

Beratung und Hilfe in unserer Region

Im Folgenden erfahren Sie unter den jeweiligen fettgedruckten Stichworten, welche Angebote derzeit in unserer Region bestehen.

Die Nummern weisen auf die Einrichtungen hin.

Grundsätzliche Informationen	1	2	3	4	5
Beratung für Kinder & Jugendliche	1	5	7	8	
Beratung für Erwachsene	2	5	9		
Angehörigenberatung	1	2	5		
Therapie für Kinder & Jugendliche	7	8			
Therapie für Erwachsene	9				
Präventive Angebote	3				
Selbsthilfegruppen	6				
Notfall, Krise	4				

Erziehungsberatung

Roth Münchner Str. 33 91154 Roth Tel. 09171 4000	Schwabach Wittelsbacherstr. 4 91126 Schwabach Tel. 09122 9256500	1
---	---	----------

Suchtberatung der Diakonie

Roth Münchner Str. 33a 91154 Roth Tel. 09171 96270	Schwabach Wittelsbacherstr. 4a 91126 Schwabach Tel. 09122 9256361	2
---	--	----------

Gesundheitsamt

Landkreis Roth Weinbergweg 10 91154 Roth Tel. 09171 81601	Stadt Schwabach Regelsbacher Str. 9 91126 Schwabach Tel. 09171 81620	3
--	---	----------

Jugendamt

Landkreis Roth Weinbergweg 1 91154 Roth Tel. 09171 81226	Stadt Schwabach Bahnhofstr. 6 91126 Schwabach Tel. 09122 860335	
---	--	--

Krisendienst Mittelfranken

Hessestr. 10
90443 Nürnberg
Tel. 0911 4248550

4

dick und dünn Nürnberg e.V.

Fachberatung für Frauen mit Essstörungen
Hallerhüttenstr. 6
90461 Nürnberg
Tel. 0911 471711

5

KISS Roth Schwabach

Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen
Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 9897370

6

Klinik für Psychiatrie der Kinder- und Jugendpsychotherapie

(Notfallambulanz, Tagesklinik & Behandlung)
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg
Tel. 0911 3982800

7

Bezirksklinikum Ansbach

Klinik für Psychiatrie des Kindes- & Jugendalters
(Institutsambulanz & Tagesklinik)
Feuchtwanger Str. 38
91522 Ansbach
Tel.: 0981 46531870

8

Bezirksklinikum Ansbach

Psychotherapeutische Medizin & Psychosomatik
(Haus 22)
Feuchtwanger Str. 38
91522 Ansbach
Tel. 0981 46532273

9

Empfehlenswerte Internetangebote

www.bke.de (Online-Beratung)

www.bundesfachverbandessstoerungen.de

www.bzga-essstoerungen.de

www.hungrig-online.de

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie nach Informationen, Broschüren, Ernährungsberatung fragen.

Ambulante Psychotherapeuten/-innen in Ihrer Region finden Sie im Telefonbuch oder im Internet.



**zu dick — zu dünn
oder doch gerade richtig?!**

Informationsblatt zu Ess-Störungen

KJR Roth & Arbeitskreis Ess-Störungen Roth-Schwabach

ZU dick — zu dünn oder doch gerade richtig?!

Diese Frage hat sich wohl schon jeder einmal gestellt! Doch wer bestimmt, was dick oder dünn ist? Mit Metermaß und Waage kann diese Fragestellung auf jeden Fall nicht beantwortet werden, denn jeder Mensch hat sein ganz individuelles Normalgewicht!

Ein gesundes Verhältnis zum Essen bedeutet, mit Lust essen und genießen zu können, Gefühle für Hunger und Sättigung zu verspüren, nicht ständig an Essen zu denken und sich in seiner Haut wohl und sicher zu fühlen.

Allen Ess-Störungen gemeinsam sind die starken seelischen Belastungen der Betroffenen!

Ess-Störungen sind ernst zu nehmen. Holen Sie sich Hilfe, indem Sie sich an eine Vertrauensperson wenden und/oder professionelle Hilfe suchen!

Herausgegeben von:

Kreisjugendring Roth, Weinbergweg 4, 91154 Roth
V.i.S.d.P.: Elke Lades-Eckstein, KJR-Vorsitzende
In Kooperation mit:



Landkreis Roth
Weinbergweg 1
91154 Roth



Landkreis Roth

Stadt Schwabach
Kommunale Jugendarbeit
Bahnhofstr. 6
91126 Schwabach

STADT **SCHWABACH**



Die Goldschlägerstadt.

Redaktionelle Mitarbeit: Erziehungs-, Familien-, und Lebensberatungsstelle Roth-Schwabach sowie Suchtberatungsstelle der Diakonie Roth-Schwabach

WARNSIGNALE

Ess-Störungen beginnen im Kopf. Die ständige **Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper** führt zu Diätversuchen oder eingeschränktem Essen. Häufige Gewichtskontrollen, Fixierung des Denkens auf Essen oder Nichtessen bestimmen den Alltag. **Das beherrschende Thema ist Kontrolle.** Die Gedanken kreisen ständig um das Essen, der Umgang mit Nahrung und mit dem Körpergewicht wird immer zwanghafter.

Schritt für Schritt wird alles Andere unwichtiger, Freunde, Spaß haben, etwas zusammen unternehmen....

Mögliche Anzeichen

- starke gedankliche Beschäftigung mit Figur, Gewicht, Nahrungsaufnahme
- Essen als Bewältigung von Frustration oder Stress
- Abhängigkeit der emotionalen Stimmungslage vom Körpergewicht
- verzerrte Körperwahrnehmung – sich unabhängig vom Körpergewicht für zu dick zu halten
- Angst vor Gewichtszunahme
- häufige Diäten oder Diätversuche
- Heißhungeranfälle
- Essen als Belohnung, aus Langeweile
- extreme sportliche Betätigung um abzunehmen
- Verstecken der Figur in weiter Kleidung
- Einteilung der Nahrungsmittel in erlaubte und verbotene
- Horten und Verstecken von Nahrungsmitteln

FORMEN

Ess-Störungen sind immer individuell, besonders in ihrer Ausprägung. Die verschiedenen Formen können ineinander übergehen und Mischformen bilden.

Magersucht (Anorexie)

Bei der **Magersucht** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung, durch Abführmittel (Medikamentenmissbrauch) oder Erbrechen das Körpergewicht willentlich stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden bis hin zu lebensbedrohlichen Stadien.

Ess-Brechsucht (Bulimie)

Die **Ess-Brechsucht** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Essattacke durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Abführmittel (Medikamentenmissbrauch), Fasten oder übermäßige sportliche Betätigung ungeschehen zu machen. Die körperlichen Folgen können u.a. sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungs- und Menstruationsstörungen, Organschäden.

Ess-Sucht (Binge Eating)

Bei der **Ess-Sucht** sind die Gedanken zwanghaft auf Essen, Nicht-Essen, Figur und Gewicht fixiert. Bei der **Ess-Sucht mit Übergewicht** kommt es zu einem ständigen Überessen oder zu Heißhungeranfällen wie in der Bulimie, allerdings ohne Gegenmaßnahmen wie Erbrechen oder Abführmittel. Typisch ist der Kontrollverlust während der Heißhungerattacken.

Muskel-/ Fitnesswahn (Biggerexie)

Beim Muskel- / Fitnesswahn versuchen Betroffene (überwiegend Männer) mit exzessivem Sport, Nahrungsergänzungs- oder gar Dopingmitteln ihren Körper perfekt zu formen. Der Spaß am Sport wird zum ernsthaften Kampf gegen den Körper und die „Problemzonen“.