

ESSSTÖRUNGEN

Was heißt eigentlich Essstörung?

Ein unregelmäßiges oder gestörtes Essverhalten allein ist noch keine Essstörung und muss es auch nicht werden. Der Übergang von auffälligem zu krankhaftem Essverhalten ist aber oft fließend. Das Suchtmittel ist weniger die Nahrung, sondern die Beschäftigung mit dem Essen und dem eigenen Körperbild. Oft hat es psychische Hintergründe, das Essen bzw. Hungern ist Problemlöser.

Die häufigsten Essstörungen sind:

- **Ess-Brech-Sucht (Bulimie)**
- **Magersucht (Anorexia nervosa)**
- **Fettsucht (Adipositas)**

Oft ist eine eindeutige Diagnose schwierig, weil auch Mischformen existieren.

Ess-Brech-Sucht

Die Ess-Brech-Sucht ist auch unter dem Begriff "Bulimie" bekannt. Dieser ist an das griechische "bulimos" angelehnt, was so viel wie "Ochsenhunger" bedeutet.

Mädchen und Jungs, die an Bulimie leiden, schwanken immer zwischen zwei Extremen:

Entweder sie halten extreme Diäten ein oder sie fressen sich voll. Bei ihren Heißhungerattacken, die sie oft selbst abschätzig als „Fressanfälle“ bezeichnen, verschlingen sie riesige Mengen an Nahrungsmitteln, je kalorienreicher, desto besser. Weil sie panische Angst davor haben, „dick zu werden“, stecken sie sich anschließend den Finger in den Hals und/oder schlucken Abführmittel und Entwässerungspillen.

Bei einer schweren Bulimie folgen die Fressanfälle immer rascher aufeinander, oft mehrmals täglich. BulimikerInnen haben meist Normalgewicht, aber starke Gewichtsschwankungen, häufig gepaart mit einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Bulimie ist eine „heimliche“ Krankheit. Im Gegensatz zu Magersüchtigen leben BulimikerInnen nach außen angepasst, nehmen am gesellschaftlichen Leben teil und haben auch sexuelle Beziehungen. Sie leiden jedoch unter heftigen Schuld- und Schamgefühlen, die zu schweren Depressionen und sogar zu Selbstmordgedanken führen können. Meistens sind sie sich durchaus bewusst, dass mit ihnen „etwas nicht stimmt“, tun aber alles, um eine „normale“ Fassade aufrechtzuerhalten.

Anzeichen für Bulimie

- Regelmäßige Heißhungerattacken mit anschließendem Erbrechen
- Missbrauch von Abführmitteln, Appetitzüglern, etc.
- Eher Normalgewicht, aber starke Gewichtsschwankungen
- Häufige Depressionen, Selbstmordgedanken und -versuche
- Übertriebene, zwanghafte Beschäftigung mit dem eigenen Gewicht
- Nach außen hin Veränderung der Lebensgewohnheiten
- Soziale Folgen: Isolation, Geldmangel wegen Nahrungsbeschaffung

Magersucht

Magersucht (Anorexie, Anorexia nervosa) ist eine Essstörung, deren Anzeichen vor allem Hungern, Gewichtsabnahme und extreme Gewichtskontrolle sind.

Wörtlich übersetzt bedeutet Anorexie "Appetitverlust oder -verminderung" – eine irreführende Bezeichnung, da nicht unbedingt der Appetit, sondern in erster Linie das Essverhalten gestört ist. Der Zusatz "nervosa" weist auf die psychischen Ursachen der Essstörung hin.

Anzeichen für Magersucht

Betroffene sind nicht einfach nur dünn. Sie wiegen mindestens 15% weniger als sie sollten und weisen folgende Charakteristika auf:

- Ihr Ziel ist der perfekte Körper. Gut oder großartig ist nicht genug.
- Sie haben Angst davor, fett zu sein.
- Sie leugnen, gefährlich dürr zu sein, gleichgültig ihres Aussehens, weil ihre Selbstwahrnehmung gestört ist.
- Sie sind besessen von Essen und Diäten und reden ständig davon und registrieren jede Kleinigkeit, die sie zu sich nehmen.
- Sie betreiben übermäßig Sport, um Gewicht zu verlieren oder es zu halten, selbst wenn sie erschöpft, krank oder verletzt sind.
- Es zeigen sich an ihnen physische Zeichen, dass die Unterernährung die normalen Körperfunktionen verlangsamt: Bei Frauen setzt die Regel aus, Männer werden impotent. Nägel und Haare werden brüchig, die Haut trocknet aus, der Blutdruck sinkt. Die Körpertemperatur sinkt ebenfalls.
- Soziale Folgen: Rückzug von Freunden

Fettsucht

Die Fettsucht, auch Esssucht genannt, ist weniger deutlich an das Geschlecht und ein Lebensalter gekoppelt. Außerdem ist nicht jeder Mensch mit Übergewicht esssüchtig.

Für Menschen, die an dieser Form von Esssucht leiden, sind „Fressanfälle“ Alltag. Im Gegensatz zu bulimischen Menschen gelingt es ihnen nicht mehr, ihr Gewicht dauerhaft zu kontrollieren, d. h. man sieht ihnen ihr Problem auf den ersten Blick an. Ein Fettsüchtiger hat das Gefühl für die Grenzen körperlicher Sättigung verloren. Er isst nicht nur „zu viel“, sondern auch „falsch“ (sehr fett- und zuckerlastig). Dadurch kommt es zu einer Vermehrung des Fettgewebes und in der Folge zu Übergewicht.

Wie BulimikerInnen fühlen sich Fettsüchtige ihren Fressanfällen hilflos ausgeliefert. Essen ist für sie keine Reaktion auf Hungergefühle, sondern vor allem ein Befriedigen von emotionalen Bedürfnissen, die ansonsten unerfüllt bleiben. Das übermäßige Essen ist ein Weg mit Ängsten, Überforderung, Ärger, Trauer, Wut, Zurückweisung, innerer Leere, Einsamkeit und anderen Problemen umzugehen. Oft verbirgt sich hinter der sanften, gutmütigen Fassade eine depressive Gemütsverfassung und die tiefsitzende Angst vor Auseinandersetzungen.

Merkmale der Fettsucht

- Erhebliche Gewichtszunahme über das Normalgewicht hinaus
- Dauerhaftes Überessen durch Heißhungeranfälle, pausenloses Essen oder nächtliches Essen
- Essen bei psychischer Anspannung wie Trauer oder Wut

Die hier aufgeführten Merkmale sind lediglich Hinweise für eine Erkrankung. Eine vollständige Diagnose kann nur von einem Arzt gestellt werden.

ESSSTÖRUNGEN

Wie kann ich eine Kranke/einen Kranken erreichen?

Die häufigste Frage, die auf Informationsveranstaltungen gestellt wird, ist „Wie spricht man jemanden am besten an?“. Leider ist diese Frage so nicht zu beantworten. Jeder ist anders – bei jedem liegen die Probleme und wunden Punkte anders. Ein Rezept kann es also nicht geben. Hier trotzdem ein paar Ideen, wie es funktionieren kann. Patienten raten:

Infos für Gleichaltrige

- Sprich deine Freundin/deinen Freund nicht auf Essen, Figur oder Gewicht an, sondern frag sie/ihn lieber, wie es ihr/ihm geht und sag, dass du dir Sorgen machst. So zeigtst du ihr/ihm, dass sie/er dir wirklich wichtig ist. Wir freuen uns über Interesse, nur Fragen auf Gewicht und Essen interpretieren wir leicht als Angriff und reagieren dann abweisend.
- Zeig Herzlichkeit! Nimm deine Freundin/deinen Freund ruhig mal in den Arm! Oft wünschen wir uns das, können es aber nicht sagen.
- Lass deine Freundin/deinen Freund nicht fallen! Ruf an, schlage Unternehmungen vor. Wir brauchen das Gefühl, dass wir jemandem wichtig sind, schaffen es aber oft selbst nicht, uns aus unserer Isolation zu befreien.
- Sei nicht enttäuscht oder wende dich ab, wenn deine Freundin/dein Freund absagt oder du abgewiesen wirst, wenn du nach ihrem/seinem Befinden fragst. Wir kennen uns oft selbst mit unseren Gefühlen nicht mehr ganz aus und verletzen, ohne es zu wollen.
- Lass dich nicht auf medizinische Diskussionen ein. Bauchweh, Schilddrüse usw. sind nur Ausreden, damit wir nicht zugeben müssen, dass wir krank sind!
- Sprich nicht ohne die/den Kranke/n über sie/ihn, tuschle nicht und verbreite keine Gerüchte. Wie würdest du dich denn fühlen, wenn hinter deinem Rücken über dich geredet wird?
- Versuche, die/den Betroffene/n in Klassenprojekte einzubeziehen (Projekttag, Wandertag...)! Oft fällt es uns schwer, auf euch zuzugehen. Wir wollen aber dazugehören und einbezogen werden!
- Behandle deine Freundin/deinen Freund wie einen normalen Menschen und schone sie nicht übermäßig. Sonst denken wir, nicht gleichwertig und abnormal zu sein und sowieso nichts zu können.
- Setze deine Freundin/deinen Freund nicht mit Essenseinladungen unter Druck, grenze sie/ihn aber auch auf keinen Fall aus, sondern wähle Unternehmungen aus, bei denen sie/er trotzdem mitmachen kann. Wir können einfach nicht normal essen und es ist furchtbar für uns, deshalb absagen zu müssen und nicht dazuzugehören. Mache keine abfälligen, verletzenden Bemerkungen über Figur, Essverhalten oder Essgestörte! So was würde jeden verletzen und uns trifft es besonders, da wir in der Hoffnung selbstbewusster und beliebter zu werden, essgestört geworden sind.
- Lass dich nicht auf Endlosdiskussionen über Essen und Figur ein, sondern blocke ab, wenn es dir zu viel wird und biete lieber an, mit der/dem Kranken zu einer Beratungsstelle zu gehen. Über Essen und Figur können wir ewig reden, ohne einen Schritt voranzukommen und du bist am Ende nur genervt und überfordert.
- Gib Bücher und Adressen von Therapiemöglichkeiten weiter! So hat deine Freundin/dein Freund die Möglichkeit, sich zu einem Zeitpunkt, der für sie/ihn richtig ist, Hilfe zu holen. Auch wenn wir oft so tun, als würde uns das Thema gar nicht interessieren, verschlingen wir jede Information förmlich.
- Beantworte Vorwürfe wie „Du verstehst mich nicht“ mit „Ich bin immer für dich da, aber ich kann es nicht wirklich nachvollziehen“ und rate der Freundin/dem Freund, sich professionelle Hilfe zu suchen! Sie/er braucht eine Therapie und du allein kannst sie nicht aus der Essstörung holen!
- Behandle die Essstörung nicht als TABU, sondern rede offen und ohne Heimlichtuerei darüber! So haben wir nicht das Gefühl, uns für unsere Krankheit schämen zu müssen und nicht normal zu sein.
- Versuch nicht, deine Freundin/deinem Freund zum Essen zu überreden! Wir können nicht normal essen und es macht uns ein schlechtes Gewissen, wenn du dann enttäuscht bist!

- Reduzier die Betroffene/den Betroffenen nicht auf die Essstörung – die Haupteigenschaft einer/s Essgestörten ist nun mal nicht essgestört zu sein! Und es tut uns weh, wenn niemand sieht wer wir – über unsere Krankheit hinaus – noch sind.
- Nimm deine Freundin/deinen Freund in allen Beziehungen ernst und hör ihr/ihm zu, wenn sie/er Probleme hat! Besprich aber auch deine Sorgen weiter mit ihr! Sonst fühlen wir uns nicht für voll genommen und ausgeschlossen und ziehen uns leicht zurück.
- Ignorier die Essstörung auf keinen Fall! Sie ist ein Hilfeschrei und wir sind froh, wenn dieser wahrgenommen wird!
- Bewundere das extrem kontrollierte Essverhalten und Untergewicht deiner Freundin/deines Freundes nicht noch! So gibst du uns das Gefühl, dass Hungern und Dürresein wirklich erstrebenswert ist und es fällt uns noch schwerer es aufzugeben. Du bestätigst uns dadurch in unserem kranken Verhalten!
- Lass dich auf keine Figurvergleiche ein! Dadurch unterstützt du nur unser krankes Denken!

Infos für LehrerInnen

- Geben Sie Adressen von Therapiemöglichkeiten weiter. So haben wir die Möglichkeit zu einem Zeitpunkt, an dem wir motiviert sind, Hilfe zu suchen und eine Therapie zu machen.
- Reden Sie nicht mit der Klasse ohne die/den Betroffene/n! Das ist uns unangenehm und wir fühlen uns ausgeschlossen und hintergangen.
- Machen Sie ein Angebot zum Reden („Wenn irgendetwas ist, kannst du immer kommen“), denn es fällt uns sehr schwer, selbst um Hilfe zu bitten und es tut uns gut zu wissen, dass da jemand ist, an den wir uns wenden können.
- Behandeln Sie Essstörungen in der Schule allgemein nicht als Tabu! Da haben wir noch eher das Gefühl, nicht normal zu sein und unsere Krankheit verheimlichen zu müssen. Außerdem schützt uns Aufklärung in der Schule vor blöden Kommentaren und Vorurteilen.
- Informieren Sie sich selbst über Essstörungen. Je mehr Sie wissen, desto besser können Sie uns helfen!
- Führen Sie Informationsveranstaltungen an der Schule durch. So sind alle für das Thema Essstörungen sensibilisiert und wir können eher auf Verständnis und Hilfe hoffen!
- Kontrollieren Sie nicht das Essen, z.B. in der Pause! Das ist furchtbar erniedrigend für uns und bringt nichts, weil wir einfach nicht normal essen können und so nur gezwungen sind zu lügen und Essen verschwinden zu lassen.
- Machen Sie keine abfälligen Bemerkungen über Essgestörte, Figur oder Essverhalten. Das verletzt uns und wir fühlen uns so nicht ernst genommen!
- Versuchen Sie die/den Betroffene/n in die Klasse zu integrieren! Wir wollen dazugehören und mitmachen, trauen uns aber oft nicht, selbst zu fragen oder etwas zu organisieren!
- Seien Sie aufmerksam gegenüber Mobbing der Schüler untereinander und reagieren Sie vor allem darauf! Das macht eine bessere Atmosphäre und wir haben das Gefühl, im Notfall nicht allein gelassen zu werden. Außerdem können Sie schon im Ansatz auf viele Ursachen für die Entstehung einer Essstörung reagieren.
- Behandeln Sie die/den Betroffene/n nicht wie ein rohes Ei, sondern wie einen normalen Menschen! Sonst haben wir das Gefühl, wirklich nicht normal zu sein!
- Unterstützen Sie Schüler, die sich unter einem enormen Leistungsdruck stellen, nicht noch dabei! So denken wir, dass Anerkennung und Aufmerksamkeit von Leistung abhängen und dass wir ohne herausragende Leistungen nicht gemocht werden und nichts wert sind.
- Lassen Sie die/den Kranke/n nicht fallen und versuchen Sie es weiter, auch wenn die/der Betroffene zunächst sehr abweisend reagiert. Oft wollen wir nicht zugeben, dass es uns schlecht geht oder es ist uns peinlich, darauf angesprochen zu werden. Insgeheim freuen wir uns aber, dass Sie sich für uns interessieren!

ESSSTÖRUNGEN

Infos für Eltern

- Sprechen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn nicht auf Essen, Gewicht oder Figur an, sondern fragen Sie lieber wie es ihr/ihm geht. Alles andere nervt nur und wird leicht als Angriff missverstanden und abgeblockt.
- Lassen Sie sich nicht auf medizinische Diskussionen ein: Sätze wie „Ich habe keine Angst vorm Essen, das sind bei mir die Schilddrüsen, Verdauung, etc.“ sind nur Ausreden.
- Nehmen Sie Leistung nicht als etwas Selbstverständliches, Normales hin, sondern loben Sie diese auch, sonst vermitteln Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn leicht, dass nichts gut genug ist. Stellen Sie unbedingt klar, dass Anerkennung und Liebe davon unabhängig sind.
- Reden Sie nicht über die/den Kranke/n, sondern nur mit ihr. Ganz leicht haben wir sonst das Gefühl, hintergangen, ausgegrenzt und nicht normal zu sein!
- Behandeln Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn nicht wie ein rohes Ei! Wer dauernd geschont wird, hat schnell das Gefühl, wirklich nicht ganz normal zu sein.
- Erpressen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn auf keinen Fall, indem Sie das Lieblingsessen kochen, Süßes einkaufen, etc. Entweder macht uns das aggressiv und genervt oder wir haben ein unheimlich schlechtes Gewissen, weil wir es einfach nicht essen können.
- Lassen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn Freiheiten. Wir wollen uns durch das Hungern bzw. das Fressen auch abgrenzen, etwas Eigenes haben. Je mehr wir uns kontrolliert fühlen, desto mehr müssen wir etwas – also die Essstörung – dagegensetzen.
- Lassen Sie sich nicht auf Endlosdiskussionen über Essen und Figur ein. Das macht Sie nur fertig und bringt Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ebenfalls nichts, denn die Essstörung verschwindet nicht, indem man über Essen redet und das können wir ewig ohne voran zu kommen. Bieten Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn lieber an, mit ihr/ihm zu einer Beratungsstelle zu gehen!
- Geben Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn Bücher und Adressen von Therapiemöglichkeiten – auch wenn die/der Betroffene erst nicht darauf eingeht, hat sie/er die Möglichkeit sich – eventuell zu einem späteren Zeitpunkt – Hilfe zu holen.
- Zwingen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn auf gar keinen Fall zu einer Therapie und lassen Sie sie/ihn selbst bei Therapiemöglichkeiten anrufen – nur wenn sie/er selbst gesund werden will, hat eine Therapie Sinn, denn zur Überwindung einer Essstörung ist viel Eigeninitiative nötig.
- Beantworten Sie Vorwürfe wie „Du verstehst mich nicht“ mit „Ich bin immer für dich da, aber ich kann es nicht wirklich nachvollziehen“ und raten Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn sich professionelle Hilfe zu suchen. Nicht-Betroffene können die Gedanken einer Essgestörten nun mal nicht nachvollziehen. Oft wollen wir auch gar nicht, dass Sie uns verstehen, da die Essstörung für uns eine Möglichkeit zur Abgrenzung ist.
- Behandeln Sie die Essstörung nicht als TABU, sondern reden Sie offen und ohne Heimlichtuerei darüber, sonst entsteht bei uns das Gefühl komisch und anders zu sein und dass wir uns für unser Verhalten schämen müssen.
- Versuchen Sie nicht, Ihre Tochter/Ihren Sohn zum Essen zu zwingen oder zu überreden. Wir können einfach nicht mehr ganz normal essen!
- Reduzieren Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn nicht auf die Essstörung, sondern nehmen Sie sie/ihn in allen Beziehungen ernst! Es verletzt uns, wenn Sie sich nur noch für unser Essverhalten/Gewicht interessieren, denn wir wollten durch die Essstörung ernst- und wahrgenommen werden.
- Versuchen Sie nicht, Ihre Tochter/Ihren Sohn selbst zu therapieren! Sie können und sollen weder einen
- Therapeuten noch die beste/n Freundin/Freund ersetzen und wir wollen das auch gar nicht!
- Informieren Sie sich selbst über Essstörungen. Wenn Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn besser verstehen, können Sie sich besser verhalten.
- Suchen Sie sich selbst Hilfe (z.B. bei einer Selbsthilfegruppe) und geben Sie sich auf keinen Fall die alleinige Schuld an der Krankheit. Da kriegen wir nur wieder Schuldgefühle, weil es Ihnen wegen uns nicht gut geht!
- Es müssen immer mehrere ungünstige Faktoren aufeinandertreffen, damit eine Essstörung entsteht!

- Tun Sie die Essstörung nicht als kleine Spinnerei oder Schlankheitstick ab! Es ist furchtbar für uns, wenn wir so als „ein bisschen verrückt“ abgehandelt werden, denn eine Essstörung ist eine sehr ernste Krankheit und sie ist entstanden, weil wir Probleme haben und nicht, weil wir ein bisschen dünner sein wollen.
- Reagieren Sie nicht mit Aggression und Gewalt auf das gestörte Essverhalten! Das treibt uns in die Enge und wir können nun mal nicht ohne Hilfe wieder normal essen!

Egal ob Vater oder Mutter, die Unterstützung beider Elternteile ist wichtig!

Links zum Thema Essstörungen

- www.bzga-essstoerungen.de – Informationsplattform der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- www.anad.de/essstoerungen – Infos zu Krankheitsbildern bei Essstörungen
- www.magersucht.de – Selbsthilfe bei Essstörungen
- www.ab-server.de – Beratungs- und Informationsserver zu Essstörungen
- www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/verherrlichung-von-essstoerungen/ - Verherrlichung von Essstörungen im Internet
- www.love-u-feel-free.de – Seite gegen den Schönheitswahn

Broschüren im aha

- „Essstörungen...Was ist das?“ – Infos für Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- „Wohin bei Essproblemen?“ Hilfsangebote im Landkreis Ravensburg, herausgegeben vom Landratsamt Ravensburg
- „Wer ist Ana? – Verherrlichung von Essstörungen im Internet“

Wo gibt es Hilfe?

Professionelle Hilfe gibt es bei den folgenden Beratungsstellen und Fachkliniken.
Die Reihenfolge der Auflistung stellt keine Gewichtung dar.

Beratungsstellen

Diese Einrichtungen dienen als erste Anlaufstelle und beraten sowohl Betroffene als auch Angehörige, in der Regel kostenlos.

- **Jugendberatung im Caritas Zentrum Ravensburg**
Seestraße 44 88214 Ravensburg Tel.: 0751/3625680
psb-rv@caritas-bodensee-oberschwaben.de
www.caritas-bodensee-oberschwaben.de
- **Jugendberatung im Caritas Zentrum Bad Waldsee**
Robert-Koch-Str. 52 88339 Bad Waldsee Tel.: 07524/401168-0
badwaldsee@caritas-bodensee-oberschwaben.de
www.caritas-bodensee-oberschwaben.de
- **Jugendberatung im Caritas Zentrum Leutkirch**
Marienplatz 11 88299 Leutkirch Tel.: 07561/9066-0
leutkirch@caritas-bodensee-oberschwaben.de
www.caritas-bodensee-oberschwaben.de
- **Psychologische Beratungsstelle Ravensburg**
Marktstr. 53 88212 Ravensburg Tel.: 0751/3977
pbs@diakonie-rv.de
www.diakonie-ravensburg.de/psych-beratungsstelle
- **Onlineberatung** für Betroffene und Angehörige unter www.essfrust.de
- **Landratsamt Ravensburg - Suchthilfe**
Gartenstraße 107 88212 Ravensburg Tel.: 0751/85-3123
sucht1@landkreis-ravensburg.de
www.landkreis-ravensburg.de
- **Euregio Bodensee „Kinder im Gleichgewicht“ (KIG 2)**
Länderübergreifendes Projekt zum Aufbau der Gesundheitsförderung und Prävention von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in der Bodenseeregion
www.kinder-im-gleichgewicht.eu
- **Bundesfachverband Essstörungen e.V.**
Zusammenschluss ambulanter und stationärer Einrichtungen zur Behandlung und Beratung bei Essstörungen
Andreas Schnebel Tel: 0151-58850764 bfe-essstoerungen@gmx.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**
Umfassende Informationen und Broschüren zu Essstörungen für Betroffene, Angehörige und Lehrkräfte
Telefonberatung: 0221/892031
www.bzga-essstoerungen.de

Fachkliniken

Ein stationärer Klinikaufenthalt ist nötig, wenn akute Gesundheitsgefahr besteht und bzw. oder die/der Betroffene Abstand vom gewohnten Umfeld benötigt. Bei fehlender Bereitschaft, sich an Vereinbarungen innerhalb der ambulanten Therapie zu halten, ist ein Klinikaufenthalt ebenfalls sinnvoll.

→ **Oberschwabenklinik gGmbH – Abteilung Kinder- und Jugendmedizin**

Dr. med. Andreas Artlich Nikolausstraße 10 88212 Ravensburg Tel: 0751/87-3274

<https://www.oberschwabenklinik.de/ihre-medizinische-versorgung/kliniken/kinder-und-jugendmedizin/top-themen.html>

→ **Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg – Abteilung für Kinder -und Jugendpsychiatrie**

Prof. Dr. Renate Schepker Weingartshofer Str. 2 88214 Ravensburg Tel.: 0751/7601-2302

renate.schepker@zfp-zentrum.de www.zfp-web.de

→ **Rehabilitationskinderklinik für Kinder und Jugendliche**

Dr. med. Nora Volmer-Berthele Am Vogelherd 14 88239 Wangen Tel.: 07522/797-1624

nora.volmer-berthele@wz-kliniken.de www.rehabilitationskinderklinik-wangen.de

→ **Fachklinik Höchsten – Suchtkrankenhilfe für Frauen**

Sonnenhof 1 88348 Bad Saulgau Tel.: 07581/20290121 willkommen-hoechsten@zieglersche.de

<https://www.zieglersche.de/hoechsten>

→ **Fachklinik Ringgenhof – Suchtkrankenhilfe für Männer**

Riedhauser Str. 61 88271 Wilhelmsdorf Tel.: 07503/920-111 willkommen-ringgenhof@zieglersche.de

<https://www.zieglersche.de/ringgenhof>

→ **Klinik Alpenblick – Fachklinik für Psychosomatische Rehabilitation**

Kurweg 9 88316 Isny-Neutrauchsburg Tel.: 07562/711411 info@klinik-alpenblick.de

<https://www.klinik-alpenblick.de/>

→ **Klinik Wollmarshöhe – Fachklinik für Psychosomatische Medizin, Neurologie und Psychiatrie**

Wollmarshofen 14 88285 Bodnegg Tel.: 07520/9270 info@klinik-wollmarshoehe.de

www.wollmarshoehe.de

→ **Klinik Am schönen Moos – Klinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie**

Am schönen Moos 7 88348 Bad Saulgau Tel: 07581/507-0 info@klinik-a-s-moos.de

www.klinik-a-s-moos.de

→ **Therapie-Centrum Essstörungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**

Lachnerstr. 41 80639 München Tel.: 089/358047-3 tce@dritter-orden.de

www.t-c-e.de

→ **Kitzberg-Klinik Psychotherapeutisches Zentrum – Spezialklinik für Essstörungen**

Erlenbachweg 22/24 97980 Bad Mergentheim Tel.: 07931/5316-3407 kontakt@kitzberg-klinik.de

<https://www.kitzberg-klinik.de/kliniken/klinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/>

→ **Hochgrat-Klinik Wolfsried GmbH & Co KG – Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie**

Wolfsried 108 88167 Stiefenhofen bei Oberstaufen Tel.: 08386/96220 info@hochgrat-klinik.de

www.dr-reisach-kliniken.de/hochgrat-klinik.html

→ **Adula-Klinik – Klinik für Psychosomatik u. Psychotherapie**

In der Leite 6 87561 Oberstdorf Tel.: 08322/709-0 info@adula-klinik.de

www.dr-reisach-kliniken.de/adula-klinik.html

→ **Klinik am Korso – Fachzentrum für gestörtes Essverhalten mit spezieller Jugendabteilung**

Ostkorso 4 32545 Bad Oeynhausen Tel.: 05731/181-0 info@klinik-am-korso.de

www.klinik-am-korso.de

Im aha – Tipps & Infos für junge Leute stehen neben Infomaterialien zum Mitnehmen und Schmökern auch PCs für die Internetrecherche zur Verfügung. Das aha – Team unterstützt dich auch gerne mit weiteren Informationen und Tipps.