



Hungrig-online e.v.



Zu dick ...?



Zu dünn ...?

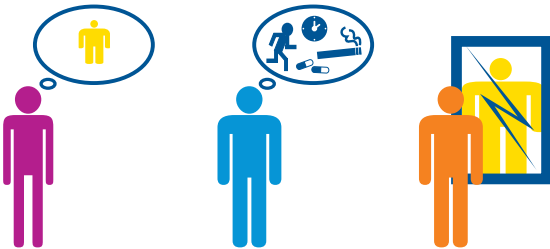


Zu ...?



Bin ich essgestört? – Zeichen für eine Essstörung

- Überspringst du Mahlzeiten und isst so wenig wie möglich?
- Kennst du den Kalorien- und Fettgehalt der meisten Lebensmittel auswendig?
- Hast du große Angst vor einer Gewichtszunahme oder vor dem Dickwerden?
- Benutzt du Abführmittel, Appetitzügler und/oder Entwässerungsmittel, um Gewicht zu verlieren beziehungsweise zu halten?
- Hast du das Gefühl, beim Essen die Kontrolle zu verlieren und fühlst dich dann schuldig deswegen?
- Rauchst du oder treibst du übermäßig Sport, um dich vom Essen abzulenken?
- Verbringst du viel Zeit damit, deine „Problemzonen“ im Spiegel zu betrachten?
- Glaubst du, fett zu sein, obwohl dich immer wieder Leute darauf ansprechen, wie dünn du geworden bist?
- Wiegst du dich mehrmals am Tag und bestimmst das Ergebnis dann dein Wohlbefinden?
- Bist du der Meinung, du würdest dich besser fühlen und mehr Anerkennung finden, wenn du dünner wärst?



Wenn du eine oder mehr Fragen mit „ja“ beantworten kannst, dann bist du in Gefahr eine Essstörung zu entwickeln – oder steckst vielleicht schon mittendrin.

Ich habe eine Essstörung – was nun?

Wenn du darüber reden kannst, solltest du dich einer nahestehenden Person – guten Freunden, Geschwistern, Eltern – anvertrauen und erst einmal versuchen, über dein verändertes Essverhalten und über deine neue Einstellung zu deinem Körper zu sprechen.



Wenn dir das zu schwer fällt beziehungsweise du dich schämst, dann kannst du jedoch auch zu einer Beratungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe gehen – oder dich bei **www.hungrig-online.de** anmelden. Hier hast du die Möglichkeit, dich rund um die Uhr mit anderen Betroffenen auszutauschen – anonym und kostenlos.

Ich kenne eine(n) Betroffene(n) – was kann ich tun?

Vielen Betroffenen fällt es sehr schwer, über die Krankheit zu reden, unter der sie leiden – sie schämen sich oder wollen sich die Veränderungen selbst nicht eingestehen.

Wenn Sie als Angehörige(r) (Familienmitglied, Freund, Kollege, Lehrer) bemerken, dass etwas im Essverhalten anders ist, der/die Betroffene sich immer mehr zurückzieht oder eine starke Gewichtsveränderung nicht mehr zu übersehen ist, sollten Sie versuchen, den/die Betroffene(n) darauf anzusprechen und auf Hilfsangebote wie **www.hungrig-online.de** aufmerksam zu machen.



Denn ein Austausch mit anderen Betroffenen ist für viele Essgestörte oft der erste Schritt, die Probleme anzugehen und Hilfe anzunehmen. Die Anonymität und zuverlässige Verfügbarkeit machen **www.hungrig-online.de** dabei zu einem besonders niederschweligen Angebot.

Übrigens können auch Sie als Angehörige(r) bei **www.hungrig-online.de** vielfältige Hilfe finden, darunter Informationsseiten speziell für Angehörige und Lehrer, eine Angehörigen-Mailingliste und ein Angehörigen-Unterforum in unserem Kommunikationsforum.

Was ist Hungrig-Online?

Hungrig-Online ist die größte deutschsprachige Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen. Unser Team besteht aus ehemaligen Betroffenen, Angehörigen, Ärzten und Psychologen, die unsere Angebote kostenlos zur Verfügung stellen und betreuen. Das ist möglich, weil wir ein gemeinnütziger Verein sind und fast alle Mitarbeiter ehrenamtlich arbeiten.

Unter **www.hungrig-online.de** kannst du mit anderen Leuten, denen es so geht wie dir,

- im Forum über alle Themen rund um die Essstörung „reden“
- auf der Mailingliste E-Mails schreiben und empfangen
- an festgelegten Terminen mit anderen Betroffenen chatten
- an einer virtuellen Selbsthilfegruppe unter professioneller Leitung teilnehmen.



Außerdem bieten wir auf unseren Internetseiten (siehe Rückseite) ausführliche Informationen zu den verschiedenen Essstörungen. Hier erfährst du:

- wie sie entstehen
- wie sie sich äußern
- welche Risiken sie bergen
- welche Heilungschancen bestehen
- wo Du Hilfe bekommen kannst.

Zusätzlich gibt es viele Literaturtipps, Klinik-Erfahrungsberichte und tagesaktuelle Nachrichten rund ums Thema Essstörungen.

Du bist nicht alleine!

Du bist nicht alleine mit deinen Essproblemen. Es gibt sehr viele Menschen, denen es so geht wie dir. Viele von ihnen treffen sich auf unseren Internetseiten.

Wir, das Team des **Hungrig-Online e.V.**, wollen dir dabei helfen, den ersten Schritt aus deiner Essstörung zu machen. Bei uns kannst du dich anonym, kostenlos und unverbindlich über Essstörungen informieren, dich mit Menschen in ähnlicher Situation austauschen und dir erklären lassen, wie dir geholfen werden kann.

Bei uns ist immer etwas los. Hier findest/triffst du Menschen, die dir Mut machen oder dir einfach nur zuhören. Leute, die Erfahrungen mit dem haben, was du jetzt durchmachst, begleiten dich als Moderatoren für Chat, Mailinglisten und Foren und erklären dir, wie du unsere Angebote nutzen kannst. In unseren Beraterforen kannst du dich mit deinen Fragen an Ernährungsberater und Psychologen aus unserem Team wenden.

Darüber hinaus bietet **hungrig-online.de** dir die Möglichkeit, in unseren Inselforen Fragen an Wohngruppen, Kliniken und ähnliche Institutionen zu stellen.

Du bist nicht alleine.

Deine Probleme lassen sich lösen und es gibt Menschen, die dich verstehen und dir helfen können.

Schau' einfach mal vorbei!





Was sind Essstörungen?

Es gibt drei Arten von Essstörungen, wobei die Grenzen zwischen ihnen fließend sind: Anorexie, Bulimie und Binge-Eating.

Magersucht (Anorexia nervosa)

Magersucht ist eine Erkrankung, bei der das Selbstbild und das Körperempfinden gestört sind. Der Gewichtsverlust wird zum Inhalt des Denkens und Handelns des mager-süchtigen Menschen. Die Betroffenen empfinden sich „als zu dick“, auch wenn sie erhebliches Untergewicht aufweisen. Häufig ist Magersucht gepaart mit hohem Leistungsdenken in allen Lebensbereichen.

Bulimie (Bulimia nervosa)

Bulimie äußert sich durch wiederholte Attacken von Heißhunger („Fressattacken“), gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen. Häufig spielen sich solche Attacken in aller Heimlichkeit ab. Ein tiefes Schamgefühl ist oft ein wesentlicher Grund, die Erkrankung auch vor den besten Freunden zu verstecken. Bulimische Menschen können unter-, normal- oder auch übergewichtig sein, sie haben jedoch meist ein sehr schlankes Körperideal.

Binge-Eating

Wie die Bulimie äußert sich auch Binge-Eating durch wiederholte Heißhungerattacken und Fressanfälle – allerdings werden keine Gegenmaßnahmen wie anschließendes Erbrechen oder Abführmittelmissbrauch ergriffen. Der Kontrollverlust während der Fressanfälle und die anschließenden Schuldgefühle sind ebenso typisch. Die Fressanfälle werden oft durch persönliche Stresssituationen ausgelöst.

Vielfach werden bei Essstörungen auch exzessiver Sport (Sport-Anorexie, Sport-Bulimie) zur Gewichtsregulation eingesetzt oder Medikamente (Bsp. Abführmittel) missbraucht.

Hungrig-Online e.V.

Unser Verein bietet im Internet Informations- und Kommunikationsangebote für Essgestörte, deren Angehörige, Fachleute und andere Interessierte an.

Durch Austausch, Informationen zur Krankheit und Hinweise auf Hilfsangebote wollen wir die krankheitstypische Isolation der Betroffenen überwinden, das öffentliche Bewusstsein für die Krankheit fördern und Betroffene motivieren, sich von Fachleuten helfen zu lassen.

Wir gestalten unsere Angebote so, dass Betroffene in einem geschützten Umfeld kommunizieren können.

www.hungrig-online.de

www.magersucht-online.de

www.bulimie-online.de

www.adipositas-online.info

www.binge-eating-online.de



Der **Hungrig-Online e.V.** ist als gemeinnützig anerkannt und berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen. Wenn Sie uns finanziell unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende auf unten aufgeführtes Konto oder Ihre Fördermitgliedschaft (Anträge finden Sie auf unseren Internetseiten).

Spendenkonto: Konto-Nr. 3973
BLZ 76350000 Sparkasse Erlangen

Hungrig-Online e.V. ist Mitglied im
Bundes Fachverband Essstörungen e.V.



Hungrig-Online e.V.

Information und Kommunikation
bei Essstörungen
info@hungrig-online.de

Unsere aktuelle (ladungsfähige)
Anschrift entnehmen Sie
bitte unserem Impressum
auf www.hungrig-online.de