

## Probleme mit/ohne Essen? Oder ist jemand in Deinem/Ihrem Umfeld betroffen?

### Persönlicher Check: Bin ich essgestört?

#### Von einer Ess-Störung spricht man, wenn:

- sich die Gedanken sehr viel um das Essen und Nicht-Essen drehen
- das Gewicht, die Figur zum Lebensmittelpunkt werden
- große Angst vor einer Gewichtszunahme besteht
- ständig versucht wird, das Gewicht durch strenges Hungern, Vielessen und/oder absichtliches Erbrechen zu verringern
- das Gewicht durch Abführmittel und/oder Appetitzügler verringert wird
- wenn regelmäßig übergroße Mengen verzehrt werden
- die Tagesstimmung von der Waage abhängig gemacht wird
- die Gewichtsabnahme nicht mit einer körperlichen Krankheit in Verbindung zu bringen ist
- die Periode aufgrund der unregelmäßigen Ernährung ausbleibt

#### Bei Zutreffen mehrerer dieser Punkte sollte Hilfe in Anspruch genommen werden!

#### Was sind überhaupt Ess-Störungen?

Im Wesentlichen versteht man unter **Ess-Störungen** drei Krankheitsbilder: Anorexia nervosa (Magersucht) Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) Binge- Eating-Störung (Ess-Sucht)

Gestörtes Essverhalten äußert sich bei einer **Magersucht** durch zu wenig essen bis zu offensichtlich extremer Abmagerung.

Bei einer **Bulimie** kommt es zu Essanfällen mit anschließendem Fasten, Erbrechen, Abführmittelmissbrauch oder exzessivem Sport. Betroffene sind meist normalgewichtig bzw. eher schlank.

Unter **Binge-Eating-Störung** versteht man regelmäßige Essattacken ohne die gegensteuernden Maßnahmen der Bulimie. Betroffene sind meist stark übergewichtig (adipös). Die genannten Krankheitsbilder können ineinander übergehen oder sich vermischen.

Ess-Störungen haben seelische Hintergründe wie z.B. familiäre Konflikte, Beziehungsprobleme, Leistungsdruck...

Ess-Störungen sind sehr ernst zu nehmende psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter, die dringend einer Behandlung bedürfen! Sie können schwere körperliche und seelische Folgen haben.

### Was kann ich tun?

#### Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung!

Der zweite Schritt ist die **Kontaktaufnahme** zu Menschen, die sich mit Ess-Störungen auskennen, um wichtige Infos und weiterführende Adressen zu erhalten:

#### Beratungsstellen, Ärzte, Seelsorger, Psychotherapeuten und andere unterliegen alle der Schweigepflicht!

#### Telefonseelsorge/Notfallnummern

- **Evangelisch** 0800 1110111
- **Katholisch** 0800 1110222
- **Elterntelefon** 0800 1110550
- **Kinder- und Jugendtelefon „Problemzone“ (Jugendliche beraten Jugendliche)** 0800 1110333 Mo- Fr 15- 19 Uhr und jeden Samstag 13-19 Uhr

#### Vertrauenslehrer/in oder der/die Lehrer/in des Vertrauens

#### Selbsthilfe

- Angehörige von Menschen mit Ess-Störungen, Bad Oeynhausen
- Adipositas-Selbsthilfegruppen in verschiedenen Regionen des Kreises

Nähere Selbsthilfe-Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke, Simeonstr.19, 32423 Minden T. 0571 8280224 [www.selbsthilfe-mi-lk.de](http://www.selbsthilfe-mi-lk.de), E-Mail: [selbsthilfe-kontaktstelle@parisozial-mlh.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle@parisozial-mlh.de)

#### Angeleitete Gruppen

- SOS- Kinder/Jugendliche mit Ess-Störungen (Familienberatungsstelle, Die Diakonie Lübbecke) T. 05741 9559
- Jugendliche mit Ess-Störungen (Fachpraxis für Essstörungen Dr. M. Obrock, T. 05733 878688, E-Mail: [praxis-obrock@t-online.de](mailto:praxis-obrock@t-online.de))
- Erwachsene mit Ess-Störungen (Beratungsstelle für Suchtkranke Diakoniewerk Minden, T.0571 888047130)

#### Beratungsstellen

- Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen (Info und Weitervermittlung) Portastr.9 32423 Minden T. 0571 807-12000
- Familienberatungsstelle Die Diakonie, Lübbecke, Pfarrstr. 5 32312 Lübbecke, T. 05741 9559
- Beratungsstelle für Suchtkranke Diakoniewerk Minden  
- Beratung für Betroffene **ab 18 J.**,  
- Beratung für Angehörige, Freundinnen und Freunde  
Regine Brand, Fischerallee 3a, 32423 Minden T. 0571 888047130 oder 888040 (Zentrale) E-mail: [suchtberatung@dw-minden.de](mailto:suchtberatung@dw-minden.de)  
**Infos für Jugendliche unter 18 J.:**  
E-Mail: [r.brand@dw-minden.de](mailto:r.brand@dw-minden.de)

#### Frauenberatungsstellen

- Frauenberatungsstelle Hexenhaus Schweidnitzer Weg 18, 32339 Espelkamp T. 05772 973744 oder 45 [www.hexenhaus-espelkamp.de](http://www.hexenhaus-espelkamp.de) (auch Online-Beratung)

#### Psychotherapeut/innen

- Hotline der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe, T. 0231 9432850 [www.kvwl.de/earzt/](http://www.kvwl.de/earzt/)
- Psychotherapeuten-Netz Bad Oeynhausen e. V. T. 05731 4972345 [www.psychotherapie-badoeynhausen.de](http://www.psychotherapie-badoeynhausen.de) E-Mail: [Info@Psychotherapie-BadOeynhausen.de](mailto:Info@Psychotherapie-BadOeynhausen.de)
- POW- Psychotherapie Ostwestfalen-Lippe e.V. [www.psychotherapie-owl.de](http://www.psychotherapie-owl.de) E-Mail: [psychotherapie-owl@teleos-web.de](mailto:psychotherapie-owl@teleos-web.de).

#### Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/innen

- Qualitätszirkel KJP MI-HF Kontakt: Dr. Martina Obrock T 05733 878688, [www.praxis-obrock.de](http://www.praxis-obrock.de)

#### überregional

- Qualitätszirkel KJP-OWL, [www.kjp-owl.de](http://www.kjp-owl.de)

#### Frauenärzte/ Hausärzte/Psychiater (s. örtl. Telefonbuch)

#### Kinder- und Jugendpsychiater (s. örtl. Telefonbuch)

#### Kinder- und Jugendärzte (s. örtl. Telefonbuch)

**Kreis Minden-Lübbecke Gesundheitsamt**  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Dr. Dietlinde Röske, Portastr. 13 32423 Minden

#### Ansprechpartner zum Thema Prader-Willi-Syndrom

Diakonische Stiftung Wittekindshof  
Norbert Hödebeck-Stuntebeck  
Neinstedter Weg 5, 32549 Bad Oeynhausen  
T. 05734 611288 E-Mail: [norbert.hoedebeck-stuntebeck@wittekindshof.de](mailto:norbert.hoedebeck-stuntebeck@wittekindshof.de)

#### Kliniken für Rehabilitation

- Klinik am Korso (Fachzentrum für gestörtes *Essverhalten*)  
Anke Sander, Ostkorso 4, 32545 Bad Oeynhausen, T. 05731 181-0  
E-Mail: [info@klinik-am-korso.de](mailto:info@klinik-am-korso.de)

#### Tageskliniken

- Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Herr Löll  
Prinzenstr.12, 32423 Minden, T. 0571 38825-30

#### Akutkrankenhäuser

- **Krankenhaus Lübbecke**  
Prof. Dr. Udo Schneider  
Virchowstr.65, 32312 Lübbecke,  
T. 05741 35-4001
- **Johannes Wesling Klinikum- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin**  
Dr. Rose, Heide Kluck  
Hans-Noite-Str.1, 32429 Minden  
T. 0571/790-0 (Zentrale)
- **Krankenhaus Bad Oeynhausen**  
Wielandstr. 28, 32545 Bad Oeynhausen  
Medizinische Klinik II,  
Sekretariat T. 05731/77-1452  
Zentrale T. 05731/770
- **Klinikum Lippe GmbH- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**  
Dr. med. Dr. rer. nat. Ulrich Preuß  
Heldmanstraße 45  
32108 Bad Salzuflen  
T. 05222 36889-4401 (Sekretariat)

#### Ernährungsberatung

Informationen erhalten Sie über die Beratungsstelle für Suchtkranke Diakoniewerk Minden, Regine Brand T. 0571 888047130

#### Prävention

- Beratungsstelle für Suchtkranke Diakoniewerk Minden, Regine Brand, Fischerallee 3a, 32423 Minden, T. 0571 888047130

## Impressum:

Netzwerk Ess-Störungen im Kreis  
Minden- Lübbecke  
[www.netzwerk-essstoerungen-mi-lk.de](http://www.netzwerk-essstoerungen-mi-lk.de)

## Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial  
Minden-Lübbecke,  
T. 0571 8280224  
E-Mail: [selbsthilfe-mi-lk@parietaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mi-lk@parietaet-nrw.org)

Beratungsstelle für Suchtkranke  
Diakoniewerk im Evangelischen Kirchenkreis  
Minden e.V. T. 0571 888047130  
E-Mail: [suchtbearatung@dw-minden.de](mailto:suchtbearatung@dw-minden.de)

## Der Druck wurde gefördert von



PariSozial Minden-Lübbecke gGmbH



Gesundheitsamt

## Fachliteratur zum Thema Ess-Störungen

- Auszuleihen bei der Stadtbibliothek  
Minden, [www.stadtbibliothek-minden.de](http://www.stadtbibliothek-minden.de)  
Königswall 99, 32423 Minden

## Buchempfehlungen

- Fechner, A., *Hungrige Zeiten, Überleben mit Magersucht und Bulimie*, Verlag C.H.Beck
- Sylvia Baeck, *Essstörungen - was Eltern und Lehrer tun können*
- Gerlinghoff, M., Backmund, H., *Ess-Störungen*. DTV
- Wardetzki, B., *iß doch endlich mal normal!*, Kösel Verlag
- Munsch, S., *Binge Eating*, Beltz Verlag
- Anita Johnston, *Die Frau, die im Mondlicht aß*, Scherz Verlag
- Maja Langsdorff, *Die heimliche Sucht unheimlich zu essen*, Fischer Taschenbuch
- Susie Orbach, *Antidiätbuch I und II*, Verlag Frauenoffensive
- Martina Obrock, *Körperwahrnehmung*, Psychiatrie-Verlag
- Bernhard Wappis, *Darüber spricht man(n) nicht ... ! Magersucht und Bulimie bei Männern*, Books on demand
- Reinhold Miebach, *Hungersucht - Man(n) kotzt sich aus. Ein bulimie-kranker Mann erzählt*. Pro Literatur
- Björn Süfke, *Den Mann zur Sprache bringen. Psychotherapie mit Männern*, DGVT

## Filme:

- „Hungry Hearts“ Mehrere essgestörte junge Frauen berichten über ihren persönlichen Umgang mit der jeweiligen Krankheit (Magersucht, Bulimie und Adipositas). Diese Geschichten, Dokumentationen und Kurzspielfilme werden mit Aussagen zu den einzelnen Krankheitsbildern durch Fachfrauen ergänzt.  
Infos dazu unter  
[www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de)

## Broschüren

### Kostenlose Broschüren gibt es bei

- Krankenkassen
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de),
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Internetlinks

### Informationen zum Thema Ess-Störungen

[www.bundesfachverband-essstoerungen.de](http://www.bundesfachverband-essstoerungen.de)  
[www.dgess.de](http://www.dgess.de)  
[www.ab-server.de](http://www.ab-server.de)  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
[www.fz-ess-stoerungen.de](http://www.fz-ess-stoerungen.de)  
[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de) (auch Online-Beratung)  
[www.klinik-am-korso.de](http://www.klinik-am-korso.de)  
[www.essprobleme.de](http://www.essprobleme.de)  
[www.adipositas-online.com](http://www.adipositas-online.com)  
[www.magersucht.de](http://www.magersucht.de)  
[www.anorexia-nervosa.de](http://www.anorexia-nervosa.de)  
[www.essfrust.de](http://www.essfrust.de) (auch Online-Beratung)  
[www.anad-pathways.de](http://www.anad-pathways.de)  
[www.twg-mondlicht.de](http://www.twg-mondlicht.de) (auch Online-Beratung)  
[www.wittekindshof.de/pws](http://www.wittekindshof.de/pws)  
[www.prader-willi.de](http://www.prader-willi.de)  
[www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de](http://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de)

### Selbsthilfe / Beratungsstellen / Psychotherapie

[www.beratungsstellenverzeichnis.cjb.net](http://www.beratungsstellenverzeichnis.cjb.net)  
[www.frauenberatungsstellen.de](http://www.frauenberatungsstellen.de)  
[www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
[www.koskon.de](http://www.koskon.de)  
[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)  
[www.hilfe-essstoerungen.de](http://www.hilfe-essstoerungen.de)

# Wegweiser

# Ess-Störungen

Hilfe- und Beratungsangebote für  
Menschen mit Ess-Störungen  
und deren Angehörige  
im Kreis Minden-Lübbecke