

**Auf der Suche nach einer Lösung?
NACHFOLGEND EINE AUSWAHL
WÖCHENTLICHER MEETINGS**

Montag, 19:00-20:30, Augsburg

Caritas Seniorenzentrum St. Verena
Kappelberg 2, 86150 Augsburg
Kontakt: Petra S. 0821-2482383, 0176-62100042

Dienstag, 19:00-20:30, Karlsruhe

Pflegezentrum St. Anna
Rüppurrer Str. 29, 76137 Karlsruhe
Kontakt: Inken 0160-8596718

Mittwoch, 19:30-21:00, München

(zweisprachiges Meeting: Deutsch/Englisch)
Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt
Gabelsbergerstraße 55a, 80333 München
Kontakt: Susan 0172-2704776

Mittwoch, 19:45-21:15, Oldenburg

BeKoS
Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg
Kontakt: Gerhild 0441-2051024

Donnerstag, 19:00-20:30, Tübingen

Hirsch Begegnungsstätte für Ältere
Hirschgasse 9 (3. Stock), 72070 Tübingen
Kontakt: Barbara M. 0176-80612673

Freitag, 19:00-20:30, Augsburg

Caritas-Seniorenzentrum St. Verena
Kappelberg 2, 86150 Augsburg
Kontakt: Petra S. 0821-2482383, 0176-62100042

Sonntag, 16:00-17:30, Frankfurt am Main

Evangelischer Verein für Jugendsozialarbeit e.V.
Stalburgstraße 28, 60318 Frankfurt am Main
Kontakt: 069-9592589

Sonntag, 19:00-20:30, Tübingen

Sozialforum
Europaplatz 3 (5. Stock), 72072 Tübingen
Kontakt: Barbara M. 0176-80612673

Unsere weltweiten Meetings können Sie
auf unserer Website www.foodaddicts.org
einsehen.



Haben Sie Probleme, Ihr Essverhalten zu kontrollieren?

Sind Sie unter- oder übergewichtig?
Sind Sie fixiert auf Ihr Gewicht oder Diäten?

**Sie sind nicht allein.
Es gibt eine Lösung.**



Anonyme Esssüchtige in Genesung (FA)
Keine Mitgliedsbeiträge, Gebühren oder öffentliches
Wiegen

Für eine aktuelle Liste der Meetings, samt
barrierefreien Zugängen und Landkarten,
besuchen Sie www.foodaddicts.org/deutsch oder
kontaktieren Sie uns unter:

FA Deutschland
Sozialforum
Europaplatz 3
72072 Tübingen

+49 (0) 177 758 81 15
deutschland@foodaddicts.org

Aktualisiert am 07.02.20

Was ist FA?

Anonyme Esssüchtige in Genesung (FA) ist ein Programm auf der Basis der Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker (AA). Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, Gebühren und kein öffentliches Wiegen bei FA Meetings. FA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen, um von der Krankheit der Esssucht zu genesen.

FA wurde 1998 formal ins Leben gerufen, obwohl es bereits in den frühen 1980er Jahren als Teil eines anderen Zwölf-Schritte-Programms existierte. Einige FA Mitglieder sind seit dieser Zeit ungebrochen abstinent. Abstinenz in FA ist das Gegenstück zur „Nüchternheit“ bei den AA und klar definiert: Gewogene und gemessene Mahlzeiten mit nichts zwischendurch, kein Mehl, kein Zucker und das Vermeiden aller Lebensmittel, die bei uns persönlich Essdruck auslösen können.

Wer tritt FA bei?

FA Mitglieder sind Menschen aller Altersgruppen, die auf der ganzen Welt verteilt leben. In FA gibt es Menschen, die krankhaft übergewichtig, stark untergewichtig oder sogar normalgewichtig waren. Unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung, wurden sie von Gelüsten, Diäten, Bulimie und/oder einer Besessenheit mit Sport gequält.

Funktioniert das Programm wirklich?

Viele FA Mitglieder haben andere Lösungen für ihr Problem mit dem Essen ausprobiert, darunter Jahre des Diäthaltens oder exzessiven Sports. FA bietet eine dauerhafte Lösung. Abstinente Mitglieder finden Freiheit vom süchtigen Essen und halten ein normales Gewicht. Die Zahl an Menschen mit Jahren an ungebrochener Abstinenz steigt stetig.

Sind Sie esssüchtig?

Beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich, um dies herauszufinden:

1. Haben Sie jemals versucht, aufzuhören zu essen, und festgestellt, dass Sie es einfach nicht konnten?
2. Denken Sie ständig an Essen oder Ihr Gewicht?
3. Beginnen Sie eine Diät nach der anderen oder versuchen ihr Essen zu kontrollieren, ohne langfristig Erfolg zu haben?
4. Überessen Sie sich und versuchen dann, „alles wieder loszuwerden“, indem Sie erbrechen, Sport treiben, Abführmittel nehmen oder Sonstiges?
5. Essen Sie allein anders als in Gegenwart Anderer?
6. Hat Sie jemals ein Arzt oder Familienmitglied auf Ihre Essgewohnheiten oder Ihr Gewicht angesprochen?
7. Essen Sie große Mengen an Nahrungsmitteln auf einmal (Essanfall)?
8. Kommt Ihr Gewichtsproblem vom ständigen „Rumknabbern“ den ganzen Tag lang?
9. Essen Sie, um Gefühle zu verdrängen?
10. Essen Sie, wenn Sie gar keinen Hunger haben?
11. Haben Sie jemals Lebensmittel weggeworfen und sie später zum Essen wieder aus dem Müll geholt?
12. Essen Sie heimlich?
13. Fasten Sie oder schränken Sie Ihr Essen stark ein?
14. Haben Sie jemals Essen von Anderen gestohlen?
15. Haben Sie jemals Essen versteckt, um sicher zu gehen, genug für sich selbst zu haben?
16. Fühlen Sie sich gezwungen, exzessiv Sport zu treiben, um Ihr Gewicht zu kontrollieren?
17. Rechnen Sie die Kalorien, die Sie verbrannt haben, gegen die, die Sie gegessen haben, auf?
18. Fühlen Sie sich nach dem Essen regelmäßig schuldig oder schämen sich für das, was Sie gegessen haben?
19. Denken Sie, dass Ihr Leben erst richtig beginnt, „wenn Sie schlank sind?“
20. Fühlen Sie sich hoffnungslos, wenn Sie an Ihr Verhältnis zum Essen denken?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sind Sie vielleicht esssüchtig.

Lesen Sie, was unsere Mitglieder über FA zu sagen haben:

„Mein Leben war ein steter Kampf mit meinem Gewicht, bis ich im Alter von 43 Jahren ins FA-Programm gekommen bin. Ich wollte schon immer schlank sein. Seitdem ich 16 war, hatte ich eine Diät nach der anderen gemacht...“

„Ich bin zu FA gekommen, weil ich dick und unglücklich war und nicht aufhören konnte zu essen. Ich konnte einfach nie verstehen, warum ich in vielen Bereichen meines Lebens so erfolgreich war, aber mich in Bezug auf Essen einfach nicht kontrollieren konnte. Essen war meine Flucht...“

„Nach mehr als sieben Jahren Kampf mit Magersucht, Bulimie und Essanfällen habe ich FA gefunden. Essen ist aus dem Mittelpunkt meines Lebens an die richtige Stelle gerückt, und ich wurde endlich frei zu leben...“

„Meine vierjährige Tochter hat ihre ersten beiden Lebensjahre mit einem „abwesenden“ Vater verbracht, wobei es egal war, ob ich am Arbeitsplatz oder zu Hause war. Ich hatte ein besseres Verhältnis zum Essen und zum Fernseher als zu ihr. Schließlich habe ich an Weihnachten, nach vielen Essanfällen, einen Sponsor angerufen und bin durch die Türen von FA in ein neues Leben getreten...“