



# Caritas

Nah. Am Nächsten

Wenn Sport zur Qual wird

## Die Fachambulanz für Essstörungen

Essstörungen wie **Magersucht**, **Bulimie**, **Übergewicht** oder **extremes Übergewicht** können bei Menschen aller Altersstufen auftreten. Dazu bietet die Fachambulanz für Essstörungen **Beratung**, **Vermittlung** und **Behandlung** für alle Betroffenen – ebenso für Angehörige und andere Personen aus dem sozialen Umfeld.

### Spezialberatung für Männer:

Wenn Muskelaufbau, Fitness und richtige Ernährung zur Qual werden.

Betroffene Menschen sind auf einen einfühlsamen und hilfreichen Umgang mit ihren Problemen angewiesen.

Dazu steht Ihnen unser erfahrenes Team zur Seite. Wir haben unterschiedliche therapeutische Qualifikationen, spezialisiert auf Essstörungen und Muskelsucht. Alle Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.

Die Beratung ist **kostenlos**. Die Finanzierung der Behandlung erfolgt in der Regel über die gesetzliche Krankenkasse. Die Kostenklärung übernimmt die Fachambulanz für Essstörungen.

## Wie erreichen Sie uns?

### Caritas Fachambulanz für Essstörungen

Arnulfstr. 83 / 4. Stock, 80634 München

Telefon: (089) 724499-400

Telefonzeiten: Mo. – Fr. : 8.00 – 14.00 Uhr

Alle S-Bahnen, Haltestelle Donnersbergerbrücke, Tram 16/17, MetroBus 63/ 53/153, Haltestelle Donnersbergerstraße, U1 Rotkreuzplatz

[faessstoerungen@caritasmuenchen.de](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.de)

[www.caritas-essstoerungen-muenchen.de](http://www.caritas-essstoerungen-muenchen.de)



Landeshauptstadt  
München



Mai 2019/4357/SvTh/ Änderungen und Irrtümer vorbehalten/ Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.; Fotomachweis: Titel - djlitedesign/iStock, S.2 - Caritas, S.3 - iStock\_STEEX, S.4 - Steve Debenport /iStock S.5 - Giulio Fornasar, S.6 - Caritas



Muskeldysmorphie

## Beratung & Coaching für Männer mit Sport- und Muskelsucht

Fachambulanz für Essstörungen

LebensMut  
stärker als Sucht





## LebensMut stärker als Sucht

Der Therapieverbund Sucht bündelt die Therapieangebote des Caritasverbands der Erzdiözese München und Freising e. V.

Unter der gemeinsamen Aussage „LebensMut stärker als Sucht“ wollen wir möglichst viele betroffene Menschen dazu ermutigen, ihr bisheriges Leben zu ändern.

Für Menschen, die den Mut haben, den ersten Schritt zu tun, bieten wir weiterführende Informationen und persönliche, erste Beratungen zu den verschiedenen Suchtformen sowie Therapiemöglichkeiten an.

**„Wir ergänzen uns, deshalb passen wir so gut zusammen.“**

In Fachambulanzen und Beratungsstellen kümmern wir uns um Suchtarten wie Medikamente, Drogen, Alkohol, Nikotin, Spielsucht und Essstörungen.

[www.staerker-als-sucht.de](http://www.staerker-als-sucht.de)

## Wenn Sport zur Belastung wird

Ein schlanker und muskulöser Körper ist oftmals ein großes Ziel für viele Männer. Wenn ein Trainingsplan aber zur Qual wird, die Gedanken nur um Körpergewicht, Körpermaße oder Essen kreisen, kann dies bereits Anzeichen einer psychischen Belastung oder Störung sein. Holen Sie sich dafür fachlichen Rat und Unterstützung.

### Anzeichen problematischen Sportverhaltens:

- Der Körper wird als defizitär erlebt
- Gedankenkreisen um die zu wenig trainierten Körperzonen
- Ständig zwingende Beschäftigung mit Trainingsplan, Diäten und Sport
- Unklare oder verzerrte Körperwahrnehmung
- Stress bzw. Druck durch Sport & Bodystyling
- Einschränkungen bei Freundschaft & Beruf
- Wunsch nach Einnahme von Präparaten (Anabolika/Steroide)

### Entspannung und Lebensfreude lohnen sich!

Wir bieten jeden 1. Dienstag im Monat eine offene Sprechstunde ohne Voranmeldung, kostenlos und anonym, von 16:30 bis 17:30 Uhr.

## Was kann ich tun?

Wenn Sie häufige Gefühle der Erschöpfung oder Überforderung und sozialen Rückzug bei sich kennen, gleichzeitig sehr viel Sport machen und stark auf Ihre Ernährung achten, wagen Sie einen ersten Schritt:

Im Rahmen einer Beratung oder eines Coachings können oftmals gesunde Strategien und ein sicherer und souveräner Umgang mit Sport und Ernährung erarbeitet werden. Bei unserer kostenlosen und anonymen Beratung speziell für Männer gibt es folgende Angebote:

### Beratung & Information:

- Zu gesundem Sport & ausgewogener Ernährung
- Einschätzung durch einen Fachmann
- Alternativen und weiterführende Angebote

### Einzelcoaching und -therapie:

- Mit Stress und Druck umgehen lernen
- Neue Ziele erarbeiten
- Sport und Ernährung individuell anpassen

### Gruppenangebot:

- Austausch mit anderen
- Neue Blickwinkel entwickeln