

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

Aktualisiert am 15.01.2016

**Montag**

Bremen

DRK Begegnungsstätte Haus 2,  
Wachmannstr. 9a, 19:00-20:30 Uhr, Kontakt:  
Inga 0421-16119079, Petra: 0441-92 66 068

**Mittwoch**

Limburg an der Lahn

Kloster Bethlehem, Nonnenmauer 4,  
19:00-20:30 Uhr, Erica: 06431-211558

**Freitag**

Hannover

Königstraße 6, Sozialpsychiatrische  
Beratungsstelle, 1. Etage, 16:30-18:00 Uhr  
Barbara: 0511-3537352,  
Elisabeth: 0177-6667703

Augsburg

Caritas-Seniorenzentrum St. Verena, Kappelberg 2  
19:00-20:30 Uhr, Kontakt: Petra S.: 0821-2482383,  
0176-62100042

**Sonntag**

Tübingen

Kathol. Hochschulgemeinde, Belthlestr. 40  
19:00-20:30 Uhr, Kontakt: 07071-967804

**Unsere weltweiten Meetings können Sie auf  
unserer Website [www.foodaddicts.org](http://www.foodaddicts.org)  
einsehen.**

# Haben Sie Probleme, Ihr Essverhalten zu kontrollieren?



**FOOD ADDICTS**  
*in recovery anonymous*

Anonyme Esssüchtige in Genesung (FA)

**Sind Sie unter- oder übergewichtig?**

**Sind Sie fixiert auf Ihr Gewicht  
oder auf Diäten?**

## Sie sind nicht allein Es gibt eine Lösung

**Keine Mitgliedsbeiträge, keine Gebühren.**

Besuchen Sie uns auf [www.foodaddicts.org/deutsch](http://www.foodaddicts.org/deutsch),  
oder rufen Sie die Kontaktperson an, um Infos zum  
Meeting und zu einem behindertengerechten Zugang zu  
erhalten.

FA Kontaktstelle Deutschland:

Belthlestraße 40  
72074 Tübingen  
Tel.: 07071-967804

Email: [deutschland@foodaddicts.org](mailto:deutschland@foodaddicts.org)

## Was ist FA?

FA basiert auf den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker. Bei FA gibt es keine Mitgliedsbeiträge, Gebühren und kein öffentliches Wiegen. FA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die von der Krankheit Esssucht genesen, indem sie ihre Erfahrung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen.

## Wer tritt FA bei?

Mitglieder bei FA sind Männer und Frauen aller Altersgruppen aus vielen Ländern. Einige von uns waren übergewichtig, andere waren magersüchtig, bulimisch oder so sehr auf Essen und ihr Gewicht fixiert, dass sie nicht mehr ohne Zwang leben konnten. Unter uns sind Menschen, die bis auf 28 Kilo abgemagert waren, und solche, die fast 175 Kilo gewogen haben, während andere ein normales Gewicht hielten und auf Essen und/oder Diäten fixiert waren.

## Funktioniert das Programm wirklich?

Typischerweise haben FA-Mitglieder unterschiedliche Versuche unternommen, ihre Probleme mit Essen zu lösen, wie zum Beispiel (für viele von uns) durch strenges Diäthalten oder exzessives Sporttreiben. Bei FA haben wir schließlich eine dauerhafte Lösung gefunden. FA-Mitglieder halten ein normales Gewicht und sind nicht mehr aufs Essen fixiert – manche seit über zwanzig Jahren. Da immer mehr Menschen in das Programm einsteigen, wächst die Zahl der Menschen mit fünf oder zehn Jahren Genesung weiterhin an.

## 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 mit Essen und dem Fernseher als zu ihr. Schlussendlich habe ich an Weihnachten, nach vielen Essanfällen, einen Sponsor angerufen und bin durch die Türen von FA in ein neues Leben getreten.“*