Essstörungen - Beratung & Infos

Stand September 2026

Dieses Infoblatt bietet einen ersten Überblick über die verschiedenen Arten von Essstörungen, Beratungsangeboten in München und weiterführenden Onlineangeboten.

▶ Essstörungen im Überblick

Magersucht (Anorexie, Anorexia nervosa):
Starker Gewichtsverlust durch strenge Einschränkung der Nahrungszufuhr, aufgrund gestörter Körperwahrnehmung.

Bulimie (Bulimia nervosa):
Häufige Heißhungerattacken, die eine panische Angst vor Gewichtszunahme auslösen, der die Betroffenen mit verschiedenen Maßnahmen entgegenzuwirken versuchen
(Fasten, Erbrechen, Abführen, exzessive sportliche Betätigung).

Binge-Eating-Störung:
Wiederholte Essattacken mit Kontrollverlust ohne Gegenmaßnahmen.

Adipositas:
Chronische Gesundheitsstörung, die durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper gekennzeichnet ist.
Alle Essstörungen können ineinander übergehen oder sich abwechseln! Häufig treten Essstörungen in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen auf.

▶ Checkliste

Möglicherweise hast du eine Essstörung, wenn:

- du ständig Angst hast, zu viel zu essen und zuzunehmen
- du dein Gewicht streng kontrollierst
- du bereits viele Diäten probiert hast, um abzunehmen
- deine Gedanken nur noch ums Essen und um deine Figur kreisen und du dich kaum noch um andere Dinge kümmern kannst
- du dich ständig mit anderen, dir schlanker erscheinenden Menschen vergleichst
- du nur noch nach Essens- und Diätplänen isst und dir spontanes lustvolles Essen verbietest
- du häufig bei Misserfolgen, Enttäuschungen und negativen Gefühlen zum Essen greifst (Frustessen)
- Essen zur Ersatzhandlung wird, statt satt zu machen
- du das Maß für die vernünftige Menge beim Essen verloren hast und selbst kleinste Mahlzeiten als üppig empfindest du weder Hunger noch Sättigungsgefühl mehr spürst du ohne Kontrolle mal viel, mal wenig isst und unter hemmungslosen Essanfällen leidest

Quelle: BZgA-Broschüre „Essstörungen - Was ist das?

▶ Beratung + Hilfe

Aktionskreis Ess- und Magersucht Cinderella e.V.

- Telefon- / Emailberatung
- Einzel-, Familien-, Ernährungsberatung
- Gruppen (offene Gruppen, Adipositas-, Angehörigengruppe)

Gaßnerstr. 17 / 2. OG, 80639 München
Tel.: 089 502 12 12
Mo-Do: 11-13 Uhr + 14-18 Uhr
E-Mail: info@cinderella-beratung.de
www.cinderella-beratung.de

ANAD

Beratung, Therapie, Wohngruppen, Elternabende
Poccistr. 5, 80336 München
Tel. 089 21 99 73-0
Bürozeiten: Mo-Do: 9 - 17 Uhr, Fr: 9-16 Uhr
Telefonberatung: 089 21 99 73-0
E-Mail: anad-info@awo-obb.de
www.anad.de

BIÖG

Telefonberatung: 0221 89 20 31
Mo-Do: 10- 22 Uhr
Fr, Sa, So, Feiertage: 10-18 Uhr

- anonyme Erstberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Betroffene, Angehörige, Lehrkräfte, usw.
- Weitervermittlung an Beratungsstellen

E-Mail: essstoerungen@bioeg.de
www.essstoerungen.bioeg.de

Jugendinformationszentrum
Sendlinger Str. 7 (Innenhof)
www.jiz-muenchen.de
info@jiz-muenchen.de
089 - 550 521 50
0160 - 99 41 23 94

Caritas Fachambulanz für Essstörungen
Beratung bei Essstörungen oder Muskelsucht, Online-Beratung, Prävention/Schulungen, Behandlung, Begleitung, Einzel- und Gruppentherapie, Paar- und Familientherapie, Ernährungs- und Essplanberatung, Eltern/ Familiengruppe, Selbsthilfegruppe.
Termine nach Vereinbarung!
Arnulfstraße 83/4. Stock, 80634 München
Tel. 089 724 49 94 00, Mo-Fr: 9-14 Uhr
E-Mail: faessstoerungen@caritasmuenchen.org
www.caritas-essstoerungen-muenchen.de

Klinikum Dritter Orden
TCE – Therapie-Centrum für Essstörungen
Beratung, Therapie, Wohngruppen, Infoabende
Lachnerstr. 41, 80639 München
Telefon: 089 35 80 47-3
E-Mail: tce@dritter-orden.de
www.tce-essstoerungen.de

Klinikum Schwabing
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik
Einzel- und Gruppentherapie, Familientherapie, Kunst- und Körpertherapie, ambulante Weiterbehandlung, Tagesklinik
7-18 Jahre, im Notfall keine Alterbeschränkung!
Kölner Platz 1, 80804 München
Tel.: 089 3068-5700, Mo-Fr: 08-11 Uhr + 13-16 Uhr
E-Mail: kjp.ks@klinikum-muenchen.de
www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing

Krankenhaus Barmherzige Brüder
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Ernährungsmedizinische Sprechstunden zu:
- Adipositas / Übergewicht
- Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stoffwechselstörungen

Notburgastraße 10 / II. Stock, 80639 München
Tel.: 089 1797-2029
Mo, Di & Do: 08-12 Uhr + 14-16 Uhr
Mi & Fr: 8-12 Uhr
Ernährungsmedizinische Sprechstunde (nur nach Termin)
E-Mail: zep@barmherzige-muenchen.de
www.zep-muenchen.de

LMU - Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Spezialsprechstunde für Essstörungen / Institutsambulanz
Nußbaumstr. 5a, 80336 München
Tel. 089 4400 55911
Privatambulanz: Tel. 089 4400 55901
E-Mail: kjp-klinik@med.uni-muenchen.de
www.kjp.med.uni-muenchen.de

Schön Tagesklinik München
Einzel- und Gruppentherapie, Familientherapie, Ernährungstherapie, Online-Beratung, Körper-, Kreativ- und Sporttherapie. Ab 18 Jahre!
Einsteinstraße 130, 81675 München
Tel.-Beratung: 08051 695-2060
Mo–Fr: 8-16 Uhr
www.schoen-klinik.de/tagesklinik-muenchen/essstoerungen

Therapienetz Essstörung
Beratung (persönlich, Tel., Email, Chat), Therapievermittlung, therapeutisches Wohnen, Gruppentherapie, Ernährungstherapie, Begleitung, Prävention, Fortbildungen
Sonnenstr. 2, 4. Stock, 80331 München
Tel. 089 720 136 780
Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch: Mo-Do: 8-18 Uhr, Fr: 8-16 Uhr
Telefonische Beratung: Mo-Do: 08-18 Uhr, Fr: 08-16 Uhr
www.tness.de
Online-Beratung im Chat oder per Mail: beratung@tness.de

▶ Online-Angebote

www.essstoerungen.bioeg.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
www.magersucht.de

Eine unverbindliche Zusammenstellung des Jugendinformationszentrums München (JIZ).

Städtische Einrichtung in Trägerschaft des Kreisjugendring München-Stadt.