

A man and a woman are hiking outdoors. The man is in the foreground, wearing a red polo shirt, black shorts, and sunglasses, holding a blue trekking pole. The woman is behind him, wearing an orange and white polo shirt, black shorts, a white cap, and sunglasses, holding a black trekking pole. They are walking on a grassy path next to a body of water under a blue sky with white clouds.

Essstörungen und Sport

AES-Bulletin 1/09

AES
Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen



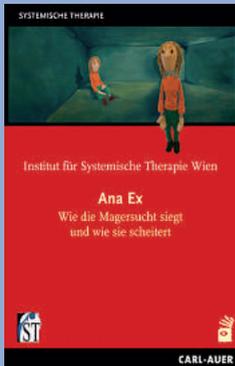
Systemische Therapie bei **Ess-Störungen**



247 Seiten, Kt, 2008
€ 24,95
ISBN 978-3-89670-627-0



287 Seiten, Kt, 5. Aufl. 2007
€ 24,90
ISBN 978-3-89670-582-2



1 DVD, 30 Minuten
€ 19,90
ISBN 978-3-89670-260-9



252 Seiten, Kt, 2009
€ 24,95
ISBN 978-3-89670-674-4

Carl-Auer Verlag • www.carl-auer.de
Im Webshop bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert.



Inhaltsverzeichnis



Editorial

5



Essstörungen und Sport

6



Interview mit einer Betroffenen

10



**Praktische Übung:
Schwerkraft – Gewicht im Fluss**

12

**Aktuelle
Angebote**

Aktuelle Angebote

14



**Angebote der Arbeitsgemeinschaft
Ess-Störungen AES**

15



Die AES-Beratungsstelle an der Feldeggstrasse 69 in Zürich



Informationsbulletin 1/2009
der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
Postfach 1332, 8032 Zürich / Feldeggstrasse 69, 8008 Zürich
Tel./Fax 043 488 63 73, beratung@aes.ch, info@aes.ch, www.aes.ch

Öffnungszeiten:

Montag 9–12 Uhr, **Dienstag** 9–12 und 14–16 Uhr
Mittwoch 11–13 und 15–18 Uhr, **Freitag** 15–18 Uhr

Redaktion: Christiane Schräer, Zürich
Layout: Roland Henle, Beinwil am See
Druck: Druckerei Baumann AG, Menziken



Sport ist grundsätzlich gesund, so wie Essen ja auch. Gerade in unserer heutigen Zeit mit der Zunahme von Übergewicht in unserer Gesellschaft, wird ständig empfohlen, sich mehr zu bewegen und mehr Sport zu treiben. Aber so wie es zwischen gesundem Essen, freiwilliger Diät und zwanghafter Essstörung fließende Übergänge gibt, so gibt es auch im Bereich Sport ein gesundes Mass mit fließenden Übergängen in massloses, zwanghaftes Sporttreiben, das nichts mehr mit der ursprünglichen Freude und Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport zu tun hat.

Zwischen Essstörungen und Sport bzw. krankhafter sportlicher Betätigung gibt es verschiedenste Verbindungen. Vor allem bei der Magersucht ist bekannt, dass sich ca. 80% der Betroffenen in einem krankhaften Ausmass zu Sport und Bewegung antreiben und darin – je länger je mehr – zwanghaft gefangen sind.

Diesen verschiedenen Zusammenhängen und Übergängen ist die aktuelle Ausgabe des AES-Bulletins gewidmet mit dem Hauptartikel von Frau Dr. med. Matter, Sportärztin und selber aktive Sportlerin, sowie dem Interview mit einer Betroffenen. Dieses Bulletin greift damit ein wichtiges Thema auf, und zwar nicht nur im Bereich des Spitzensportes, sondern auch des Freizeitsportes.

Die Empfehlung, bei krankhaften Anzeichen nicht wegzuschauen, sondern Betroffene anzusprechen, gilt nicht nur bei Hinweisen auf eine Essstörung, sondern auch bei masslosem Sport und zwanghaftem Bewegungsdrang.

Dr. med. Anita Realini-Stump
Vorstandsmitglied AES



Dr. med.
Anita Realini-Stump
Vorstandsmitglied AES

Die Empfehlung, bei krankhaften Anzeichen nicht wegzuschauen, sondern Betroffene anzusprechen, gilt nicht nur bei Hinweisen auf eine Essstörung, sondern auch bei masslosem Sport und zwanghaftem Bewegungsdrang.

Essstörungen und Sport



Dr. med. Sibylle Matter

Klar gibt es auch im Sport eine Grenze, die den gesunden Sport von Überbeanspruchung und Raubbau am Körper trennt.

Bis zu welchem Grad ist Sport noch gesund? Gibt es Frauen, die zu viel Sport machen? Dies sind Fragen, die man sich stellt, wenn man zum Beispiel eine sehr dünne Frau joggen sieht oder zuschaut, wie andere sich im Fitnessstudio quälen. Klar gibt es auch im Sport eine Grenze, die den gesunden Sport von Überbeanspruchung und Raubbau am Körper trennt.

Dr. med. Sibylle Matter, Sportärztin und Expertin auf dem Gebiet „Frau und Sport“ ist aktive Triathletin, Mitglied der Nationalmannschaft Swiss Triathlon seit 1996 und Siegerin des Ironman Zürich von 2008. Momentan arbeitet sie zu 50% bei Medi34 und investiert die restliche Zeit für 15–30 wöchentliche Trainingsstunden.

In welchem Zusammenhang stehen Sport und Essstörungen zueinander? Viele erfolgreiche Sportlerinnen haben einen muskulösen, durchtrainierten Körper. Sie sind die Vorbilder junger Mädchen, die sich Ziele gesetzt haben. Ihre Überlegung dabei ist, dass man nur gute Leistungen erbringen kann, wenn man auch so aussieht. Dass es auch erfolgreiche Sportlerinnen gibt, die nicht perfekt aussehen, wird oft ignoriert. Spitzenleistungen können nur über längere Zeit erbracht werden, wenn die Sportlerin gesund ist. Eine Athletin, die ihr Idealgewicht zu stark und/oder zu lange unterschreitet, geht ein grosses Risiko ein, deswegen zu Verletzungen zu neigen oder häufig krank zu werden.

Trotzdem magern viele junge Sportlerinnen kiloweise ab, um bessere Leistungen in ihrer Sportart zu erzielen. Zu Beginn erfolgt dabei meist eine Leistungssteigerung, die sie zu weiterem Gewichtsverlust anspornt. Doch plötzlich steht nicht mehr die Leistungsverbesserung, sondern nur noch das möglichst tiefe Körpergewicht im Vordergrund. Die Gedanken kreisen immer mehr um die Essstörung, alles andere wird zur Nebensache.

In vielen Sportarten spielt nicht nur die tatsächliche Leistung eine Rolle, sondern auch die Art und Weise, wie etwas präsentiert wird. Auch das Aussehen wird mit bewertet. Zudem hilft ein attraktiver Körper bei der Sponsorensuche. Deshalb ist es für die meisten Sportlerinnen nicht einfach, mit ihrem Körper zufrieden zu sein, da sie sich auch in diesem Bereich hohe Ziele setzen. Dass es sehr wichtig ist, einen möglichst gesunden Körper zu haben, geht dabei bei vielen vergessen. Bei Sportlerinnen kommen Anorexie, Bulimie, aber auch



nicht-spezifizierte Formen von Essstörungen vor. Essstörungen bei Sportlerinnen werden oft als Anorexia athletica bezeichnet.

Fragt man nach dem Anteil der Sportlerinnen, die an einer Essstörung leiden, ergeben Studien verschiedener Länder folgende Zahlen:

Norwegen: 8–20%, USA: bis 62%. CH: bis 27% unterge-
wichtig. Der Anteil an Essgestörten der Normalbevölkerung beträgt 2–6%. Beobachtungsstudien haben gezeigt, dass in gewissen Sportarten ein Risiko von bis zu 66% besteht, an Essstörungen zu erkranken. Der Anteil essgestörter Athletinnen ist stark abhängig von Sportart und Leistungsniveau. Ein hohes Risiko, an einer Essstörung zu erkranken, besteht bei folgenden Sportarten: Laufsport mit Wettkampfstrecken über 1000 m, Rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen, Judo, Rudern, Klettern, Mountainbike und Eiskunstlaufen.

Der Anteil an Sportlern, die eine Essstörung haben, wird in der Literatur auf bis zu 9% angegeben. Beim Skispringen konnte dieser Anteil inzwischen verringert werden, da Sportler, die einen zu tiefen Body Mass Index (BMI) aufweisen, kürzere Skis (geringere Sprungweite) nehmen müssen. Leider konnte bei Sportlerinnen noch keine ähnliche Regelung durchgesetzt werden.

Man kann jedoch merken, ab wann Sport ungesund wird. Es gibt ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung, sei dies bei der Arbeit oder beim Sport und bei Wettkämpfen. Je stärker der Körper durch Training belastet wird, umso mehr Erholung muss ihm gegeben werden, damit er nicht überfordert wird. Zur Erholung gehört nicht nur genügend Schlaf und Ruhe, sondern auch eine Ernährung, die sowohl die notwendige Energie wie auch die benötigten Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe abdeckt. Wird die Belastung des Körpers durch den Sport zu gross, so äussert sich dies in Verletzungen, Müdigkeit, Untergewicht, Krankheiten und einer Leistungsminderung.

Häufige Anzeichen einer Essstörung bei Sportlerinnen sind entsprechend: Müdigkeit, Leistungseinbusse, Eisenmangel, Verletzungen (insbesondere Ermüdungsbrüche), Krankheiten und Zyklusstörungen.

Auslöser für die Entstehung von Essstörungen bei Sportlerinnen sind häufig längere Diätphasen, die unkontrolliert angewendet wurden, neuer Trainer, Verletzung/Krankheit oder dann Bemerkungen von anderen Sportlerinnen, vom Trainer

Beobachtungsstudien haben gezeigt, dass in gewissen Sportarten ein Risiko von bis zu 66% besteht, an Essstörungen zu erkranken.



Je stärker der Körper durch Training belastet wird, umso mehr Erholung muss ihm gegeben werden, damit er nicht überfordert wird.



Auslöser für die Entstehung von Essstörungen bei Sportlerinnen sind häufig längere Diätphasen, die unkontrolliert angewendet wurden, neuer Trainer, Verletzung/Krankheit oder dann Bemerkungen von anderen Sportlerinnen, vom Trainer oder weiteren Personen.



Spricht man mit Betroffenen, so stellt man fest, dass der Sport für sie nur noch dazu dient, Energie zu verbrennen.

oder weiteren Personen. Viele Sportlerinnen, die eine Essstörung entwickeln, haben eine ehrgeizige und zielstrebige Persönlichkeit mit Hang zum Perfektionismus.

Nun kann man sich fragen, was war zuerst da: das Huhn oder das Ei? Die Essstörung oder der Sport? Tatsächlich kommt beides vor: Sportlerinnen, die eine Sportart betreiben, bei der ein tiefes Körpergewicht von Vorteil ist, beginnen Gewicht zu verlieren, um mehr Erfolg zu haben. Oft gerät dieses Vorhaben jedoch ausser Kontrolle und es entwickelt sich eine Essstörung daraus. Andererseits gibt es Frauen, die bereits eine beginnende Essstörung aufweisen und erst dann beginnen exzessiv Sport zu treiben, um möglichst viel Energie zu verbrennen.

Spricht man mit Betroffenen, so stellt man fest, dass der Sport für sie nur noch dazu dient, Energie zu verbrennen. Sie trainieren nicht nach einem Plan um ein bestimmtes sportliches Ziel zu erreichen, sondern einfach so oft und so lange wie möglich. Sie können deshalb auch nicht mal einen Ruhetag oder eine Phase mit weniger Training einschalten.

Gewisse Sportlerinnen glauben, dass sie so dünn wie möglich sein müssen, um im Sport erfolgreich zu sein. Die Essstörung hindert sie jedoch oft daran, sich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten zu können. Ihr „verstecktes“ Ziel, möglichst leicht zu bleiben, beeinflusst ihr Verhalten so sehr, dass ihre Leistung dadurch reduziert wird. Für eine Sportlerin, die für lange Zeit (mehr als 1–2 Jahre) an dieser Essstörung leidet, wird es immer schwieriger, daraus auszusteigen. Und dies, obwohl sie vielleicht mit der Zeit merkt, dass sie sich damit schadet und gute, konstante Leistungen verhindert.

Die Situation im Spitzensport ist zwar so, dass man auch im Bereich des Körpergewichts an seine eigene Grenze gehen muss, um an der internationalen Spitze mithalten zu können. Doch wenn diese Grenze über längere Zeit über- oder eben unterschritten wird, bleibt dem Körper nicht genügend Energie, um das harte Training und regelmässige Wettkämpfe vorbereiten zu können. Es kommt deshalb selten vor, dass eine Spitzensportlerin mit einer Essstörung mehr als 1–2 Jahre Spitzenleistungen erbringen kann.

Um zu vermeiden, dass eine Sportlerin eine Essstörung entwickelt, ist es wichtig, dass Trainerinnen und Trainer wissen, welche Probleme eine Essstörung verursachen kann. Bereits eine kurze, unüberlegte Aussage zum Gewicht oder der Figur einer Athletin zum falschen Zeitpunkt kann eine Essstörung auslösen. Gewiss sind heute bereits viele Kinder, darunter

auch Sportler, übergewichtig. Doch eine Gewichtsabnahme sollte Jugendlichen unter 20 Jahren nicht selbst überlassen, sondern durch eine Person begleitet werden, die sich damit auskennt. So können exzessive Gewichtsabnahmen in kurzer Zeit und das Entwickeln einer Essstörung vermieden werden. Sinnvoll ist es auch, vorpubertäre Sportlerinnen darüber zu informieren, was mit ihrem Körper während der Pubertät passieren wird, und wie sie sich in verschiedenen Situationen am besten verhalten sollen.

Nun gibt es aber auch bei Menschen mit einer Essstörung Möglichkeiten, den Sport konstruktiv zu nutzen. Bei Personen mit einer Anorexie gibt es eine altersabhängige untere Gewichtsgrenze unter welcher die sportliche Betätigung medizinisch nicht mehr vertretbar ist. Darüber sollte Sport erlaubt sein, der nicht dazu dient, sinnlos Energie zu verbrennen. Er kann den Betroffenen helfen, das eigene Körpergefühl wieder zu finden, Freude zu empfinden und den Abbau der Knochensubstanz zu vermindern. Dazu geeignet sind Sportarten wie Tanz, Krafttraining oder Spiele in der Gruppe. Nach dem Sport soll die verbrauchte Energie dem Körper wieder in Form von guter Nahrung zugeführt werden und dem Körper die verdiente und nötige Erholung gönnt werden.

Sport kann den Betroffenen helfen, das eigene Körpergefühl wieder zu finden, Freude zu empfinden und den Abbau der Knochensubstanz zu vermindern.



Interview mit einer Betroffenen



von Katrin Mühlethaler
Vorstandsmitglied AES

Der Sport wurde immer mehr zum Zwang, denn ging ich einmal nicht zum Training, hatte ich ein schlechtes Gewissen.



Könnten Sie sich kurz vorstellen?

Ich bin 20 Jahre alt und lebe noch zu Hause bei meinen Eltern. Meine ältere Schwester ist schon ausgezogen. Ich habe eine KV-Lehre abgeschlossen und absolviere seit Januar dieses Jahres die Berufsmatura. Nebenbei arbeite ich noch 40% um nicht ganz von meinen Eltern abhängig zu sein.

Welche Bedeutung hatte Sport/Fitness für Sie vor Beginn der Essstörung?

Ich habe schon immer gerne Sport gemacht. Ich brauchte und brauche die Bewegung als Ausgleich zu Arbeit und Schule. Während der Lehre war ich in einem Geräteturnverein. Die Trainerin war sehr leistungsorientiert und leider wurde die Forderung nach Erfolgen immer grösser. Das hat mir die Freude am Sport genommen.

Wie hat sich die Essstörung bei Ihnen entwickelt? Wann haben Sie bemerkt, dass der Sport mit der Essstörung verbunden ist?

An meinem damaligen Arbeitsplatz, während der Lehre, hatte ich eine Kollegin, die aktiv Bodybuilding machte. Sie war sehr essbewusst, brachte ihre Mahlzeiten von zu Hause mit, hat immer im Büro gegessen. Von ihr übernahm ich, dass Kohlehydrate schlechte Kalorien seien und auch ich fing an, immer weniger davon zu essen. Vor der Lehrabschlussprüfung brauchte ich den Sport mehr und mehr als Ausgleich zum Stress. So steigerte sich mein Bedarf nach Sport und nach der Kontrolle über das Essen. Der Sport wurde immer mehr zum Zwang, denn ging ich einmal nicht zum Training, hatte ich ein schlechtes Gewissen. Ich wollte eigentlich gar nicht mehr abnehmen, hatte aber doch Angst vor der Gewichtszunahme. Nach der Abschlussprüfung hatte ich plötzlich viel mehr Zeit und ich fiel wie in ein Loch. So verschlimmerte sich der Teufelskreis immer mehr. Letztes Jahr habe ich am Greifenseelauf teilgenommen und konnte nur noch mit grosser Mühe und Willenskraft den Lauf beenden. Daraufhin bin ich zum Arzt gegangen und es wurde Eisenmangel und Vitamin B Mangel festgestellt. Inzwischen hatte ich auch meine Menstruation nicht mehr, worüber ich gar nicht glücklich war, denn ich fühlte mich nicht mehr als Frau. Dies alles bewog mich, mich behandeln zu lassen.

Wie reagierte das Umfeld?

Mein Aussehen und mein Verhalten veränderten sich und es wurde bemerkt. Ich hatte keine Freude mehr, war schnell genervt. Weil ich nicht so dünn war, konnte ich mein Problem gegen aussen auch gut verstecken.

Von meiner Mutter und auch von der Trainerin wurde ich aber

doch wegen meiner Gewichtsabnahme angesprochen. Auch meine Schwester hat mir einmal „die Kappe“ geputzt und es kam zu einer Auseinandersetzung zwischen uns. Obwohl mir diese Gespräche nicht passten, wurde ich aufmerksam und merkte, dass etwas nicht stimmte.

Hatten Sie Vorbilder, denen Sie nacheifern wollten?

Nein, eigentlich nicht. Sicher gab es Momente, in denen ich mich in meinem Körper nicht wohl gefühlt habe, aber dass ich jemandem nacheifern wollte, gab es nicht.

Was haben Sie gegen Ihre Sucht unternommen?

Ich ging zu einem Arzt, der auf Eisenmangel spezialisiert war. Ich erhielt Infusionen gegen die Mangelerkrankungen. Die Wirkung war sehr gut und ich fühle mich körperlich wieder besser, auch hat sich meine Konzentrationsfähigkeit verbessert. Meine Mutter kam mit mir zu einer Veranstaltung der AES. Daraufhin ging ich in die AES-Beratungsstelle und durch sie fand ich eine Therapeutin, zu der ich jetzt gehe. Ich gebe mir sehr Mühe, denn ich meine, es gibt Schöneres, als nur ans Essen zu denken.

Nach wie vor treibe ich Sport. Vor allem Sportarten in Gruppen gefallen mir sehr. Auch Yoga und Laufen machen mir Freude. Gut finde ich auch, dass ich die Schule angefangen habe. Der Tagesablauf lenkt mich vom Essgedanken ab. Ich habe das selektive Essverhalten abgelegt, esse auch wieder alle Sachen, auf die ich Lust habe.

Was empfehlen Sie allen betroffenen Personen (Betroffenen selber, Familie, Therapeuten, Freunden)?

Man sollte nicht zu viel Rücksichtnahme zeigen. Das direkte Ansprechen ist nicht immer erwünscht und es gibt sicher auch ablehnende Reaktionen darauf. Es macht aber auf die Probleme aufmerksam. Es sollte auch mehr über die Essstörungen geschrieben werden. Man muss sich die Informationen suchen. Veranstaltungen über das Thema und die Anlaufstellen, wo man Hilfe bekommt, sind sehr nützlich. Die Betroffenen sollen diese Angebote in Anspruch nehmen und Hilfe suchen.

Was wünschen Sie sich heute?

Ich bin zur Selbstständigkeit erzogen worden und lege auch Wert darauf. Diese Probleme habe ich mir selber eingebrockt und will sie auch selber wieder in Ordnung bringen. Ich möchte niemand damit belasten. Ich bin mir sicher, dass ich auf dem richtigen Weg bin und habe die Lebensfreude und meine Fröhlichkeit wieder gefunden.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihren wertvollen Beitrag.

Nach wie vor treibe ich Sport. Vor allem Sportarten in Gruppen gefallen mir sehr. Auch Yoga und Laufen machen mir Freude.



Man sollte nicht zu viel Rücksichtnahme zeigen. Das direkte Ansprechen ist nicht immer erwünscht und es gibt sicher auch ablehnende Reaktionen darauf. Es macht aber auf die Probleme aufmerksam.

Praktische Übung Schwerkraft – Gewicht im Fluss



Stehen Sie und nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden wahr. Der Boden trägt Sie. Stellen Sie sich vor, Ihre Beine wären zwei grosse Gefässe, die zur Hälfte mit Sand oder Wasser gefüllt sind. Nun verlagern Sie Ihren Schwerpunkt über das eine Bein. Stellen Sie sich dabei vor, Sie giessen das Wasser oder den Sand über das Becken vom einen Bein ins andere. Das eine Bein fühlt sich nun eher voll und schwer an, das andere leicht und leer.

Vergleichen Sie Ihre Empfindung in beiden Körperseiten – in beiden Füßen, Knien, Hüften, Schultern, Armen, Händen und Kopfhälften. Nehmen Sie Unterschiede wahr?

Verlagern Sie dann Ihren Schwerpunkt über die Mitte hin zum anderen Bein. Konzentrieren Sie sich auf die Gewichtsverlagerung und stellen Sie sich wieder vor, Sie giessen Sand oder Wasser vom einen in das andere Bein. Wiederholen Sie diese Gewichtsverlagerung einige Male.



Dann heben Sie das „leere, leichte“ Bein vom Boden ab und machen einen Schritt nach vorne. Setzen Sie den Fuss auf und lassen Sie das Gewicht in dieses Bein fließen. Das andere Bein wird „leer“ und Sie können einen weiteren Schritt machen. Mit jedem Schritt verlagern Sie das Gewicht vom einen Bein ins andere. Achten Sie eine Weile genau auf den Gewichtsfluss in Ihren Beinen beim Gehen.

Dann gehen Sie einfach, ohne auf etwas Bestimmtes zu achten. Spielen Sie mit der Geschwindigkeit. Gehen Sie mal schnell, mal langsam, bleiben Sie auch mal stehen und gehen dann wieder einige Schritte.

Wenn möglich, legen Sie sich kurz auf den Boden. Überall dort, wo Ihr Körper den Boden berührt, können Sie sich vom Boden tragen lassen. Ruhen Sie sich aus, der Boden ist stabil. Ihr Gewicht wird von der Masse der Erde angezogen. Können Sie sich noch etwas mehr der Erdanziehungskraft überlassen? Der Boden ist ein verlässlicher Partner. Sie finden ihn überall und zu jeder Zeit.

Aus: Thea Rytz, Bei sich und im Kontakt Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag, Huber Verlag, 2006

Literaturtipps

- Lütz, Manfred:
Lebenslust, Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult.
Droemer Verlag, 2005
- Meier, Isabelle:
Wenn Essen zum Zwang wird. Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie.
Beobachter Verlag, 2003
- Rytz, Thea:
Bei sich und im Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag.
Huber Verlag, 2006
- Swyter, Ragna:
Essstörungen im Sport, Einfluss des sozialen Umfeldes auf den Athleten.
VDM Verlag Dr. Müller, 2007



Angebote zur Körperwahrnehmung und Bewegung

Im eigenen Körper zu Hause sein – Workshop für Frauen mit Essproblemen

Leitung: Jeanette Engler, Datum auf Anfrage
Telefon 043 488 63 73, E-Mail: info@aes.ch

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation – Fortbildung in der Therapie von Menschen mit Essverhaltensstörungen und Adipositas

Leitung: Silvia Fiscalini & Thea Rytz, Telefon 031 632 96 86
E-Mail: thea.rytz@insel.ch

Aktuelle Angebote

**Workshop „Im eigenen Körper zu Hause sein“ –
Körper- und Bewegungstherapie
für Menschen mit Essstörungen**

**Geleitete Gesprächsgruppe für Frauen
mit einer Essstörung über 35-jährig**

**Fortbildung für Lehrpersonen:
Frühintervention bei Essstörungen**

Termine nach Vereinbarung, Dauer 3 Stunden

DVD-Set Prävention Essstörungen!

**NEU können Sie das bewährte AES-Video Prävention Essstörungen
auch in DVD-Format beziehen!**

Kosten: Fr. 74.- inklusive Begleitbroschüre (exkl. Porto)

Information und Beratung

zu allen Angeboten unter info@aes.ch oder 043 488 63 73

Angebote der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

- Präventionsveranstaltungen
- Beratungen per E-Mail, per Telefon und face to face
- Begleitete Gruppen für Betroffene und für Angehörige
- Herausgabe des AES-Bulletins
- Dokumentationsstelle

Möchten Sie uns 10 Minuten dafür geben?

Um die Angebote zur Bewältigung der Essstörungen kostenlos anbieten zu können, investiert die AES CHF 2.50 pro Minute.

In 10 Minuten



kann die AES z. B. die Adressen von spezialisierten TherapeutInnen in Ihrer Nähe abgeben. Das kostet CHF 25.—.

In 30 Minuten



kann die AES z. B. eine Mail-Anfrage beantworten oder eine telefonische Beratung durchführen. Das kostet CHF 75.—.

In 60 Minuten



kann die AES z. B. eine persönliche Beratung vor Ort durchführen. Das kostet CHF 150.—.



JA – ich möchte der AES Zeit geben, Essstörungen bewältigen zu helfen!

Ich schicke eine Spende von:

CHF 25.— CHF 75.— CHF 150.— CHF _____ oder per Postkonto 80-79299-1

Ich möchte Informationen über:

- eine AES-Mitgliedschaft ein regelmässige Spende
 ein Abonnement des AES-Bulletin ein Legat

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Tel. _____

gestalten | drucken
ausrüsten



auflegen

digitaldruck für kleine



Druckerei Baumann AG
Zwingstrasse 6
5737 Menziken
062 765 13 13
druckerei@baumann-ag.ch

www.baumann-ag.ch