



**Steh zu dir selbst. Denn dein Leben hat Gewicht.**



## **Steh zu dir selbst. Denn dein Leben hat Gewicht.**

- **Denkst Du viel daran, was Du wann essen darfst?**
- **Hast Du Angst vor einer Gewichtszunahme?**
- **Hast Du das Gefühl, beim Essen die Kontrolle zu verlieren?**
- **Zählst Du permanent Kalorien und/oder erbrichst Du Essen?**
- **Du isst oder hungerst, um Stress und andere Probleme zu bewältigen?**



Wenn Du eine oder mehrere dieser Fragen mit „ja“ beantwortest, ist es sinnvoll, Dich beraten zu lassen. Du kannst mit uns und mit Gleichgesinnten Deine Ziele für ein gesünderes Essverhalten festlegen und Probleme besprechen.

**In unserem Bundesmodellprojekt**

## **Leben hat Gewicht - gemeinsam gegen den Schlankeitswahn**

**kannst Du an Gruppen für Mädchen und Frauen  
mit Essstörungen und Essproblemen teilnehmen.**

### **Information und Beratung:**

Suchthilfe Aachen  
Fachstelle Essstörungen  
Hermannstr. 14  
52062 Aachen

Mo: 11.00 - 13.00 Uhr, 16.00 - 17.00 Uhr  
Doris Schindel fon: 0241-41356-131  
mail: schindel@suchthilfe-aachen.de  
Do: 13.30 - 15:30 Uhr  
Ruth Schwalbach fon: 0241-41356-133  
mail: schwalbach@suchthilfe-aachen.de