

## Information

### Kosten

10 CHF (bar an der Abendkasse)  
Für AES-Mitglieder ist die Veranstaltung kostenlos.

### Anmeldung

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

### Organisation und Information

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES  
[www.aes.ch](http://www.aes.ch)  
[info@aes.ch](mailto:info@aes.ch)  
+41 43 488 63 73

Universitätsspital Zürich  
Zentrum für Essstörungen  
[www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)  
+41 44 255 52 80

### Veranstungsflyer

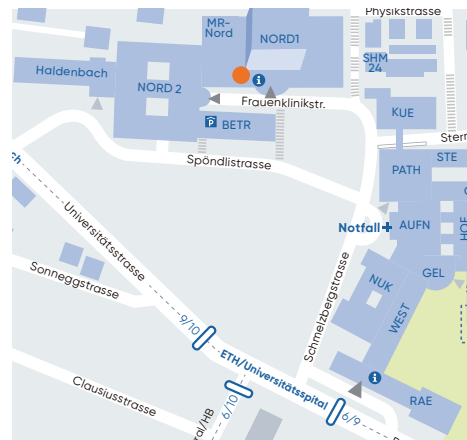
[www.aes.ch](http://www.aes.ch) oder über  
[info@aes.ch](mailto:info@aes.ch), +41 43 488 63 73

### Veranstaltungsort

Universitätsspital Zürich  
Grosser Hörsaal NORD  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich

### Anreise

Tramlinien 6, 9, 10 bis Haltestelle  
ETH / Universitätsspital  
Es empfiehlt sich die Anreise mit  
den öffentlichen Verkehrsmitteln.  
Parkplätze sind beschränkt vorhanden.



Folgen Sie dem USZ unter



Folgen Sie der AES unter



Mit freundlicher Unterstützung

**pro infirmis**

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

**AES**  
Arbeitsgemeinschaft  
Ess-Störungen

## Essstörungen und Sport – Fluch oder Segen?

Veranstung für Betroffene, Angehörige und Interessierte  
Freitag, 15. November 2019, 18.00 – 20.15 Uhr  
Grosser Hörsaal NORD, Universitätsspital Zürich

**Wir wissen weiter.**

# Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren

Sport kann Spass und Entspannung, aber auch Stress und Zwang bringen. Sport kann Freizeit, Leistungssteigerung und Körperoptimierung sein. Sport kann unsere Stimmung verbessern, Sport kann eine Möglichkeit sein, (wieder) mit dem Körper in Kontakt zu kommen und eine grossartige Unterstützung, eine Essstörung zu überwinden. Sport kann aber auch Einstieg in ein gestörtes Essverhalten oder eine Essstörung sein, wenn aus Freude Zwang oder Sucht wird. Sport beinhaltet verschiedene Facetten. Sport hat für alle eine andere Bedeutung. Die Frage ist: Was bedeutet Sport für mich? Was ist gut für mich?

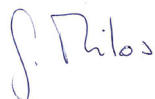
In vier Input-Referaten betrachten wir Zusammenhänge und komplexe Wechselwirkungen zwischen Sport, Essproblemen und Essstörungen. Es kommen sowohl ehemals Betroffene als auch Fachpersonen zu Wort.

Zwischen den Vorträgen und danach gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Wir wollen verschiedene Aspekte beleuchten und Betroffene und Angehörige informieren. Ziel ist zu sensibilisieren und einen besseren Umgang mit Essstörungen und Sport zu ermöglichen.

Wir freuen uns sehr, Sie an unserer Informationsveranstaltung zu begrüssen und uns mit Ihnen beim anschliessenden Apéro auszutauschen.



Eleonora Quadri  
Präsidentin AES



Gabriella Milos, Prof. Dr. med.  
Leitende Ärztin, Zentrum für Essstörungen

# Programm

## 18.00 Uhr Begrüssung

Eleonora Quadri, Präsidentin Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES  
Gabriella Milos, Prof. Dr. med., Leitende Ärztin Zentrum für  
Essstörungen, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, USZ

## 18.10 Uhr Muskel- und Fitnesssucht – was ist (noch) gesund?

Roland Müller M.Sc., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP,  
berichtet über neue Formen von Ess- und Körperbildstörungen.

## 18.35 Uhr Wenn sich plötzlich die Türe nach innen öffnet

Patric J. Bernardi, Autor, berichtet über seine Befreiung aus Sportsucht,  
Bulimie und dass ein Leben ohne Süchte, Zwänge möglich ist.

## 19.00 Uhr Wie mir Social Media geholfen hat, gesund zu werden!

Bianca Wüst, ehemals Betroffene, erzählt über ihre Erfahrungen  
beim Ausstieg aus ihrer Essstörung und Sportsucht.

## 19.25 Uhr Essstörung und Sportsucht – Ein Betroffener berichtet über seine Erkrankung (Interview)

Franziska Barbara Held-Beck, lic. phil., Sportlehrerin ETH,  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

## 19.50 Uhr Diskussion, Fragen aus dem Publikum

## 20.15 Uhr Apéro und Austausch (bis ca. 21.15 Uhr)