

Eine Checkliste

Trifft folgendes auf Sie zu?

- Ist es Ihr Ideal, besonders schlank zu sein?
- Haben Sie bereits viele Diäten probiert, um abzunehmen?
- Sehen Sie Gewicht und Figur als Lösung Ihrer Probleme an?
- Unterteilen Sie Lebensmittel in „erlaubte“ und „verbotene“?
- Erbrechen Sie nach dem Essen absichtlich?
- Benutzen Sie Abführmittel oder Entwässerungsmittel, Schilddrüsenpräparate oder treiben Sie übermäßig viel Sport, um abzunehmen oder nicht zuzunehmen?
- Ist Essen/Nicht-Essen für Sie ein immerwährender Kampf?
- Leiden Sie unter Schuldgefühlen, Depressionen und Hilflosigkeit im Zusammenhang mit Essproblemen?
- Fühlen Sie sich dem ewigen Kreislauf von Diät und Heißhungeranfällen hilflos ausgeliefert?

Wir sind für Sie erreichbar unter:

 **089/5 02 12 12**

Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e. V. wird finanziert vom Bezirk Oberbayern, der Landeshauptstadt München und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

Kontakte

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Stefanie Hildebrandt, Dipl.-Psychologin
Sabine Sperl, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Gaßnerstr. 17 / 2.OG Öffnungszeiten:
80639 München Montag bis
Tel: 089/502 12 12 Donnerstag
Fax: 089/502 25 75

info@cinderella-beratung.de
www.cinderella-beratung.de



Träger:

Aktionskreis Ess- und Magersucht e. V.

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE66700205000007850600
BIC: BFSWDE33MUE

 Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

bezirk  oberbayern



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Cinderella 
CINDERELLA

BERATUNGSSTELLE
für
ESSSTÖRUNGEN

Wer wir sind und was wir tun

Die Beratungsstelle Cinderella des Aktionskreis Ess- und Magersucht e. V. bietet Hilfen für Menschen mit Essstörungen, deren Angehörige und Freunde.

Ein erster Schritt

Sie haben ein Problem mit Ihrer Figur und mit Ihrem Essverhalten. Sie finden sich „zu dick“, sind mit sich, Ihrer Figur, Ihrem Aussehen unzufrieden. Und Sie haben erkannt, dass sich Ihre Probleme nicht dadurch lösen lassen, abzunehmen und immer neue Diäten und Schlankheitskuren auszuprobieren. Dabei spüren Sie, dass Sie in einem Teufelskreis gefangen sind, aus dem Sie nur schwer wieder herauskommen.

Dieser Teufelskreis ist durchbrechbar!

Wenn Sie hierzu Fragen haben, ein Problem für sich erkannt haben und sich aussprechen möchten oder auch gerne wissen wollen, woher Sie weitere Hilfen erhalten können, beraten wir Sie gerne persönlich, schriftlich und telefonisch. Ziel einer Beratung ist, herauszufinden, in welcher Richtung Veränderungen für Sie notwendig sind und gegebenenfalls, welche weiteren Schritte Sie einleiten können. Sie können uns auch gerne eine E-Mail schicken.

Sie sprechen mit uns!

Die Entscheidungen treffen Sie selbst.
Wir unterstützen Sie dabei.
Die Anonymität wird gewahrt!

Wir können Ihnen TherapeutInnen und geeignete Therapieeinrichtungen nennen.

Unsere Angebote

- Telefonberatung
- E-Mail-Beratung
- Einzelgespräche für Betroffene
- Einzelgespräche für Angehörige
- Familienberatung für Betroffene und deren Eltern
- Ernährungsberatung
- Beratung und Fortbildung für MultiplikatorInnen
- Informationsveranstaltungen und Workshops z.B. an Schulen
- Gruppen

Wir bieten Gruppen für verschiedene Altersstufen an – dies sind in der Regel essstörungsgemischte Gruppen:

- 18plus-Gruppe
- 25plus-Gruppe
- 35plus-Gruppe

Darüber hinaus wird eine Adipositasgruppe sowie eine Dolce-Vita-Gruppe für ehemals Betroffene angeboten.

Es gibt sowohl reine Frauengruppen, als auch Gruppen für Frauen und Männer!

In den Gruppen können Sie Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und dabei (erste) Schritte zur Lösung Ihrer Probleme finden.

Näheres über unser Beratungsangebot, unsere Gruppen und aktuelle Angebote finden Sie unter:
www.cinderella-beratung.de

Infos zu Essstörungen

Merkmale von Essstörungen sind:

- Übertriebener Wunsch, schlank zu sein oder starke Angst vor Gewichtszunahme.
- Zur Gewichtsreduzierung: Diäten, gänzliche Nahrungsverweigerung, absichtliches Herbeiführen von Erbrechen, Einnahme von Abführmitteln, Entwässerungsmitteln, Appetitzüglern bzw. Schilddrüsenmedikamenten oder übermäßiger Sport.
- Heißhungeranfälle (oft heimlich), in deren Folge es oft zu Schulden, manchmal auch zu Diebstählen, depressiven Verstimmungen und Suizidversuchen kommt.
- Ständiger Drang zu essen.

Körperliche Folgen können sein:

- Zahnverfall
- Hormonstörungen, bis zum Ausbleiben der Menstruation
- Haarausfall, trockene Haut
- Herzrhythmusstörungen
- Nierenschäden
- Magenblutungen usw.

Von Bulimia nervosa sind in Deutschland 3 bis 5 % der Frauen zwischen 15 und 35 Jahren betroffen. Das entspricht etwa der Einwohnerzahl der Stadt Köln. Langzeituntersuchungen zum Thema Magersucht ergaben eine Sterblichkeitsrate von ca. 15 %. Essstörungen kommen häufiger bei Frauen vor. Das Verhältnis der Erkrankung von Frauen zu Männern liegt bei etwa 10:1.

