

## Pro-Ana und Pro-Mia

### Weiterführende Informationen und Beratungsstellen:

- **Wiener Initiative gegen Essstörungen:** Beschreibung des Krankheitsbildes, Risiko- und Schutzfaktoren, Präventionsangebote, kostenlose und anonyme Beratung: [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

**Essstörungen- Hotline: 0800 20 11 20** (Montag bis Donnerstag, 12-17 Uhr, kostenlos und anonym)

**E-Mail-Beratung:** [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)

**Kontaktliste:** [Beratungsstellen in ganz Österreich](#)

- **147 Rat auf Draht:** Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – rund um die Uhr, anonym, kostenlos. Per Telefon (147 ohne Vorwahl), Online-Beratung oder Chat (jeden Freitag, 18-20 Uhr): [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- **Zentrum für Essstörungen:** Beratung und Information für Frauen mit Ess- und Gewichtsproblemen sowie deren Angehörige: [www.essstoerungen.cc](http://www.essstoerungen.cc)

**E-Mail-Beratung:** [zentrum.fuer@essstoerungen.cc](mailto:zentrum.fuer@essstoerungen.cc)

- **Ess-Stoerungen.at:** Informationen zu Formen von Essstörungen, Sammlung von Links und Informationsmaterialien: [www.ess-stoerungen.at](http://www.ess-stoerungen.at)
- **Netzwerk Essstörungen:** Erstinformation und Beratung für Betroffene und Angehörige in Innsbruck: [www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)
- **Sowhat.at:** Beratungs- und Informationszentrum für Essstörungen in Wien, Mödling und St. Pölten sowie Therapieangebote für Menschen mit Essstörungen: [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)
- **Intakt.at:** Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen mit Online-Beratung (jeden Montag, 17:00 – 19:00 Uhr): [www.intakt.at](http://www.intakt.at)
- **Institut Suchtprävention Pro Mente:** Informationen zu Essstörungen sowie zu Risiko- und Schutzfaktoren: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

**Download:** Handbuch „[x.act Essstörungen](#)“ (pdf, 1.6 MB) für Pädagog/innen