, im Notfall keine Alterbeschränkung!

Kölner Platz 1

80804 München

Tel.: 089 3068-5700

Mo-Fr: 09-17 Uhr

E-Mail: [kjp.ks@klinikum-muenchen.de](mailto:kjp.ks@klinikum-muenchen.de)

[www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing](http://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing)

### Krankenhaus Barmherzige Brüder

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention  
Ernährungsmedizinische Sprechstunden zu:

- Adipositas / Übergewicht
- Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stoffwechselstörungen

Notburgastraße 10 / II. Stock, 80639 München

Tel.: 089 1797-2029

Mo-Do: 8-17 Uhr, Fr: 8-15 Uhr

Ernährungsmedizinische Sprechstunden:

Mo, Mi, Do: 10-13 Uhr, Di: 12:30-15:30 Uhr

E-Mail: [zep@barmherzige-muenchen.de](mailto:zep@barmherzige-muenchen.de)

[www.zep-muenchen.de](http://www.zep-muenchen.de)

### LMU - Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Spezialprechstunde für Essstörungen / Institutsambulanz

Nußbaumstr. 5a, 80336 München

Tel. 089 4400 55911

Privatambulanz: Tel. 089 4400 55901

E-Mail: [kjp-ambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:kjp-ambulanz@med.uni-muenchen.de)

[www.kjp.med.uni-muenchen.de](http://www.kjp.med.uni-muenchen.de)

### Schön Tagesklinik München

Einzel- und Gruppentherapie, Familientherapie, Ernährungstherapie,  
Online-Beratung, Körper-, Kreativ- und Sporttherapie

Ab 18 Jahre!

Einsteinstraße 130

81675 München

Tel.: 089 410 730 99-0

E-Mail: [tagesklinikmuenchen@schoen-kliniken.de](mailto:tagesklinikmuenchen@schoen-kliniken.de)

Tel.-Beratung: 08051 695-2060

Mo-Fr: 8-16 Uhr

<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/kkh/tagesklinik-muenchen>

### Therapienetz Essstörung

Beratung (persönlich, Tel., Email, Chat), Therapievermittlung,  
therapeutisches Wohnen, Gruppentherapie, Ernährungstherapie,  
Begleitung, Prävention, Fortbildungen

Sonnenstr. 2, 4. Stock, 80331 München

Tel. 089 720 136 780

Öffnungszeiten: Mo-Do: 8-18 Uhr, Fr: 8-16 Uhr

Telefonische Beratung:

Mo-Do: 08-18 Uhr

Fr: 08-16 Uhr

[www.therapienetz-essstoerung.de](http://www.therapienetz-essstoerung.de)

Online-Beratung im Chat oder per Mail:

[beratung@therapienetz-essstoerung.de](mailto:beratung@therapienetz-essstoerung.de)

### ► Online-Angebote

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

[www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

[www.magersucht.de](http://www.magersucht.de)