

# news 2020



## *Liebe Cinderella-News-Leser\*innen*

Ein Jahr, das uns alle vor besondere Herausforderungen gestellt hat, geht dem Ende zu. Auch bei Cinderella e.V. musste dieses Jahr aufgrund der Corona-Pandemie einiges verändert werden. So fanden während des Lockdowns keine Gruppen und persönlichen Beratungen statt. Die Kolleginnen haben verstärkt per Telefon und Mail beraten. Damit konnten die zahlenmäßig gleichbleibenden Anfragen auch ohne direkten Kontakt beantwortet und die Klientinnen und Klienten weiterhin unterstützt werden. Über den Sommer konnten wir zumindest bzgl. der Gruppen wieder zum Normalbetrieb zurückkehren. Im Herbst kam nun noch die Möglichkeit von Beratung via Videokonferenz dazu und auch für die Gruppen wird dieses Medium in Zukunft mit eine Option sein können, wenn persönliche Treffen schwierig oder nicht möglich sind.

Personell gab es dieses Jahr auch Veränderungen. Unsere Psychologin Stephanie Hofmann ist in ein weiteres Jahr Elternzeit gestartet. Glücklicherweise konnten wir ab Oktober Amelie Zollner wiedergewinnen, die bereits bei Cinderella e.V. gearbeitet hat und sich somit sehr gut auskennt. Frau Hofmann danken wir herzlich für Ihre tatkräftige Unterstützung, sowie die gute Zusammenarbeit im Team und wünschen ihr eine bereichernde Familienzeit! Frau Zollner begrüßen wir mit Freude und freuen uns, sie wieder im Team zu haben. Auch Frau Sperl und unsere Verwaltungskraft haben dieses Jahr wieder wunderbare Arbeit geleistet und wir danken sehr für ihren unermüdlichen Einsatz für Cinderella e.V.!

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen der diesjährigen News zu vielen aktuellen Themen und danken Ihnen allen für Ihre Treue und Unterstützung!

Genießen Sie die vorweihnachtliche Zeit, bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein schönes neues Jahr!

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Vorstands

*Dr. Silke Naab und Dr. Anja Riecker*

*1. und 2. Vorsitzende*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## *Beraterinnen-Comeback: Personalwechsel im Herbst 2020*

Liebe Klientinnen, Klienten und Interessierte!

Mein Name ist Amelie Zollner. Manche kennen mich vielleicht noch aus 2018/2019, meinem ersten Jahr als Elternzeitvertretung auf der Psychologenstelle von Cinderella e.V. Insgesamt bin ich der Cinderella e.V. Beratungsstelle für Essstörungen bereits seit meiner ersten Tätigkeit im Jahr 2017 verbunden.



Seit Oktober 2020 darf ich nun ein zweites Mal die Elternzeitvertretung unserer Psychologin Stefanie Hoffmann übernehmen und freue mich sehr!

Neben meiner Tätigkeit bei Cinderella e.V. befinde ich mich in Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. In den letzten Jahren konnte ich einschlägige Berufserfahrungen u.a. in der neuropsychologischen Diagnostik und Therapie, der essstörungsspezifischen Beratung und Gruppenleitung sowie in der störungsübergreifenden psychotherapeutischen Arbeit (in Einzelberatung und Gruppe) auf einer offenen Psychotherapiestation sammeln.

Während meines kommenden Jahres bei Cinderella e.V. werde ich u.a. in der persönlichen, telefonischen und Online-Beratung Ihre Ansprechpartnerin sein und zwei Gruppenleitungen übernehmen.

Ich freue mich, Sie schon bald bei Cinderella e.V. begrüßen zu dürfen!

*Beste Grüße,*

*Amelie Zollner (M. Sc. Psychologin)*

### *Salut-Programm*

Dreizehn oder sogar vierzehn Salut-Anmeldungen gibt es voraussichtlich 2020 bis zum Jahresende.

Dies zeigt die weiterhin anhaltend große Nachfrage nach dem Programm  
sowie dieser speziellen Form, mit Bulimie zu arbeiten.

In 2021 bieten wir das Bulimie-Onlineprogramm deshalb wie gewohnt weiterhin  
bei Cinderella e.V. an!

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## *Beratung in Zeiten von Digitalisierung & Corona*

Anfang des Jahres gab es noch einen sehr interessanten Fachtag zum Thema „Digitalisierung“, organisiert vom Münchner Gesundheitsladen. Dort wurden die verschiedenen Bausteine von der elektronischen Gesundheitskarte oder der elektronischen Patientenakte bis hin zu Telematik-Infrastruktur und Gesundheits-Apps, e-Rezept, Tele-Medizin und Big Data vorgestellt und anschließend aus der Praxisperspektive diskutiert. Das Fazit aus diesem Fachtag war für uns Cinderella-Mitarbeiterinnen, erneut festzustellen, welche Vorteile es hat und wie gut es vor allem auch für unsere Klient\*innen ist, dass es für uns als niedrigschwellige Beratungsstelle die Möglichkeit gibt, tatsächlich niedrigschwellig ohne große Bürokratie und ohne zunehmend digitalisierte Daten-Wege und Vernetzung z.B. via Datenautobahnen oder Zugang/Abrechnung nur via Krankenkassen etc. Beratung anbieten zu können!

Zwei Monate später, Mitte März, ging auch Cinderella e.V. mit seiner Beratungsarbeit zu überwiegenden Teilen ins Homeoffice oder es fand „nur“ mehr Telefon- und E-Mail-Beratung von der Beratungsstelle in München aus statt.

Gut, dass wir neben den persönlichen Beratungsgesprächen in der Beratungsstelle selbst schon seit vielen Jahren die Möglichkeit haben, auch via Telefon, E-Mails, Chats oder Online-Programmen unsere Klient\*innen beraten zu können - und dafür auch bereits die technischen Voraussetzungen installiert waren; Digitalisierung auf niedrigschwelliger Ebene sozusagen. Von daher war es zum Zeitpunkt des ersten Lock-Downs ein Leichtes, die schon vorher vereinbarten persönlichen Termine kurzfristig in Telefonberatungen umzuwandeln und ab da „nur“ noch Telefonberatungen für Gespräche anzubieten.

Das Online-Bulimie-Programm „Salut“ und die E-Mail-Beratung über die sichere Beratungsplattform „beranet“, mit denen wir bereits „vor Corona“ gearbeitet haben, sind seither neben dem Telefon unsere Hauptberatungskanäle.

Die Telefonberatung wird auch bis auf weiteres unsere Hauptberatungsform bleiben. Dies war spätestens Ende Oktober klar, als die Corona-Fallzahlen wieder immens angestiegen sind. Darüber hinaus gibt es jetzt bei Bedarf auch die Möglichkeit, Beratung via Videokonferenz anzubieten.

Wir konnten sehr bald schon feststellen, dass es meist keine oder keine sehr große Rolle spielt, ob ein Beratungsgespräch im persönlichen Setting oder „nur“ via Telefongespräch stattfindet. Und wer sein Gegenüber gerne sehen möchte, für den/die ist jetzt die Videoberatung eine gute Alternative. Für viele Klient\*innen sind diese Möglichkeiten sogar ein Vorteil, da sie sich zeitlich und auch im Hinblick auf eine evtl. Virenübertragung nicht auf längere Wege (in öffentlichen Verkehrsmitteln) zu uns in die Beratungsstelle begeben müssen. Gleiches gilt natürlich auch für uns Mitarbeiterinnen.

Unsere Cinderella-Gruppen traf es dagegen sehr viel härter. Hier bedeutete der erste Lock-Down erst einmal für viele Wochen, dass sich die Gruppen gar nicht mehr treffen konnten. Leider gab (und gibt) es auf dem großen Markt von Videokonferenzen & Co. nach wie vor keine datenschutzrechtlich sichere Möglichkeit, im Gesundheitsbereich mit seinen besonders schützenswerten Daten andere Formen von Gruppentreffen zu ermöglichen, bei denen auch technisch gewährleistet mehr als fünf Teilnehmer\*innen beteiligt sein können, was für unsere Gruppen bei Normalbesetzung zu wenig ist.

Zum Glück konnten wir jedoch sehr schnell ab dem Zeitpunkt im Juni, ab dem es überhaupt wieder möglich war, dass sich Gruppen persönlich treffen dürfen, bei ANAD e.V. Räume finden, in denen seitdem ein Teil

unserer Gruppen stattfinden kann. Ein anderer Teil unserer Gruppen kann sich wie gehabt mit den gebotenen Abstands- und Hygieneregeln in den bisherigen Gruppenräumen der jeweiligen Gruppenleiterinnen treffen. Ein ganz herzliches Dankeschön hier nochmal an die Leitung und Mitarbeiter\*innen von ANAD e.V. für diese wunderbare kollegiale Krisenhilfe!!!

Wir sind gespannt, was die weiteren Monate und das nächste Jahr sowohl an Covid-Entwicklungen als auch an der Entwicklung sicherer Videokonferenzmöglichkeiten für Gruppen im Gesundheitsbereich bringen wird!

Sabine Sperl

\*\*\*\*\*

**Mein Köpfchen sagt:  
„Ich muss erbrechen!“  
Mit Achtsamkeit aus der  
Emethophobie -  
Ein Leitfaden für Betroffene  
und Therapeuten**



Viele Mädchen und Frauen leiden unter panischer Angst vor dem Erbrechen. Die meisten befürchten, sich selbst übergeben zu müssen. Manche schreckt es genauso oder sogar noch mehr, dass andere Menschen in ihrer Anwesenheit erbrechen könnten – kranke Menschen, Betrunkene oder kleine Kinder. Nicht selten beginnen die Betroffenen daraufhin, ihren Speiseplan zunehmend einzuschränken: Nahrungsmittel, die sie nicht kennen oder als »suspekt« einstufen (z.B. fremd zubereitetes Essen, Meeresfrüchte, Eier etc.), werden vermieden und Lebensmittel ausgespart, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft bzw. von denen ihnen selbst oder anderen vielleicht schon einmal übel wurde. Aus Angst vor Völlegefühl und Übelkeit essen viele der Betroffenen so wenig, dass sie schließlich ins Untergewicht rutschen. Darüber hinaus meiden diese Menschen Feierlichkeiten, auf denen Alkohol getrunken wird, sowie Reisen mit dem Auto oder Schiff. Jeder gewöhnliche Infekt versetzt sie in Angst und Schrecken. Und manche Frauen mit dieser Erkrankung verabschieden sich von ihrem Kinderwunsch oder beenden sogar eine Schwangerschaft, da ihnen die Angst vor Übelkeit und Erbrechen in den ersten Schwangerschaftsmonaten unüberwindbar scheint (vgl. Höller, 2018; Keyes, Gilpin & Veale, 2018).

Trotz der massiven Einschränkungen weiß die Mehrheit der Betroffenen (über 83% sind weiblich) lange Zeit nicht, dass ihr Problem einen Namen hat und gut zu behandeln ist. Tatsächlich plagen sich diese armen Seelen oft jahrelang ohne richtige Unterstützung herum, suchen hier ein Hausmittelchen gegen quälende Dauerübelkeit und konsultieren dort den Arzt oder Heilpraktiker zur Untersuchung ihres »komischen, irritablen Magens«. Sie leiden jedoch weder an einer ernsten körperlichen Erkrankung noch an einer Essstörung, sondern an der *Emetophobie*. Das ist eine Angststörung, eine sogenannte »spezifische Phobie«,

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

die im ICD-10 – dem Diagnosekatalog der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – ein Außenseiterdasein in der Restkategorie der »anderen Typen« fristet (Weltgesundheitsorganisation, 2000). Aus diesem Grunde erhalten die Erkrankten auch von professionellen Helfern teilweise nicht gleich die richtige Diagnose und werden häufig auf Essstörung (v.a. Magersucht) hin behandelt. Kein Wunder, dass sie sich dabei unverstanden fühlen. Einer Studie von Vandereycken (2011) zufolge sind viele im Essstörungsbereich Tätige der Meinung, dass die krankhafte Angst vor dem Erbrechen entsprechend mehr Aufmerksamkeit in Forschung und Therapie verdiene. Immerhin entspricht die Anzahl der an einer Emetophobie erkrankten Menschen in etwa derjenigen, die 2009 mit HIV infiziert waren: rund eine von 1000 Personen (UNAIDS, 2010).

Das Buch *„Mein Köpfchen sagt: »Ich muss erbrechen!« Mit Achtsamkeit aus der Emetophobie“* soll hierzu einen kleinen Beitrag leisten. Es soll zunächst diejenigen, die selbst unter der klinischen Erbrechensangst leiden, über ihre Erkrankung aufklären: über die verschiedenen Ausprägungen und Facetten der Symptomatik, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Angststörungen, ihre Verbreitung in der Gesamtbevölkerung bis hin zu den Bedingungen ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung. Ferner möchte es Betroffene zu einer Psychotherapie ermutigen, egal ob sie in dieser Hinsicht noch völlig unbeleckt sind oder vielleicht schon enttäuschende Erfahrungen gemacht haben.

Dazu werden die bisher gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Behandlung der Emetophobie, wie sie in der Fachliteratur beschrieben sind, gemeinsam mit den Erfahrungen des Autors als ein therapeutisches Gesamtkonzept vorgestellt, das sich an der kognitiven Verhaltenstherapie in ihrer aktuellen Form orientiert. Diese verbindet ganz praktische, übende Elemente zur Symptombewältigung (gestuftes Konfrontationstraining) mit der Bearbeitung wichtiger Hintergrundthemen (z.B. Einstellungen, Persönlichkeitszüge etc.), die aus der Lebensgeschichte des einzelnen Menschen entstanden sind. Und sie betont eine innere Haltung von Achtsamkeit, wie sie in den spirituellen Traditionen seit jeher vermittelt und in diversen Formen der Meditation geübt wird.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein zeitgemäßer psychotherapeutischer Ansatz, der seelisches Wohlergehen mit der Ausrichtung auf persönliche Werte in Verbindung bringt und Achtsamkeit als diejenige Geisteshaltung nahelegt, die ein Ausbrechen aus dem Gefängnis einschränkender Gedanken (z.B. an früheres oder befürchtetes Erbrechen) ermöglicht (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003). Das beschriebene Konzept zur Behandlung der Emetophobie ist in der Sprache dieses Ansatzes abgefasst, wobei im Zusammenhang mit der Meditation auf ältere Quellen zurückgegriffen wird, die diesbezüglich eine höhere Autorität besitzen. Ferner fließen Methoden einer faszinierenden Therapieform ein, die sich »Biofeedback« nennt und vor allem auf die Linderung körperlicher Beschwerden abzielt, unter denen viele Betroffene leiden (z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit). Durch computergestützte Messung und Rückmeldung von Atmung und Puls können Patienten lernen, mehr Gespür für Körperreaktionen zu bekommen und ihre oftmals flache Brustatmung mit angespanntem Bauch in eine tiefe Zwerchfellatmung zu verwandeln. Diese bringt das Herz, genauer gesagt den Puls, in atemsynchrone Schwingungen (genannt: »Herzratenvariabilität«) und führt damit über die Flexibilisierung des vegetativen Nervensystems (Erhöhung des »Vagotonus«) zur Linderung von gastrointestinalen Beschwerden (Rief & Birbaumer, 2011; Schwartz, 1995).

Das Buch ist darüber hinaus als Leitfaden und Anregung für Therapeuten gedacht, die bisher noch keine Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit ausgeprägter Angst vor dem Erbrechen haben und sich in dieser Richtung informieren möchten. Für Betroffene dient es als Orientierung im Verlauf einer Therapie, als ermutigendes »Mitlese- und Arbeitsbuch«, das mit vielen praktischen Übungen vor allem zur Praxis der

Achtsamkeit einlädt. Und als ein Angebot zur Selbsthilfe, falls sich die Ängste noch in einem annehmbaren Rahmen halten.

Sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen, löst oft schon Angst aus. So wird denjenigen Lesern, die selbst unter einer Emetophobie leiden, spätestens bei Themen wie »Konfrontation« mulmig werden. In der Panik ist man nicht mehr aufnahmefähig und die Freude am Lesen ist sowieso dahin. Um den Gruselfaktor im Verlauf der Lektüre auf einem erträglichen Maß zu halten, ist der Text deshalb an vielen Stellen unterbrochen von kleinen Witzen, die den Leser zum Schmunzeln bringen sollen. Und ein Lächeln lässt uns emotional so viel Distanz gewinnen, dass wir in eine spielerische Geisteshaltung kommen – die optimale Haltung zum Lernen und damit auch für eine Psychotherapie. Kinder erobern die ganze Welt im Spiel, ohne jede Anstrengung. Nehmen wir uns ein Vorbild an ihnen!

Eine Giraffe und ein Häschen unterhalten sich.

Sagt die Giraffe: »Häschen, wenn du nur wüsstest, wie schön das ist, einen langen Hals zu haben. Das ist sooo toll! Jedes leckere Blatt, das ich esse, wandert langsam meinen langen Hals hinunter und ich genieße diese Köstlichkeit sooo lange.«

Das Häschen guckt die Giraffe ausdruckslos an.

Die Giraffe weiter: »Und erst im Sommer, Häschen, ich sag dir, das kühle Wasser ist so köstlich erfrischend, wenn es langsam meinen langen Hals hinuntergleitet. Das ist sooo schön, einfach toll, einen so langen Hals zu haben. Häschen, kannst du dir das vorstellen!?!«

Darauf das Häschen: „Schon mal gekotzt?“

Dr. Michael Metzner

#### Literatur

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* (First edition.). New York, NY: The Guilford Press.
- Höller, Y. (2018). *Emetophobie – Die Angst vor dem Erbrechen: Aktueller Forschungsstand und Informationen für Betroffene und Angehörige* (3. Auflage). Berlin: Rhombos.
- Keyes, A., Gilpin, H. R. & Veale, D. (2018). Phenomenology, epidemiology, co-morbidity and treatment of a specific phobia of vomiting: A systematic review of an understudied disorder. *Clinical Psychology Review*, 60, 15–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.12.002>
- Rief, W. & Birbaumer, N. (Hrsg.). (2011). *Biofeedback: Grundlagen, Indikationen, Kommunikation, Vorgehen* (3. Auflage). Stuttgart: Schattauer.
- Schwartz, M. S. (Hrsg.). (1995). *Biofeedback: A practitioner's guide* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- UNAIDS. (2010). *Global report: UNAIDS report on the global AIDS epidemic 2010*. Geneva: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS.
- Vandereycken, W. (2011). Media Hype, Diagnostic Fad or Genuine Disorder? Professionals' Opinions About Night Eating Syndrome, Orthorexia, Muscle Dysmorphia, and Emetophobia. *Eating Disorders*, 19(2), 145–155. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.551634>
- Weltgesundheitsorganisation. (2000). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F). Diagnostische Kriterien für Forschung und Praxis* (2. Aufl.). Bern: Huber.

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

## *Selbstkontrolle - Ein Passepartout für Erfolg im Leben?*

Unter diesem Motto stand ein Online-Vortrag, der im Juli von der BAS (Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen) angeboten wurde. Zum einen ein spannendes Format, sich ohne lange Anfahrtswege auch in Corona-Zeiten fortbilden zu können. Zum anderen ein hoch interessantes Thema, das auch häufig bei Essstörungen eine Rolle spielt, sowohl für die Betroffenen als auch in der Beratung oder Therapie.

Der Referent, Prof. Malte Friese (Arbeitseinheit Sozialpsychologie, Fachrichtung Psychologie, Universität des Saarlandes) erläuterte im grundsätzlichen Teil seines Vortrags, dass Menschen mit hoher Selbstkontrolle seltener in einen „**Laster-Tugend-Konflikt**“ geraten. Das hinge u.a. bereits damit zusammen, dass Personen mit hoher Selbstkontrolle (SK) sich seltener in schwierigen Situationen befänden, diese auch eher vermeiden würden und sich bzgl. ihres Handelns und der Gestaltung von Situationen, die von ihnen beeinflusst werden können, anders entscheiden, so dass sie von vorne herein weniger in die Situation kommen, sich spontan entscheiden zu müssen zwischen „Versuchung“ und einem sinnvollen oder „guten“ Verhalten. Also bezogen auf den „Laster-Tugend-Konflikt“ beim Essen würde das bedeuten, z.B. keine „gefährlichen“ Lebensmittel einzukaufen und zu Hause vorrätig zu haben, so dass bei aufkommendem Essdruck gar nicht spontan auf Chips und Co. zurück gegriffen werden kann etc.

Adaptive Gewohnheiten, also Gewohnheiten, die der jeweiligen Zielerreichung dienen, müssen jedoch erst einmal erlernt werden. Wie machen und erreichen dies Personen mit hoher SK?

Zum einen sind hier **Handlungsvorsätze** hilfreich. Dies können beispielsweise vorher überlegte und gefasste „Wenn-dann-Pläne“ sein: Wenn ich in diese und jene Situation komme, werde ich dieses/jenes tun, mich so verhalten. Dieses Vorgehen entlastet in der konkreten, evtl. emotional fordernden Situation durch die vorher getroffene Entscheidung und die vorherige Verhaltens- oder Entscheidungsplanung.

Des Weiteren kann hilfreich sein, die eigene **Motivation** für etwas zu **fördern**. Dies kann geschehen, indem man sich die Folgen des Selbstkontroll-Versagens verdeutlicht. Oder/und indem konkrete, realistische, i.d.R. eher kleine als große Schritte und messbare Etappenziele formuliert und festgelegt werden. Unterstützend wirkt meist auch, die Selbstkontroll-Ziele öffentlich zu machen und anderen mitzuteilen.

### *Fazit des Vortrags:*

*Selbstkontrolle ist ein Werkzeug, das oft sehr hilfreich ist,  
das man nutzen kann,  
aber nicht unbedingt und zwangsläufig IMMER nutzen sollte!*

Sein Leben so zu gestalten, dass Genuss und Co. nicht zu kurz kommen, ist folglich nicht nur beim Themenbereich Essstörungen notwendig – ganz im wörtlichsten Sinne von: „die Not wendend“!

*Sabine Sperl*

## Cinderella-Gruppen 2020

**18plus** ♀ ♂  
zweiwöchentlich mittwochs – mit Rebecca Meißner bis Okt. 2020  
ab Dez. 2020 zweiwöchentlich mittwochs mit Amelie Zollner

**25plus** ♀ ♂  
wöchentlich donnerstags - mit Isabel Praun bis Sept. 2020  
ab Nov. 2020 zweiwöchentlich donnerstags mit Amelie Zollner

**35plus** ♀ ♂  
zweiwöchentlich montags mit Sabine Weckenmann bis Nov. 2020  
ab Dez. 2020 mit Petra Runge

♀ ♂  
wöchentlich dienstags mit Maria Schmid-Weindler

**Adipositasgruppe** ♀  
wöchentlich montags - mit Renate Blank

**Dolce Vita** ♀ ♂  
zweiwöchentlich dienstags - mit Celia Elsdörfer

*Zu allen Gruppen gibt es mehr Informationen auf [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)!*

**Für die 18+-Gruppe am Mittwoch und die 25+-Gruppe am Donnerstag  
wird ab spätestens Herbst 2021 eine neue Leiterin gesucht!  
Bei Interesse an einer Gruppenleitung in unserem Team  
bitte gerne melden unter [info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de)!**

\*\*\*\*\*

Am 29.05.2020 ist ein spannender Artikel bei PULS - dem jungen Programm des Bayerischen Rundfunks erschienen. Unsere Diplom-Psychologin Stefanie Hofmann wurde zum Thema „Unsichtbare Essstörung“ interviewt.

Zu finden ist der Artikel, den wir netterweise hier in den News abdrucken dürfen auch unter:  
<https://www.br.de/puls/themen/leben/unsichtbare-essstoerung-bulimie-100.html>

## **Unsichtbare Essstörung** **"Als hätte ich ein kleines Monster in mir"**

Anna\* litt an Bulimie, einer unsichtbaren Essstörung. Die sind gefährlich, weil Betroffene sie gut verstecken können. Wir haben mit Anna und Psychologinnen über die Krankheit gesprochen.

Als die Waage nur noch 49 Kilo anzeigt, bekommt Anna\* Angst vor dem Tag, an dem die Zahl auf dem Display noch kleiner wird. Noch dünner, noch schmaler zu werden, ist für sie auf einmal schlimmer als

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
[info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de) – [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)



zuzunehmen. Anna beginnt, ihr Leben zu ändern: Sie will nicht mehr, dass Essen und ihr Gewicht weiter ihr Leben bestimmen. Sie sucht sich Hilfe bei einer Beratungsstelle.

Dieser Moment ist sechs Jahre her. Heute, mit 25, hat Anna die Bulimie hinter sich. Insgesamt litt sie vier Jahre an der Essstörung. Betroffene beschäftigen sich pausenlos mit ihrem Essen, nehmen große Nahrungsmengen in kurzer Zeit zu sich und erbrechen sie dann wieder. Durch Abführmittel, Hungerperioden oder übermäßiges Sporttreiben versuchen Erkrankte noch mehr abzunehmen. Häufig nehmen sich die Betroffenen als "zu fett" wahr, das Selbstwertgefühl hängt von Gewicht und Figur ab.

In Deutschland leiden etwa drei bis fünf Prozent der Bevölkerung an einer Essstörung. Frauen und Mädchen sind deutlich häufiger betroffen als Männer: 0,5 bis 1,2 Prozent im Alter zwischen 12 und 35 Jahren leiden an Bulimie. So wie Anna noch vor ein paar Jahren.

### **Anna\*, litt vier Jahre lang an Bulimie**

#### **PULS: Wie hat sich die Bulimie bei dir entwickelt?**

**Anna:** Angefangen hat das, als ich etwa 15 Jahre war. Ich hab eine Diät und eine Ernährungsumstellung gemacht und die hat super geholfen. Aber es ging mir einfach nicht schnell genug. Und ich hab den Gedanken von einer Sucht total unterschätzt. Ich hab gedacht, ich hätte die Kontrolle darüber und ich wüßte, wann ich erbreche und wann nicht. Ich bin ja dafür selbst verantwortlich, also kann ich nicht süchtig danach werden. Was soll schon passieren? Und es war ja auch "erfolgreich", ich hab 20 Kilo abgenommen. Und die Nebenwirkungen waren dafür eben notwendig: Ich hab meine Knochen gemerkt, aber das war okay, weil ich war dünn. Ich hatte Herzrhythmusstörungen, aber das war auch okay, weil ich war ja dünn. Und das war so dieser Teufelskreis. Mir waren diese ganzen körperlichen Folgen total egal, weil ich ja in den Spiegel geguckt hab und gesehen hab: Okay, ich hab abgenommen.

#### **Du hast vier Jahre an der Essstörung gelitten. Wie ging es dir damals?**

Das war definitiv eine dunkle Zeit. Zum einen dreht sich 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, alles nur um Gewicht, Essen, Abnahme. Zum anderen ist man irgendwann auch ausgelaugt und kraftlos, das Erbrechen und Hungern zehrt ja auch am Körper. Ich hatte mich in der Zeit oft gefühlt als hätte ich ein kleines Monster in mir. So lässt es sich am besten beschreiben. Das kann man sich so vorstellen: Macht man Sport, erbricht, kontrolliert sein Gewicht und tut generell alles was "gut" für die Sucht ist, ist das Monster friedlich und ruhig. Tut man aber etwas was der Sucht "schadet", tobt das Monster in einem. Damit meine ich jetzt, wenn man zum Beispiel keinen Sport machen möchte. Jemand anderes würde es wohl mit dem klassischen Bild vergleichen, in dem eine Person einen Engel auf der einen Schulter und einen Teufel auf der anderen sitzen hat. Der eine sagt dies, der andere das - und man selbst steht in der Mitte und ist überfordert und hin und hergerissen.

#### **Wie geht es dir heute, was ist davon geblieben?**

Ich hab das tatsächlich so gut überstanden, dass ich wirklich sagen kann: Ich hab gar kein Problem. Gott sei Dank. Ich hab wahrscheinlich auch einfach schnell genug aufgehört. Man muss bei mir aber auch sagen, ich war kein Extremfall, der sich zehn oder zwanzig Mal pro Tag übergeben hat. Bei mir war das Maximum fünfmal am Tag. Was definitiv Schaden genommen hat, sind meine Zähne. Ich habe ganz empfindliche Zähne seitdem und das ist natürlich etwas, was mich daran erinnert. Ich meine so Säureschäden, die gehen nicht einfach spurlos weg. Damit hab ich jetzt zu kämpfen.

Bulimie gilt als eine unsichtbare Essstörung, weil sie von außen nicht gleich erkennbar ist und Betroffene sie gut verstecken können. Lediglich die sogenannten "Hamsterbacken" oder Schwielen am Handrücken weisen manchmal auf die Krankheit hin. Durch das häufige Erbrechen produzieren die Ohrspeicheldrüsen mehr Speichel und schwellen an, die Wangen werden dicker. Die Schwielen am Handrücken entstehen, weil sich die Erkrankten zum Erbrechen die Hand in den Mund stecken, um den Würgereflex auszulösen.

## **Eveline Müller, Psychologische Psychotherapeutin und Geschäftsleitung beim Therapienetz Essstörungen**

### **PULS: Welche Essstörungen gelten als unsichtbare Essstörungen?**

**Eveline Müller:** Die Essstörung, die am wenigsten sichtbar ist, deshalb oft auch sehr spät entdeckt wird, ist die Bulimie. Allerdings ist die Binge-Eating-Störung auch häufig, wenn sie nicht mit einem starken Übergewicht gekoppelt ist. Zum Teil ist es aber auch die Anorexie. Bei der Anorexie kann man grob zwei Untergruppen von Patienten unterscheiden: Die einen, die diese Magerkeit sehr zur Schau stellen und die anderen, die versuchen, das extrem zu verdecken, mit ganz viel Kleiderschichten, sodass man das auf den ersten Blick gar nicht sieht.

### **Sind unsichtbare Essstörungen gefährlicher als andere?**

Ja, unsichtbare Essstörungen sind insofern gefährlicher, weil die Störungen länger andauern und dann schwerer zu behandeln sind. Außerdem können vielfältige körperliche Begleiterkrankungen hinzukommen, die im schlechtesten Fall nicht mehr reversibel sind, somit die Prognose schlechter ist. Gerade die Anorexie ist eine der psychischen Erkrankungen mit der höchsten Mortalitätsrate - und auch bei der Bulimie ist die Mortalität im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung erhöht. Hinzu kommen bei langjährigen Essstörungen die sozialen Folgeerscheinungen, also Einsamkeit oder Isolation. Wichtige Lebensaufgaben können oft nicht bewältigt werden, da die Essstörungssymptomatik das ganze Leben dominiert. Das kann zu weiteren psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel schweren Depressionen führen.

### **Wie spreche ich jemanden darauf an, wenn ich eine Essstörung vermute?**

Es ist wirklich wichtig, Betroffene behutsam anzusprechen, wenn man eine Vermutung hat. Lieber einmal mehr als einmal zu wenig. Viele "Essgestörte" berichten auch, dass sie sich das retrospektiv sehr gewünscht hätten, wenn das Umfeld eher darauf reagiert hätte und am Ball geblieben wäre, trotz der eigenen, vielleicht zunächst abweisenden Reaktion, die ja oft aus Scham so ausfällt.

Neben der Bulimie gelten zwei weitere Essstörungen als unsichtbar: Die Binge-Eating-Störung und die Anorexie (Magersucht). Die Binge-Eating-Störung wurde erst vor ein paar Jahren definiert, deswegen gibt es noch wenige Studien zur Häufigkeit. Expert\*innen schätzen, dass etwas mehr als ein Prozent der Bevölkerung daran leiden. Beim Binge-Eating treten häufig Essanfälle auf, Betroffene essen in kurzer Zeit sehr viel. Dabei haben sie das Gefühl, nicht mehr aufhören und kontrollieren zu können, was oder wie viel sie essen. Nach einem solchen Heißhungeranfall ekeln sich Erkrankte oft vor sich selbst oder haben Schuldgefühle.

Etwa 0,3 bis 0,6 Prozent der Frauen zwischen 12 und 35 Jahren sind von Magersucht betroffen. Die Betroffenen nehmen stark ab, leiden an anhaltendem Untergewicht, sehen aber oft nicht, wie schwer sie erkrankt sind. Sie leiden unter der Angst zuzunehmen oder zu dick zu sein. Deswegen kontrollieren sie detailliert, was sie zu sich nehmen: Kalorienreiches Essen vermeiden sie, sie essen langsam, zählen die Kalorien oder erstellen einen Essensplan. Manche Erkrankte erbrechen sich zusätzlich oder treiben übermäßig viel Sport.

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

**Stefanie Hofmann, Psychologische Psychotherapeutin beim Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V.**

**PULS: Wie führen Sie die Beratung in Corona-Zeiten durch?**

**Stefanie Hofmann:** Wir machen das telefonisch und das läuft auch sehr gut. Ich bin selber überrascht, man kann ziemlich viel miteinander besprechen und rausfinden. Es ist manchmal sogar einfacher, weil ein bisschen mehr Distanz da ist. Ganz viele Psychotherapeuten und auch Ernährungsberater, mit denen wir zusammenarbeiten, bieten außerdem Beratung per Video an. Es gibt sichere Dienstleister, die das mit einer Peer-to-Peer Verbindung machen, die den Datenschutzrichtlinien entspricht. Und da geht es relativ leicht, eine Videosprechstunde zu verabreden. Immer mehr Praxen öffnen auch wieder für persönliche Kontakte, wenn sie die Abstände und Hygieneschutzmaßnahmen einhalten können. Es gibt auf jeden Fall vermehrt Möglichkeiten, trotzdem Therapie durchzuführen.

**Fördert die Isolation, in der wir derzeit leben, Essstörungen? Oder hilft es Erkrankten gerade sogar, dass der gewohnte Alltag so nicht mehr existiert?**

Ich hab beide Erfahrungen gemacht. Als es noch die strengen Ausgangsbeschränkungen gab, hatten wir teilweise das Gefühl, es ist wirklich schwierig, was das Einkaufen von Lebensmitteln betrifft. Die Umstände haben schon ein bisschen zu Panik geführt und die fehlende Struktur durch Home-Office Essanfälle sehr begünstigt. Auf der anderen Seite ist dadurch, dass die sozialen Verpflichtungen runtergefahren werden, dass teilweise Termine, Arbeitsdruck, alles ein bisschen ruhiger ist, ein bisschen Stress rausgenommen wird. Und eine Essstörung ist ja oft auch tatsächlich eine Stresserkrankung oder zum Stress- und Druckabbau. Und in der Hinsicht habe ich bei den Patienten, die ich betreue, die Erfahrung gemacht, dass bei manchen jetzt ein Stresshahn zugezogen wurde, der es ihnen ermöglicht, ganz anders mit sich umzugehen.

Wenn ihr an einer Essstörung leidet oder ein\*e Freund\*in, Partner\*in oder Familienmitglied daran erkrankt ist, könnt ihr euch an verschiedene Beratungsstellen wenden.

*\*Name von der Redaktion geändert*

*Eine Auswahl an Hilfsangeboten findet ihr hier:*

*Waage e.V. – Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg*  
*Therapienetze Essstörung*  
*Cinderella e.V.*

*Viele Informationen rund um das Thema findet ihr außerdem auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*

Sendung: PULS am 03.06.2020 - ab 15.00 Uhr

Cornelia Neumeyer

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

# „Verschwunden in mir: Persönliche Einblicke in die widersprüchliche Welt der Anorexie“

von *Alicia Lupinia  
und Marie Sommer*

(erschienen 2020 im Agenda Verlag)



Zwei junge Autorinnen schreiben über ihren Weg mit ihrer Anorexie: Über ihren Alltag mit der Essstörung, ihre Familien und den Umgang miteinander, ihre Kontakte zu Freunden, über Beziehungen, Klinikaufenthalte, Therapien, Glaube und vieles mehr. Mutig, schonungslos, offen wird über das Leben mit der Essstörung, über Rückschläge aber auch Hoffnungen und Weiterentwicklung - oft mit sehr starken, eindrücklichen Bildern – geschrieben.

Besonders gefällt mir, dass die Autorinnen die Fragen, die vor allem Angehörige/Freunde oder Außenstehende oft haben, zu ihren Kapitelüberschriften machen! Hier ein paar Beispiele:

- Warum wird das Essen zu solch einem Feindbild?
- Könnt ihr euer Verhalten auf rationaler Ebene verstehen und reflektieren?
- Welche Therapieformen und Begleitumstände habt ihr als hilfreich empfunden?
- Gab es ein alles veränderndes Schlüsselerlebnis in eurem Krankheitsverlauf?
- Welche Art von Unterstützung wünscht ihr euch von eurem Umfeld?

Diese Fragen und viele weitere werden aus authentischer Perspektive jeweils von zwei ganz unterschiedlichen jungen Frauen beantwortet.

Man kann kreuz und quer lesen, welche Fragestellung, welcher Aspekt einen am meisten oder als Erstes interessiert oder genauso gut das Buch von vorne nach hinten durchgehen.

Es gibt kein Happy End im klassischen Sinn. Das Buch macht aber dennoch viel Mut. Mut, dran zu bleiben, sich selbst als Betroffene oder den/die andere/n als Angehörige nicht (vorschnell) aufzugeben; Ausdauer, Geduld und einen langen Atem zu haben, dran zu bleiben, wenn eine Anorexie ins eigene Leben oder das Leben eines Angehörigen tritt; sich zu trauen, aus- und zusammen zu halten, Konflikte einzugehen, schwierige Gefühle und negative Gedanken zuzulassen, sich ihnen zu stellen und sich mit ihnen auseinander zu setzen.

Empfehlenswert für alle, die mehr darüber wissen wollen, was es heißt, eine Anorexie zu haben! Verstehen ist etwas anderes, aber mehr Verständnis kann man dadurch für eine Essstörung und jemanden, der/die eine Essstörung hat, bekommen! Vielleicht trägt diese Lektüre dazu bei, als Angehörige/r, die eigene Hilflosigkeit, mit der man konfrontiert ist, etwas besser ertragen zu können.

Und für alle, die selbst von einer Essstörung betroffen sind, ist es oft hilfreich, die eigenen Gedanken und Gefühle bei anderen wiederfinden zu können. Sich damit verstanden zu fühlen, sich nicht mehr ganz alleine mit einem solchen Schicksal, einer solchen Erkrankung zu fühlen. Identifikation kann dabei helfen, sich selbst überhaupt eingestehen zu können, eine Essstörung zu haben. Und damit nicht zuletzt den eigenen Weg aus der Essstörung heraus besser oder früher antreten zu können.

*Sabine Sperl*

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de

# *Seelische Gesundheit im Leistungssport – Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie*

*von Valentin Z. Markser  
und Karl-Jürgen Bär*

*(erschienen 2019  
im Schattauer Verlag)*



## **Was wird in dem Buch beschrieben?**

Das Buch ist ein wissenschaftliches Buch, das die neueste Forschung der Sportpsychiatrie im Leistungssport beschreibt. Die Autoren geben einen Überblick über das Gehirn und das Nervensystem (und welche Rolle diese in der Psychologie spielen). Darauf aufbauend beschreiben sie Merkmale und Behandlungsmöglichkeiten von Sportsucht, sie erläutern, warum ADHS eine Chance im leistungsspezifischen Kontext ist, gehen auf Gefahren von Gehirnerschütterungen und sexuellen Missbrauch im Leistungssport ein und betonen die Verantwortung, die Eltern von zukünftigen Leistungssportlern\*innen haben. Das spezifische Thema der Essstörung wird neben den bereits genannten Themen in einem Kapitel näher beleuchtet.

## **Was wird speziell über Essstörungen im Leistungssport geschrieben?**

Das Kapitel über Essstörungen im Leistungssport beschreibt den Leistungssport als einen zusätzlichen Risikofaktor, der eine Essstörung mit auslösen kann. Denn insbesondere in Sportarten wie Gewichtheben, Skispringen oder Eiskunstlauf müssen Sportler\*innen immens auf ihr Gewicht und ihre Ernährung achten, um z.B. beim Gewichtheben ja nicht in die nächsthöhere Gewichtskategorie eingestuft zu werden. Die Sportler\*innen befinden sich immer in dem Dilemma, so viel wie möglich zu trainieren und leisten zu können, aber dabei so wenig wie möglich zu wiegen, um im Wettkampf nicht „benachteiligt“ zu werden. Somit sind Essstörungen im Leistungssport tatsächlich häufiger anzutreffen als im „normalen“ Umfeld. Sie fallen nur leider seltener auf, da die Sportler\*innen sich aufgrund der antrainierten Muskelmasse im Normalgewicht befinden. Es gibt die Sport-Anorexie (z.B. in Ausdauersportarten), Sport-Bulimie (in ästhetischen Sportarten wie z.B. Eiskunstlauf) und Adipositas athletica (z.B. bei Sumoringern). In all diesen Formen von Essstörungen ist das übergeordnete Ziel, Erfolge zu haben (egal, was es den Körper kostet...)

Wie bei allen Essstörungen müssen auch die sportspezifischen Essstörungen behandelt werden. Häufig reicht eine ambulante Therapie aus, manchmal sind aber auch stationäre Behandlungen nötig. Generell ist das Ziel der Behandlung, dass die Sportler\*innen ihren Körper kennenlernen und auf ihn und seine Bedürfnisse eingehen.

## **Für wen ist das Buch geeignet?**

Das Buch ist für jeden Sportfan sehr zu empfehlen. Es präsentiert medizinische Hintergrundinformationen über das Gehirn und das Nervensystem, geht aber auch auf verschiedenste psychische Zustände ein, mit denen man im Leistungssport konfrontiert wird. Somit würde ich sagen, dass es sowohl für Trainer, Eltern und Leistungssportler\*innen, aber auch für Laien eine gute Wahl ist, um sich einen Überblick über psychische Gesundheit im Leistungssport zu verschaffen.

*Ann-Kathrin Wolfram*

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de



**Impressum:** Die Cinderella-News wurden zusammengestellt und gestaltet von Dipl. Soz.Päd. (FH) Sabine Sperl, Psychologin M. Sc. Amelie Zollner und Dipl. Psychologin Stefanie Hofmann.

Mit Beiträgen von  
Cornelia Neumeyer ( PULS), Ann-Kathrin Wolfram (Praktikantin) und Dr. Michael Metzner  
sowie Dr. med. Silke Naab und Dr. phil. Anja Riecker.

**Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen**  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de



Aktionskreis für Ess- und Magersucht e.V.

Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089 – 5021212 – [info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de) – [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

---

**Ich möchte die Arbeit von Cinderella e.V. gerne fördern!**

- Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V. ist als Beratungsstelle bei Essstörungen eine erste wichtige Informations- und Kontaktstelle für Hilfesuchende.
- In unserer Beratungsstelle in München beraten wir Betroffene, Angehörige und Freunde etc. professionell, direkt und unbürokratisch.
- Hierzu gibt es persönliche Gespräche, Telefon- oder E-Mail-Beratung.
- Ein sehr unterstützender Bereich sind ebenso die verschiedenen angeleiteten Selbsthilfegruppen von Cinderella e.V.
- Wir verfügen über eine umfangreiche Adressdatei von geeigneten Beratungs- und Therapiestellen für Bayern sowie das übrige Bundesgebiet.
- Weiter leisten wir einen wichtigen Beitrag in der Präventionsarbeit durch Vorträge, Workshops und Fortbildungen.

**Der Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V. wird aus öffentlichen Mitteln finanziert (Landeshauptstadt München, Bezirk und Regierung von Oberbayern).**

**Zu seiner Aufrechterhaltung müssen jedoch auch Eigenmittel aufgebracht werden!**

**Deshalb möchte ich Cinderella e.V. unterstützen mit:**

einer einmaligen **Spende**

einer fortlaufenden  monatlichen  jährlichen **Spende**

Über:  5,-- €

10,-- €

15,-- €

20,-- €

..... €

meine **Spende** soll zweckgebunden sein für: .....  
(z.B. die Cinderella-Gruppenarbeit, Beratungsarbeit, Prävention etc.)

meiner **Mitgliedschaft**

mit 40,-- € Jahresbeitrag

mit 20,-- € Jahresbeitrag (reduziert für Schüler/Studenten, Rentner, Arbeitslose etc.)

Selbstverständlich erhalten Sie von uns als gemeinnützigem Verein eine steuerlich absetzbare **Spendenquittung!**

**Unsere Bankverbindung:**

Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE6670020500000785 06 00

*Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen*  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
[info@cinderella-beratung.de](mailto:info@cinderella-beratung.de) – [www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

### **Beitrittserklärung**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Beruf \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als Mitglied im Verein „Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V.“. Vereinssatzungen können in der Beratungsstelle von Cinderella eingesehen und bezogen werden. Der Verein erhebt keine Aufnahmegebühr; der Beitrag für das laufende Jahr beträgt bei Eintritt in der 2. Hälfte des Kalenderjahres die Hälfte des Jahresbeitrages. Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich gekündigt werden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift  
-----

- Ich zahle per Überweisung
  - Ich erteile nachfolgende Einzugsermächtigung
- 

### **Einzugsermächtigung**

Hiermit ermächtige ich den Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V. bis auf Widerruf, den Beitrag für meine Spende oder meine Mitgliedschaft von meinem Konto abzubuchen.

- € 40,- jährlich für meine Mitgliedschaft
- € 20,- jährlich für meine Mitgliedschaft (reduzierter Satz)
- € ..... für meine  einmalige Spende
- monatliche Spende
- jährliche Spende

BIC \_\_\_\_\_ IBAN \_\_\_\_\_  
Name/ Ort des Bankinstituts \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name des Kontoinhabers \_\_\_\_\_ Ort, Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Diese Ermächtigung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden und die Mitgliedschaft oder Spendenzusage ohne Angabe von Gründen beendet werden.

#### **Einwilligungserklärung zum Datenschutz:**

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass Cinderella e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen der datenschutzrechtlichen Bestimmungen zum Zwecke der Mitgliedschaft/Spende und der damit verbundenen Kommunikation speichert und verarbeitet.

***Wir bedanken uns im Namen der vielen Mädchen, Frauen, Jungen und Männern,  
die unter Essstörungen leiden und dringend Hilfe brauchen!***

***Cinderella e.V. – Beratungsstelle für Essstörungen***  
Gaßnerstr. 17 – 80639 München – 089/502 12 12  
info@cinderella-beratung.de – www.cinderella-beratung.de