

# 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. Essstörungen sind schwere psychische Erkrankungen, die den Betroffenen und Angehörigen viel Leid verursachen und die dementsprechend ernst genommen werden müssen. 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

## Esssucht

### Die Esssucht

Esssüchtige versuchen durch übermäßiges Essen mit ihren Ängsten, ihrer Trauer, Wut oder Einsamkeit fertig zu werden. Sie wollen ein „emotionales Loch“ stopfen. Anfangs wechseln Essattacken 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.

## 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.

## 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; sowie dauerhafte Schädigung von Leber und Nieren, Osteoporose, Herzrhythmusstörungen, Unfruchtbarkeit, erhöhtes Risiko von Fehlgeburten. In schweren Fällen kann Magersucht sogar zum Tode führen.

### Die seelischen Folgeerscheinungen

Schlafstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Veränderung der Persönlichkeit.

## Was tun?

### Zum Nachdenken

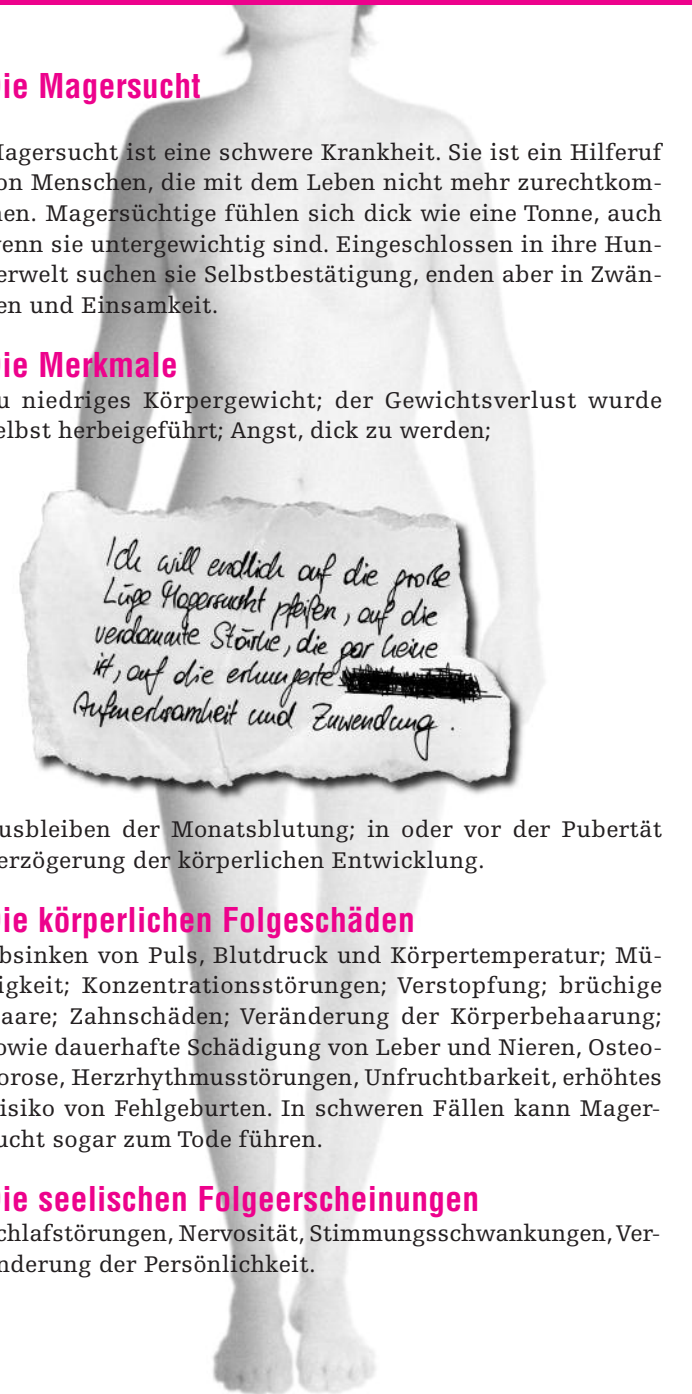
1. Mein Körpergewicht ist nicht die einzige Ursache für meine Unzufriedenheit.
2. Nobody is perfect. Auch ich darf Fehler machen.
3. Bewegung ist Leben und tut mir gut, solange ich Spaß dabei habe.
4. Ich höre auf mich: Was tut mir gut? Was brauche ich, damit ich zufrieden und emotional satt bin?
5.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

### Tipps für FreundInnen und Angehörige

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.

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. in den Wiener Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd, bei der Selbsthilfegruppe „Set Point“ und bei anderen Beratungsstellen. Info dazu unter 0800-20 11 20.



*Ich wusste was ändern, ich hab's einfach nicht mehr geschafft!*

*Am liebsten wären mir die, die mir nicht sagen wie ich sein soll, sondern mich zu verstehen gaben: Du interessierst mich.*

# Literaturtipps

## Bücher

*Schmidt / Treasure*  
**Die Bulimie besiegen**  
Ein Selbsthilfe-Programm  
Beltz, 2001  
ISBN 3-407-22823-6

*Monika Gerlinghoff*  
**Magersüchtig**  
Eine Therapeutin und Betroffene berichten  
Beltz Verlag, 2001  
ISBN 978-3407228338

*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

*Susie Orbach / Renate Weinberger*  
**Lob des Essens**  
Goldmann, 2003  
ISBN 978-3442165308

*Susie Orbach*  
**Anti-Diät-Buch II**  
Frauenoffensive, 2001  
ISBN 3-881-04137-0

*Anita Johnston*  
**Die Frau, die im Mondlicht aß**  
Drömer/Knaur, 2003  
ISBN 3-426-87204-8

*Herbert Backmund /  
Monika Gerlinghoff*  
**Essen will gelernt sein.**  
Ein Arbeits- und Rezeptbuch  
Beltz Verlag, 2007  
ISBN 978-3407228727

## 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

*Jesper Juul*  
**Was gibt's heute?**  
Gemeinsam essen macht Familie stark  
Beltz Verlag, 2005  
ISBN 978-3407228802

*Susanna Länger*  
**Die falschen Schuhe**  
Ein Roman über Magersucht und  
Bulimie  
Verlagshaus Hernals, 2005  
ISBN 978-3-9502577-4-8

*Sylvia Baeck*  
**Ess-Störungen**  
– Was Eltern und Lehrer tun können  
Balance Buch + Medien, 2007  
ISBN 978-3867390095


## Internetadressen

[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)  
[www.essstoerungen.cc](http://www.essstoerungen.cc)  
[www.bulimie.at](http://www.bulimie.at)  
[www.fem.at](http://www.fem.at)  
[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)  
[www.hungrig-online.at](http://www.hungrig-online.at)  
[www.karwautz.at](http://www.karwautz.at)  
[www.setpoint.at](http://www.setpoint.at)  
[www.intakt.at](http://www.intakt.at)



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.	
<b>Wir sind für Sie erreichbar:</b>	
☎ 01/4000-871 62	
✉ frauengesundheit@ma15.wien.gv.at	
🌐 www.frauengesundheit-wien.at	
<small>Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten bestellt werden.</small>	

Essstörungen – wir sprechen darüber	
<b>Essstörungshotline der Wiener Gesundheitsförderung</b>	
 	☎ 0800-20 11 20
<b>Telefonberatung</b>	☑ Mo–Do von 12–17 Uhr
<b>E-Mail-Beratung</b>	✉ hilfe@essstoerungshotline.at
<b>Internet</b>	🌐 <a href="http://www.essstoerungshotline.at">www.essstoerungshotline.at</a> <a href="http://www.s-o-ess.at">www.s-o-ess.at</a>

**Impressum** Herausgeberin, Medieninhaberin, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien, ao.Univ. Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger, Thomas-Klestil-Platz 8/2, 1030 Wien. T: 4000-871 62. Fachtextierung: Dr<sup>in</sup> Renate Gänzle (Wien), Dr<sup>in</sup> Monika Gerlinghoff (Max-Planck-Institut München). Umsetzung: Wiener Programm für Frauengesundheit. Illustrationen: Werbeagentur Lebisch. Layout: Mag<sup>a</sup> Gisela Scheubmayr/subgrafik. Druck: AV-Astoria, Wien. Stand: Dezember 2009

# Wo finde ich Hilfe?

## Selbsthilfegruppe

**Set Point**  
☎ 01/470 06 78 und 0699/1947 9088

## Telefonische Auskünfte

**Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung – WIG**  
anonym, kostenlos  
☎ 0800/20 11 20, [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

**Info-Hotline Zentrum für Essstörungen**  
Mo 18–21 Uhr  
☎ 01/710 34 70, [www.essstoerungen.cc](http://www.essstoerungen.cc)

**Rat auf Draht – Kinder- und Jugendhotline**  
anonym, kostenlos, rund um die Uhr  
☎ 147 österreichweit, [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

**So what. Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen**  
Gerstnerstraße 3, 1150 Wien  
☎ 01/406 57 17  
Mo–Do 9–17 Uhr, Fr 9–13 Uhr, [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

**intakt – Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen**  
Grundlgasse 5/8, 1090 Wien  
☎ 01/22 88 770-0, [www.intakt.at](http://www.intakt.at)

## Email-Beratung

**Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung – WIG**  
[hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)

**intakt – Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen**  
[office@intakt.at](mailto:office@intakt.at)

## Ambulante Einrichtungen

**Frauengesundheitszentrum FEM**  
Sammelweis Frauenklinik  
Bastienngasse 36–38, 1180 Wien  
☎ 01/476 15-57 71, [www.fem.at](http://www.fem.at)

**Frauengesundheitszentrum FEM Süd**  
Kaiser Franz Josef-Spital  
Kundratstraße 3, 1100 Wien  
☎ 01/601 91-52 01, [www.fem.at](http://www.fem.at)

**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  
[www.meduniwien.ac.at/neuropsychiatrie/essen.htm](http://www.meduniwien.ac.at/neuropsychiatrie/essen.htm)

**intakt – Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen**  
(Adresse siehe „Telefonische Auskünfte“)  
☎ 01/22 88 770-0, [www.intakt.at](http://www.intakt.at)

**So what. Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen**  
☎ 01/406 57 17 (Adresse siehe „Telefonische Auskünfte“) [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern**  
☎ 01/599 88-32 00 (Adresse siehe „Stationäre Behandlung“) [www.bhs-wien.at](http://www.bhs-wien.at)

**Wilhelminenspital**  
Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie  
im Kindes- und Jugendalter  
Montleartstraße 37, 1160 Wien  
☎ 01/491 50-29 12  
[www.wienkav.at](http://www.wienkav.at)

**SFU – Sigmund Freud PrivatUniversität Wien**  
Psychotherapeutische Ambulanz  
Schnirchgasse 9a, 1030 Wien  
☎ 01/799 03 43 (für Kinder und Jugendliche)  
☎ 01/798 94 00 (für Erwachsene)

**Zentrum für Essstörungen**  
Sechsschimmelgasse 24/16, 1090 Wien  
(siehe „Telefonische Auskünfte“) [www.essstoerungen.cc](http://www.essstoerungen.cc)

## 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**  
☎ 01/491 50-29 50 (Adresse siehe „Ambulante Einrichtungen“)



# Essstörungen Wir sprechen darüber