Probleme mit/ohne Essen?
Oder ist jemand in Deinem/Ihrem Umfeld betroffen?

Persönlicher Check: Bin ich essgestört?

Von einer Essstörung spricht man, wenn...

- sich die Gedanken sehr viel um das Essen und Nicht-Essen drehen
- das Gewicht und die Figur zum Lebensmittelpunkt werden
- große Angst vor einer Gewichtszunahme besteht
- ständig versucht wird, das Gewicht durch strenges Hungern, Vielessen und/oder absichtliches Erbrechen zu verringern
- das Gewicht durch Abführmittel und/oder Appetitzügler verringert wird
- wenn regelmäßig übergroße Mengen verzehrt werden
- die Tagesstimmung von der Waage abhängig gemacht wird
- die Gewichtsabnahme nicht mit einer körperlichen Krankheit in Verbindung zu bringen ist
- die Periode aufgrund der unregelmäßigen Ernährung ausbleibt

Bei Zutreffen mehrerer dieser Punkte sollte Hilfe in Anspruch genommen werden!

Was sind überhaupt Essstörungen?

Im Wesentlichen versteht man unter **Essstörungen** drei Krankheitsbilder:

- Anorexia nervosa (Magersucht)
- Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)
- Binge-Eating-Störung (Ess-Sucht)

Gestörtes Essverhalten äußert sich bei einer **Magersucht** durch zu wenig essen bis zu offensichtlich extremer Abmagerung.

Bei einer **Bulimie** kommt es zu Essanfällen mit anschließendem Fasten, Erbrechen, Abführmittelmissbrauch oder exzessivem Sport. Betroffene sind meist normalgewichtig bzw. eher schlank.

Unter **Binge-Eating-Störung** versteht man regelmäßige Essattacken ohne die gegensteuernden Maßnahmen der Bulimie. Betroffene sind meist stark übergewichtig (adipös).

Adipositas und Übergewicht zählen nicht unbedingt zu den Essstörungen. Die Ursache ist häufig neben biologischen und körperlichen Einflüssen eine Fehlernährung. Es muss jedoch im Einzelfall geprüft werden, ob eine psychogene Essstörung zugrunde liegt.

Neben den Haupt-, Misch- und Sonderformen der Essstörungen gibt es zahlreiche weitere Erscheinungsbilder von gestörtem oder auffälligem Essverhalten. Details unter: www.essstoerungen.bioeg.de/was-sind-essstoerungen/arten/

Essstörungen sind sehr ernst zu nehmende psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter, die dringend einer professionellen Behandlung bedürfen. Sie können schwere gesundheitliche, seelische und soziale Folgen haben.

Was kann ich tun?

Am Anfang steht der Mut, sich helfen zu lassen. Der zweite Schritt ist die **Kontaktaufnahme** zu Menschen, die sich mit Essstörungen auskennen, um wichtige Infos und weiterführende Adressen zu erhalten:

Beratungsstellen, Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Seelsorger*innen und andere unterliegen der Schweigepflicht!

Kinder- und Jugendärzt*innen, Hausärzt*innen, Psychiater*innen, Kinder- und Jugendpsychiater*innen

- Adressen unter www.kvwl.de

Beratungsstellen

- Familienberatungsstelle
  Die Diakonie Lübbecke
  05741 9559
  familienberatungsstelle@diediakonie.de
- Sozialpsychiatrischer Dienst
  Kreis Minden-Lübbecke
  0571 80728610
  sozialpsychiatrischerdienst@minden-luebbecke.de
- Fachstelle Sucht
  Diakoniewerk Minden
  0571 888047130
  suchtberatung@diakonie-minden.de

Psychotherapeut*innen

- Adressen unter www.kvwl.de
- Patientenberatung der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe
  0251 94299000
- Psychotherapeuten-Netz Bad Oeynhausen e. V.
  www.psychotherapeuten-netz.de

Kinder– und Jugendlichenpsychotherapeut*innen

- Adressen unter www.kvwl.de
- Psychotherapeuten-Netz Bad Oeynhausen e. V.
  www.psychotherapeuten-netz.de
- Fachpraxis für Essstörungen Dr. Martina Obrock,
  05733 878688,
  www.praxis-obrock.de
- Qualitätszirkel KJP MI-HF
  Kontakt: Silvana Steinbeck
  praxis@silvana-steinbeck.de

Überregional

- Praxisnetz KJP-OWL
  www.kjp-owl.de

Selbsthilfe

- Selbsthilfegruppen in verschiedenen Regionen des Kreises Minden-Lübbecke:

  Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford
  0571 8280224
  www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

Weitere Möglichkeiten

- Vertrauenslehrer*innen oder Lehrer*innen des Vertrauens, betriebliche Ansprechpersonen…
- Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit
  www.bioeg.de
  0221 892031
  Mo-Do 10 –22 Uhr Fr–So 10 –18 Uhr
- Telefonseelsorge/Notfallnummern
  Evangelisch 0800 1110111
  Katholisch 0800 1110222
- Elterntelefon 0800 1110550
- Kinder- und Jugendtelefon
  116 111 Mo bis Sa von 14-20 Uhr
  Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14-20 Uhr
  Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de

Kliniken und Fachzentren

- Klinik am Korso Bad Oeynhausen
  Fachklinik zur Behandlung von Essstörungen
  www.klinik-am-korso.de
- Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Bad Salzuflen und Tagesklinik Minden, Klinikum Lippe
  05222 36889-4401
  www.klinikum-lippe.de/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/
- MKK-Medizinisches Zentrum für Seelische Gesundheit Lübbecke
  www.muehlenkreiskliniken.de/medizinisches-zentrum-fuer-seelische-gesundheit
- Universitätsklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie Lübbecke
  05741 35-4001
  seelische.gesundheit@muehlenkreiskliniken.de
- Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Lübbecke
  05741 35-4500
  psychosomatik@muehlenkreiskliniken.de
- Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Eltern-Kind-Zentrum Minden
  Ulrike Richter
  0571 790-51366
  kinderklinik-minden@muehlenkreiskliniken.de
- Adipositaszentrum Ostwestfalen
  Lübbecke
  www.muehlenkreiskliniken.de/adipositaszentrum
- Klinik am Osterbach Bad Oeynhausen
  www.wicker.de/kliniken/klinik-am-osterbach/
- Diakonische Stiftung Wittekindshof
  www.wittekindshof.de/spezialisierungen/prader-willi-syndrom-pws

Prävention

- Fachstelle für Suchtprävention
  Drogenberatungsstelle Kreis Minden-Lübbecke
  0571 80715812
- MobyKids
  www.mobykids.de
- Familienberatungsstelle
  Die Diakonie Lübbecke
  05741 9559
  familienberatungsstelle@diediakonie.de

Impressum

Netzwerk Essstörungen im Kreis Minden-Lübbecke

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle
PariSozial Minden-Lübbecke/Herford
05221 50857
selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Minden-Lübbecke

Familienberatungsstelle Lübbecke
DIE DIAKONIE - Diakonisches Werk im Kirchenkreis Lübbecke e.V.
05741 9559
barbara.foest@diediakonie.de

Die Diakonie
Familien-beratungsstelle
www.diediakonie.de
Pfarrstraße 5
32312 Lübbecke
Tel. 05741 9559

Gesundheitsamt
Kreis Minden-Lübbecke
0571 80728630
d.evans@minden-luebbecke.de

Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE

Stand: November 2025

Fachliteratur zum Thema Essstörungen

Auszuleihen bei der Stadtbibliothek Minden
Königswall 99, 32423 Minden
www.minden.de/bildung-kultur-sport/stadtbibliothek/
Online-Katalog:
https://opac.winbiap.net/minden/index.aspx

Buchempfehlungen

- Dagmar Pauli: SIZEZERO. Essstörungen verstehen, erkennen, behandeln, Verlag C. H. Beck
- Annika Fechner: Hungrige Zeiten, Überleben mit Magersucht und Bulimie, Verlag C.H.Beck
- Essstörungen, Hilfe bei Anorexie, Bulimie und Binge-Eating, Stiftung Warentest
- Maja Gerlinghoff, Backmund, H., Ess-Störungen. DTV
- Simone Munsch: Binge Eating (div. Literatur zum Thema), Beltz Verlag
- Maja Langsdorff: Die heimliche Sucht un-heimlich zu essen, Fischer Taschenbuch
- Susie Orbach: Antidiätbuch I und II, Verlag Frauenoffensive
- Kathrin Seyfahrt: Der Traum von der jungen Figur. Ess-Störungen in der Lebensmitte, Kösel
- Bernhard Wappis: Darüber spricht man(n) nicht ... ! Magersucht und Bulimie bei Männern, Books on demand
- Reinhold Miebach: Hungersucht - Man(n) kotzt sich aus. Ein bulimiekranker Mann erzählt, Pro Literatur
- Björn Süfke: Den Mann zur Sprache bringen. Psychotherapie mit Männern, DGVT
- Bärbel Wardetzki: Iss doch endlich mal normal!, Kösel Verlag
- Dr. Rita Hermann, Dr. Annette Immel-Sehr: Hilfe bei Magersucht&Bulimie. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde, Stiftung Warentest

Filme

- Eine Portion Selbstliebe
  Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen
  www.medienprojekt-wuppertal.de
- ICH HAB´S GESCHAFFT
  Ein Dokumentarfilm über Essstörungen
  www.waage-hh.de/infothek/filme/film-ichhabsgeschafft/
- Operation Bikini-Schlachtfelder der Schönheit
  YouTube: Susie Orbach - Operation Bikini
- Embrace-Du bist schön
  Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder bewerten und verurteilen
  www.majestic.de/embrace/

Podcasts

- https://waage-hh.de/infothek/podcasts/

Reportagen/Erfahrungsberichte

- YouTube: Magersucht: Hungern bis zur Klinik
- YouTube: Körperschemastörung: Ich sehe & spüre Fett, das nicht da ist I reporter

Kostenlose Broschüren

- Krankenkassen
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
  www.dhs.de
- Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit
  www.bioeg.de

Internetlinks

www.waage-hh.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
www.dgess.de
www.essstoerungen.bioeg.de
www.magersucht.de
www.anad-pathways.de
www.twg-mondlicht.de (auch Telefonberatung)
www.prader-willi.de
www.landeskoordinierungsstelle-essstoerungen-nrw.de

Selbsthilfe überregional

www.nakos.de
www.selbsthilfenetz.de
www.koskon.de
www.overeatersanonymous.de

Wegweiser Essstörungen

Hilfe- und Beratungsangebote für Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige im Kreis Minden-Lübbecke