

WO FANGE ICH AN?

Alles was du wissen musst, wenn du neu bei OA bist

Willkommen an die Neuen!

Die kurzen Auszüge aus dem Blauen Buch von Anonymen Alkoholikern, Vierte Ausgabe, wurden mit Genehmigung des Alkoholiker-Anonyme-Weltdienstes, Inc. ("AAWS") nachgedruckt. Die Erlaubnis, diese Auszüge nachzudrucken, bedeutet nicht, dass AAWS den Inhalt dieser Veröffentlichung geprüft oder genehmigt hat oder dass AAWS notwendigerweise den hier geäußerten Ansichten zustimmt. AA ist ein Programm zur Genesung von Alkoholismus – die Verwendung dieser Auszüge im Zusammenhang mit Programmen und Aktivitäten, die auf AA basieren, sich jedoch mit anderen Problemen befassen, oder in einem anderen nicht-AA-Kontext impliziert nichts anderes.

Die zwölf Schritte von Overeaters Anonymous

1. Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns die geistige Gesundheit wiedergeben könnte.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, *wie wir Ihn verstanden*, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Natur unserer Fehler zu.
6. Wir waren vollständig bereit, Gott all diese Charakterfehler nehmen zu lassen.
7. Wir baten demütig darum, unsere Mängel zu beseitigen.
8. Wir machten eine Liste all der Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, dies wieder gutzumachen.
9. Wir machten direkte Wiedergutmachung, wo immer möglich, außer wenn dies andere oder uns selbst verletzen würde.
10. Wir setzten die persönliche Bestandsaufnahme fort und gaben Fehler sofort zu, wenn wir falsch lagen.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation die bewusste Verbindung zu Gott, *wie wir Ihn verstanden*, und baten nur um Erkenntnis seines Willens für uns und die Kraft, diesen auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte eine spirituelle Erweckung erfahren hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Esser weiterzugeben und diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten anzuwenden.

Willkommen bei Overeaters Anonymous

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die durch den Austausch von Erfahrungen, Stärke und Hoffnung von zwanghaftem Essen und zwanghaften Essverhalten genesen, indem sie die Zwölf Schritte befolgen.

Wenn Sie versucht haben, ein gesundes Körpergewicht auf verschiedene Arten zu erreichen, jedoch wiederholt gescheitert sind, oder wenn Ihre Unfähigkeit, Ihr Essen zu kontrollieren, Sie zu beunruhigen beginnt, ziehen Sie bitte in Betracht, an einem OA-Treffen teilzunehmen. Um ein Treffen zu finden, gehen Sie zu oa.org und klicken Sie auf „Find a Meeting“ (Treffen finden).

Bei OA-Treffen werden Sie andere finden, die dieselben Bedenken haben und Ihre Gefühle teilen. Wahrscheinlich werden Sie viele der Antworten finden, die Sie benötigen. Overeaters Anonymous ist ein einfaches Programm, das funktioniert. Es gibt keine Beiträge oder Gebühren. Wir finanzieren uns selbst durch unsere eigenen Beiträge. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Jetzt, da Sie Overeaters Anonymous gefunden haben, möchten Sie vielleicht sicherstellen, dass unser Programm das Richtige für Sie ist. Viele von uns haben es als nützlich empfunden, die folgenden Fragen zu beantworten, um festzustellen, ob wir ein Problem mit zwanghaftem Essen haben.

1. Esse ich, wenn ich keinen Hunger habe, oder esse ich nicht, wenn mein Körper Nahrung benötigt?
2. Gehe ich ohne ersichtlichen Grund in Essanfälle, manchmal esse ich, bis ich überfüllt oder sogar krank bin?
3. Habe ich Gefühle von Schuld, Scham oder Verlegenheit über mein Gewicht oder meine Essgewohnheiten?
4. Esse ich vernünftig in Gegenwart anderer und mache dann im Alleingang wieder Wett?
5. Hat mein Essen Auswirkungen auf meine Gesundheit oder mein Leben?
6. Wenn meine Emotionen intensiv sind – ob positiv oder negativ – greife ich nach Essen?
7. Machen mich meine Essgewohnheiten oder andere unglücklich?
8. Habe ich jemals Abführmittel, Erbrechen, Diuretika, übermäßige Bewegung, Diätpillen, Injektionen oder andere medizinische Eingriffe (einschließlich Operationen) verwendet, um mein Gewicht zu kontrollieren?
9. Fasten oder schränke ich meine Nahrungsaufnahme stark ein, um mein Gewicht zu kontrollieren?
10. Fantasiere ich darüber, wie viel besser das Leben wäre, wenn ich eine andere Größe oder ein anderes Gewicht hätte?
11. Muss ich ständig etwas kauen oder im Mund haben: Essen, Kaugummi, Bonbons, Getränke oder ähnliches?
12. Habe ich jemals Essen gegessen, das verbrannt, gefroren oder verdorben war; aus Containern im Supermarkt oder aus dem Müll?
13. Gibt es bestimmte Lebensmittel, die ich nach dem ersten Bissen nicht mehr aufhören kann zu essen?

14. Habe ich mit einer Diät oder einem „Kontrollzeitraum“ Gewicht verloren, nur um anschließend wieder in Phasen von unkontrolliertem Essen und/oder Gewichtszunahme zu geraten?
15. Verbringe ich zu viel Zeit damit, über Essen nachzudenken, mit mir selbst darüber zu streiten, was oder wie viel ich essen soll, den nächsten Diät- oder Sportkur zu planen oder Kalorien zu zählen?

Haben Sie mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet? Wenn ja, ist es möglich, dass Sie ein Problem mit zwanghaftem Essen oder Überessen haben oder auf dem besten Weg dorthin sind.

Als Neuer bei Overeaters Anonymous haben Sie wahrscheinlich viele Fragen zu diesem Genesungsprogramm. Was macht OA anders als andere Programme? Wie kann OA Ihnen helfen, von zwanghaftem Essen zu genesen und ein gesundes Gewicht zu halten, wenn alles andere, was Sie versucht haben, gescheitert ist? Kann OA Ihnen helfen, das Binge-Eating oder das Jo-Jo-Diäten zu stoppen? Wie können Sie Freiheit von Essensobsession und zwanghaftem Essen erreichen? Gibt es Hoffnung?

Du bist nicht allein

Du bist nicht länger allein. Auch wir haben Hoffnungslosigkeit erlebt, als wir versuchten, unsere Probleme mit dem Essen oder dem Essverhalten zu kontrollieren. Wir haben jede Diät ausprobiert und viele Methoden angewendet, um unsere Körpergröße zu kontrollieren – ohne Erfolg. Wir konnten das Leben nicht genießen, weil wir von unserer Besessenheit mit Essen, Gewicht und/oder Größe eingenommen waren. Selbst wenn wir wirklich aufhören wollten, konnten wir nicht damit aufhören, zu viel zu essen. Manchmal haben einige von uns sogar das Essen verweigert, weil wir Angst hatten, von unserem Appetit überwältigt zu werden. Wir fühlten Scham und Demütigung wegen unseres Verhaltens im Umgang mit Essen.

Wir sind nicht wie normale Menschen, wenn es ums Essen geht. Was uns alle verbindet, ist, dass unsere Körper und Gedanken uns Signale bezüglich Essen senden, die offenbar ganz anders sind als die, die normale Esser empfangen. Viele von uns können nicht aufhören zu essen, sobald sie einmal angefangen haben, und selbst wenn wir es geschafft haben, vorübergehend aufzuhören, konnten wir nicht verhindern, wieder anzufangen. Einige von uns haben wiederholt versucht und sind gescheitert, andere zwanghafte Essensverhalten zu kontrollieren. So setzt sich der Teufelskreis fort.

In Overeaters Anonymous haben wir gelernt, dass wir an einer Krankheit leiden – einem ungesunden Zustand von Körper und Geist, der täglich gelindert werden kann. OA bietet eine Lösung. Wir stellen fest, dass wir nicht mehr zu den Lebensmitteln und Essverhalten zurückkehren möchten, die unkontrollierbare Gelüste auslösen. Wir sind von unserer geistigen Besessenheit befreit worden. Wir sind in der Lage, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Für uns ist das nichts Geringeres als ein Wunder. Wir haben einen Weg gefunden, um uns von unseren zwanghaften Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Essen, Diäten, Gewicht, Bewegung und/oder Körperbild zu befreien.

Wir haben erkannt, dass wir uns nicht alleine erholen können, also lernten wir, uns mit anderen OA-Mitgliedern auszutauschen. Anstatt nach Essen zu greifen, um unsere Nerven zu beruhigen, gingen wir zu einem Treffen, schrieben über unsere Gefühle, lasen OA-Literatur oder riefen unseren Sponsor an. Als wir begannen, diese neuen und gesunden Verhaltensweisen anzuwenden, fühlten

wir uns sicher. Wir fanden in der Gemeinschaft von OA ein Zuhause und die Unterstützung, die uns geboten wurde. Wir entdeckten, dass wir durch die Anwendung der Zwölf Schritte und durch die Hilfe für andere mit demselben Problem genesen können.

Wir versprechen dir, dass sich dein Leben ändern wird, wenn du die Zwölf Schritte nach bestem Können anwendest, regelmäßig Treffen besuchst und die Werkzeuge von OA nutzt. Du wirst das erleben, was wir erlebt haben: das Wunder der Genesung von zwanghaftem Essen.

Viele Symptome, eine Lösung

In Overeaters Anonymous wirst du Mitglieder finden, die:

- Stark übergewichtig oder sogar fettleibig sind
- Mäßig übergewichtig sind
- Ein normales Gewicht haben
- Untergewichtig sind
- Phasenweise ihr Essverhalten kontrollieren können
- Ihr zwanghaftes Essen überhaupt nicht kontrollieren können

OA-Mitglieder erleben viele verschiedene Muster des Essverhaltens. Diese „Symptome“ sind so vielfältig wie unsere Mitglieder. Zu ihnen gehören:

- Besessenheit von Körpergewicht, Größe und Form
- Essanfälle
- Daueressen
- Beschäftigung mit Diäten
- Hungern
- Übermäßige Bewegung
- Erbrechen nach dem Essen
- Unangemessener und/oder übermäßiger Gebrauch von Diuretika und Abführmitteln
- Essen kauen und ausspucken
- Gebrauch von Diätpillen, Spritzen und anderen medizinischen Eingriffen, einschließlich Operationen, um das Gewicht zu kontrollieren
- Unfähigkeit, nach dem ersten Bissen bestimmter Lebensmittel aufzuhören zu essen
- Tagträume über Essen
- Anfälligkeit für Schnell-Abnehm-Methoden
- Ständige Beschäftigung mit Essen
- Gebrauch von Essen als Belohnung oder zur Beruhigung

Unsere Symptome mögen unterschiedlich sein, aber wir haben eine gemeinsame Bindung: Wir sind machtlos gegenüber dem Essen und unser Leben ist unkontrollierbar. Dieses gemeinsame Problem hat die Menschen in OA dazu gebracht, nach einer gemeinsamen Lösung in den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous zu suchen und sie zu finden. Wir stellen fest, dass wir alle an derselben Krankheit leiden – einer Krankheit, die durch das Leben dieses Programms einen Tag nach dem anderen gestoppt werden kann.

Abstinenz – Unser Hauptziel

OA akzeptiert die folgende Definition: „Abstinenz ist die Handlung, sich des zwanghaften Essens und zwanghaften Essverhaltens zu enthalten, während man auf ein gesundes Körpergewicht hinarbeitet oder dieses aufrechterhält. Spirituelle, emotionale und körperliche Genesung ist das Ergebnis des täglichen Lebens und Arbeitens nach dem Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous.“

Viele von uns haben festgestellt, dass wir nicht von zwanghaftem Essen absehen können, wenn wir nicht einige oder alle der neun Werkzeuge von OA nutzen, um uns bei der Anwendung der Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen zu unterstützen.

Die Werkzeuge der Genesung

Während wir das Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous zur Genesung von zwanghaftem Essen anwenden, stehen uns eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung. Wir verwenden diese Werkzeuge – einen Essensplan, Sponsoring, Meetings, Telefonate, Schreiben, Literatur, einen Aktionsplan, Anonymität und Dienst – regelmäßig, um uns zu helfen, Abstinenz zu erreichen und uns von unserer Krankheit zu erholen.

Ein Essensplan

Als Werkzeug hilft uns ein Essensplan, uns vom zwanghaften Essen zu enthalten, leitet uns bei unseren Ernährungsentscheidungen und definiert, was, wann, wie, wo und warum wir essen. (Siehe die Broschüre „Ein neuer Essensplan“ für weitere Informationen.) Dieses Werkzeug hilft uns, mit den körperlichen Aspekten unserer Krankheit umzugehen und eine körperliche Genesung zu erreichen.

Sponsoring

Wir bitten einen Sponsor, uns durch alle drei Ebenen unseres Genesungsprogramms zu begleiten: physisch, emotional und spirituell. Finde einen Sponsor, der hat, was du dir wünschst, und frage diese Person, wie sie es erreicht hat.

Meetings

Meetings bieten uns die Möglichkeit, unser gemeinsames Problem zu identifizieren, unsere gemeinsame Lösung zu bestätigen und die Gaben zu teilen, die wir durch dieses Zwölf-Schritte-Programm erhalten. Neben persönlichen Treffen bietet OA auch Telefon- und andere virtuelle

Meetings an, die hilfreich sind, um die tödliche Isolation zu durchbrechen, die durch Distanz, Krankheit oder körperliche Herausforderungen verursacht wird.

Telefon

Viele Mitglieder rufen täglich ihre Sponsoren und andere OA-Mitglieder an, schicken ihnen Textnachrichten oder E-Mails. Telefonischer oder elektronischer Kontakt bietet auch eine sofortige Möglichkeit, mit schwer zu bewältigenden Höhen und Tiefen umzugehen.

Schreiben

Das Aufschreiben unserer Gedanken und Gefühle oder das Beschreiben eines belastenden oder freudigen Erlebnisses hilft uns, unser Handeln und unsere Reaktionen besser zu verstehen – auf eine Weise, die durch bloßes Nachdenken oder Sprechen oft nicht enthüllt wird.

Literatur

Wir lesen von OA genehmigte Literatur, darunter zahlreiche Bücher, Studienleitfäden, Broschüren, Karten und ausgewählte Texte der Anonymen Alkoholiker. All dieses Material bietet Einblicke in unsere Krankheit sowie Erfahrungen, Stärke und Hoffnung, dass es eine Lösung für uns gibt.

Aktionsplan

Ein Aktionsplan zu erstellen bedeutet, erreichbare Schritte zu identifizieren und umzusetzen, die unsere individuelle Abstinenz und unsere emotionale, spirituelle und körperliche Genesung unterstützen. Dieses Werkzeug, wie auch unser Essensplan, kann je nach Mitglied stark variieren und muss möglicherweise angepasst werden, wenn wir in unserer Genesung Fortschritte machen.

Anonymität

Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen, die uns stets daran erinnert, Prinzipien vor Persönlichkeiten zu stellen (Tradition 12). Anonymität stellt sicher, dass nur wir als einzelne OA-Mitglieder das Recht haben, unsere Mitgliedschaft anderen gegenüber bekannt zu machen. Anonymität auf der Ebene der Presse, des Radios, der Filme, des Fernsehens und anderer öffentlicher Medien bedeutet, dass wir niemals unsere Gesichter oder Nachnamen verwenden, sobald wir uns als OA-Mitglieder identifizieren (Tradition 11).

Innerhalb der Gemeinschaft bedeutet Anonymität, dass alles, was wir mit einem anderen OA-Mitglied teilen, respektiert und vertraulich behandelt wird. Was wir bei Meetings hören, sollte dort bleiben.

Dienst

Jede Form von Dienst – egal wie klein – der einem Mitbetroffenen hilft, trägt zur Qualität unserer eigenen Genesung bei. Mitglieder, die neu bei OA sind, können Dienst leisten, indem sie an Meetings teilnehmen, ihre Erfahrungen teilen und Stühle wegräumen. Alle Mitglieder können auch Dienst leisten, indem sie Literatur bereitstellen, Neue willkommen heißen, ein virtuelles Meeting leiten

oder alles tun, was zur Unterstützung der Gruppe notwendig ist. Mitglieder, die bestimmte Voraussetzungen erfüllen, können auch über die Gruppenebene hinaus Dienst leisten, indem sie auf der Intergrupp-, Service-Board-, Regions- oder Weltdienste-Ebene tätig sind.

Wie das OA-Verantwortungsversprechen lautet: „Immer die Hand und das Herz von OA allen entgegenzustrecken, die mein zwanghaftes Verhalten teilen; dafür bin ich verantwortlich.“

Weitere Informationen: Ein Essensplan

Viele von uns kamen zu Overeaters Anonymous in der Erwartung, die perfekte Diät zu finden und unser Problem mit dem Essen unter Kontrolle zu bringen. Was wir stattdessen fanden, war ein Zwölf-Schritte-Programm, das uns eine Grundlage für ein ausgewogenes und gesundes Leben bietet. Wir lernten, dass OA keine spezifische Diät hat. Wir erkannten, dass die Grundlage dafür, unsere zwanghaften Essensverhalten zu stoppen – und damit aufzuhören – persönlicher und innerer Wandel ist. Ja, wir mussten – mit Hilfe – den richtigen Essensplan für uns selbst festlegen, aber die Kraft, diesem Plan zu folgen, kommt aus emotionaler und spiritueller Veränderung. Diese innere Veränderung erreichen wir durch die Arbeit an den Zwölf Schritten und durch das Leben gemäß den Prinzipien, die diesen Schritten zugrunde liegen. Als Ergebnis der Arbeit an den Zwölf Schritten wird unsere Besessenheit mit Essen aufgehoben.

Ein neuer Weg des Essens ist wichtig

Offensichtlich stimmt etwas mit unseren derzeitigen Essgewohnheiten nicht, sonst wären wir nicht zu OA gekommen. Wir sind keine normalen Esser. Normalerweise essen normale Esser angemessene Mengen an Nahrung, wenn sie hungrig sind, und hören auf zu essen, wenn sie satt sind. Normale Esser verstecken kein Essen oder planen, wie sie es heimlich bekommen, wenn niemand in der Nähe ist. Sie benutzen Essen nicht (oder verweigern es), um ihre unkontrollierbaren Leben in den Griff zu bekommen. Sie verwenden Essen nicht beständig, um sich selbst zu beruhigen oder sich von Unsicherheiten und Ängsten zu trösten, oder als eine flüchtige Flucht vor Sorgen und Problemen. Normale Esser empfinden in der Regel keine Schuld oder Scham in Bezug auf ihr Essen.

In OA entdecken wir, dass unser Problem nicht ein Mangel an Willenskraft ist. Wir haben eine Krankheit. Wenn es um Essen geht, können wir nicht auf unsere besten Absichten oder unseren Willen vertrauen, um gute Essensentscheidungen zu treffen. Wir haben uns selbst und anderen Hunderte von Vorsätzen gemacht. Wir haben viele Diäten, Therapien, Hypnosen und Injektionen und Pillen ausprobiert. Aber wir konnten unser zwanghaftes Essverhalten nicht stoppen.

Einen Essensplan entwickeln

Die Entwicklung eines gesunden Essensplans ist unsere erste Aufgabe. Obwohl kein Essensplan ohne fleißige Arbeit an den Zwölf Schritten erfolgreich sein wird, ermöglicht es uns die Anwendung eines Essensplans als Werkzeug, uns in einer ruhigen, rationalen und ausgewogenen Weise mit Essen auseinanderzusetzen. Dies ist der Beginn des Lernens, gemäß unseren körperlichen Bedürfnissen zu essen, anstatt unseren emotionalen Gelüsten nachzugeben.

Überprüfung unserer Essgewohnheiten

Während wir unseren Essensplan individuell anpassen, überprüfen wir unsere Essgewohnheiten, um herauszufinden, welche Lebensmittel und/oder Essensverhalten Gelüste auslösen. Wenn wir unsere Essensgeschichte mit einem Sponsor und einem Gesundheitsfachmann besprechen, gewinnen wir Objektivität und Einblicke. Wenn wir Hilfe bei der Entwicklung eines Essensplans suchen, üben wir die Bereitschaft, unsere Verhaltensweisen auf eine Weise zu überprüfen, die wir alleine nicht schaffen könnten. Wir haben gelernt, dass ein Vorschlag eines Sponsors oder Gesundheitsfachmanns nicht automatisch abgelehnt werden sollte, nur weil er uns Unbehagen bereitet.

Anpassung des Essensplans

Wenn wir ein gesundes Körpergewicht erreichen oder sich unser Körper verändert, müssen wir manchmal unsere Entscheidungen anpassen. Wir sollten darüber nachdenken, ob wir die Portionen oder die Arten von Lebensmitteln, die wir essen, ändern müssen. Unabhängig von unserer Körpergröße, unserem Alter oder Geschlecht müssen wir neben dem Verzicht auf zwanghafte Essverhalten auch einem nahrhaften Essensplan verpflichtet bleiben.

Wenn wir keine angemessenen Fortschritte in Richtung eines gesunden Körpergewichts machen, sollten wir unseren Essensplan überprüfen und uns fragen, ob wir ehrlich mit uns selbst in Bezug auf unser Essen sind. Ein gesundes Körpergewicht ist nicht unbedingt das, was modisch ist oder was wir gerne hätten. Was für uns gesund ist, ist etwas, das wir mit unseren Gesundheitsfachleuten besprechen und mit unseren Sponsoren teilen.

Spezifische Lebensmittel auswählen, die man meiden sollte – Unsere „Trigger-“ oder „Binge-Lebensmittel“

Wir glauben, dass der Körper und Geist eines zwanghaften Essers anders auf Lebensmittel reagieren als die eines normalen Essers. Wir stellen fest, dass es am besten ist, alle Lebensmittel, Zutaten und Verhaltensweisen aufzulisten, die für uns Probleme verursachen, und sie dann aus unserem Essensplan zu entfernen. Wir ermutigen dich, ehrlich zu sein und nicht weiterhin bestimmte Lebensmittel zu essen oder bestimmte Verhaltensweisen aufrechtzuerhalten, nur weil du dir nicht vorstellen kannst, ohne sie zu leben. Es könnten genau diese Dinge sein, die auf deine Liste gehören.

Im Folgenden sind Beispiele für Lebensmittel und Essensverhaltensweisen aufgeführt, die bei einigen Mitgliedern intensive Gelüste oder den Verlust der Kontrolle ausgelöst haben:

Trigger- oder Binge-Lebensmittel sind Lebensmittel, die wir in übermäßigen Mengen oder unter Ausschluss anderer Lebensmittel essen; Lebensmittel, die wir horten oder vor anderen verstecken; Lebensmittel, die wir heimlich essen; Lebensmittel, zu denen wir in Zeiten der Feier, Trauer oder Langeweile greifen; Lebensmittel, die kalorienreich und nährstoffarm sind; oder Lebensmittel, die wir einfach nicht aufhören können zu essen, sobald wir damit begonnen haben. Außerdem prüfen wir, ob es gemeinsame Zutaten in diesen Lebensmitteln gibt – wie Zucker, Weißmehl oder übermäßiges Fett – die in unseren Körpern das „Phänomen des Verlangens“ auslösen (aus „Anonyme Alkoholiker“, 4. Auflage, S. xxviii) und uns somit zum Rückfall führen.

Jeder von uns kann Probleme mit unterschiedlichen Lebensmitteln oder Zutaten haben. Wenn ein Lebensmittel in der Vergangenheit unser Binge-Lebensmittel war oder Zutaten enthält, die in unseren Binge-Lebensmitteln enthalten waren, entfernen wir es aus unserem Essensplan. Zum Beispiel, wenn Pasta ein Trigger-Lebensmittel ist, könnten auch andere Lebensmittel aus Mehl (Brot, Muffins, Cracker) Probleme verursachen. Sogar zusätzliche Portionen eines Nicht-Trigger-Lebensmittels könnten Gelüste hervorrufen. Wenn wir uns unsicher sind, ob ein Lebensmittel Probleme verursacht, lassen wir es zuerst weg. Später, mit fortschreitender Abstinenz, wird uns die richtige Antwort klar. Die Anwendung der Zwölf Schritte wird uns mit der Zeit von dem Verlangen befreien, diese Lebensmittel zu essen oder dieses Verhalten zu wiederholen. Wenn wir diesen Prozess nicht als Entbehrung, sondern als positive Handlung und fortlaufende spirituelle Disziplin betrachten, beginnen wir, Freiheit zu finden.

Beispiele für potenziell problematische Lebensmittel:

- Komfortnahrungsmittel oder Junk Food (z. B. Schokolade, bekannte Fast-Food-Produkte, Kekse, Kartoffelchips)
- Lebensmittel, die Zucker oder Zuckerersatzstoffe enthalten (z. B. Desserts, gesüßte Getränke, Getreide, viele verarbeitete Fleischprodukte, viele Gewürze)
- Lebensmittel, die Fette enthalten (z. B. Butter und andere fettreiche Milchprodukte oder Nicht-Milchprodukte, frittierte Lebensmittel und Snacks, viele Desserts)
- Lebensmittel, die Weizen, Mehl oder raffinierte Kohlenhydrate enthalten (z. B. Gebäck, bestimmte Pasta, Brot)
- Lebensmittel, die eine Mischung aus Zucker und Fett oder Zucker, Mehl und Fett enthalten (z. B. Eiscreme, Donuts, Kuchen, Torten)
- Lebensmittel, die wir in großen Mengen essen, obwohl sie nicht unsere Trigger-Lebensmittel sind
- Lebensmittel mit der Bezeichnung „Diät“, „zuckerfrei“, „ohne Zuckerzusatz“, „fettreduziert“ und/oder „kalorienarm“
- Ethnische oder kulturelle Lebensmittel
- Lebensmittel mit bestimmten Texturen und/oder Geschmacksrichtungen (z. B. cremig, knusprig, zäh, saftig, klebrig, ölig, salzig, teigig)

Wenn wir die Lebensmittel und Lebensmittelzutaten identifizieren, die uns dazu bringen, mehr essen zu wollen, hören wir auf, sie zu essen.

Wie wir unser Essverhalten ändern

Viele Menschen bei OA sagen, dass sie alles überessen könnten, selbst wenn es sich nicht um ein Binge-Lebensmittel handelt, also schauen wir uns auch Essgewohnheiten an, die normale Esser als abnormal empfinden würden – ob wir ständig essen, zu bestimmten Zeiten essen, obwohl wir nicht wirklich hungrig sind, oder bestimmte Gewohnheiten oder Ausreden haben, die uns „Erlaubnis“ geben, zu viel oder zu wenig zu essen. Manchmal sind diese Verhaltensweisen mit bestimmten Lebensmitteln verbunden, aber manchmal haben wir diese Verhaltensweisen auch bei Lebensmitteln, die wir nicht einmal besonders mögen.

Hier sind einige Beispiele:

- Essen, bis wir vollständig vollgestopft sind
- Kalorien so streng einschränken, dass wir schwach werden
- Alles auf dem Teller aufessen (oder sogar auf dem Teller einer anderen Person)
- Essen hastig verschlingen und oft als Erster fertig sein
- Unser Essen oder das Essen horten, um heimlich mehr zu essen
- In Zeitschriften und online nach den neuesten Diät-Tricks suchen oder unrealistische Diäten oder Programme befolgen
- Essen, weil es kostenlos ist oder weil wir nichts verschwenden wollen
- Essen, weil wir uns verpflichtet fühlen oder jemanden nicht enttäuschen wollen
- Essen, um zu feiern oder um uns in stressigen oder unglücklichen Zeiten zu trösten
- Immer unseren Mund beschäftigt halten wollen, indem wir kauen
- Zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Situationen essen, ob wir essen müssen oder nicht
- Beseitigung überschüssiger Nahrung durch restriktive Diäten, Abführmittel, Erbrechen oder zusätzliche Bewegung
- Uns zwanghaft täglich oder mehrmals am Tag wiegen
- Direkt aus Behältern essen oder im Stehen essen
- Beim Fahren, Fernsehen oder Lesen essen
- Verzerrtes Denken, das uns glauben lässt, immer mehr Lebensmittel würden Probleme verursachen – was zu gefährlichem Unteressen führen kann
- Gedankenlos den ganzen Tag über naschen

Wenn wir die Verhaltensweisen identifizieren, die auf uns zutreffen, geben wir sie an unsere Höhere Macht ab und besprechen sie mit unserem Sponsor.

Umgang mit Mengen

Die meisten von uns haben Schwierigkeiten, zu erkennen, wie viel Nahrung wir essen sollten, daher verwenden wir objektive Mittel, um zu bestimmen, wann wir genug gegessen haben. Einige von uns essen nur einen Teller voll und gehen nicht für Nachschlag zurück. Einige von uns lassen etwas auf ihrem Teller übrig oder hören auf, wenn wir uns satt fühlen. Andere von uns finden es wichtig, ihre Lebensmittel abzuwiegen und zu messen.

Das Abwiegen und Messen von Lebensmitteln zu Hause, entweder gelegentlich oder ständig, kann uns helfen, ehrlich einzuschätzen, was unsere Bedürfnisse sind und wie wir vorankommen. Wenn wir Schwierigkeiten haben, angemessene Portionsgrößen zu bestimmen, wählen einige von uns, für eine gewisse Zeit oder bei Änderungen ihres Essensplans abzuwiegen und zu messen, nur um sicherzustellen, dass wir die richtigen Mengen essen. Einige von uns wählen das Abwiegen und

Messen, um sich von der täglichen Entscheidung zu befreien, wie viel Nahrung zu essen ist. OA nimmt keine Stellung zum Abwiegen und Messen; wir finden es hilfreicher, diese Angelegenheiten individuell mit unseren Sponsoren oder Gesundheitsfachleuten zu besprechen.

Wichtiger Hinweis:

OA nimmt keine Stellung zu spezifischen Essensplänen. Es liegt an dir und deinem Gesundheitsfachmann zu bestimmen, ob dein Essensplan die Nährstoffe enthält, die dein Körper benötigt. Wir empfehlen OA-Mitgliedern mit diagnostizierten gesundheitlichen Problemen – z. B. Adipositas, Bulimie, Anorexie, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Hypoglykämie, Nierenerkrankungen oder Schilddrüsenerkrankungen – dringend, den Rat eines Gesundheitsfachmanns einzuholen und zu befolgen, bevor sie einen Essensplan annehmen.

Beispiele für Essenspläne

Zusätzlich zum 3-0-1 Plan – **drei** moderate, nahrhafte Mahlzeiten pro Tag, **nichts** dazwischen, **nur für Heute** – findest du hier Beispiele für Essenspläne, die einige OA-Mitglieder gewählt haben. Sie können dir in der vorliegenden Form helfen oder als Leitfaden für die Entwicklung deines eigenen Plans dienen. Wir empfehlen dir, mit deinem Sponsor und Gesundheitsfachmann darüber zu sprechen, wie du einen dieser Pläne an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen kannst. Wenn du z. B. besondere Ernährungsanforderungen hast (vegetarisch, laktoseintolerant, empfindlich gegenüber Kohlenhydraten usw.), benötigst du möglicherweise Hilfe bei der Auswahl und Umsetzung eines Plans. Wenn du deinen Plan an deinen Zeitplan oder gesundheitliche Bedingungen anpassen musst, könntest du die Portionen je nach Bedarf erhöhen oder verringern.

Einige Pläne geben die Anzahl der Portionen von jedem Lebensmittel vor; siehe „Was ist eine Portion?“ für Auswahlmöglichkeiten und Portionsgrößen. OA ist eine weltweite Gemeinschaft, und Lebensmittel, die in deiner Region häufig sind und in diesem Abschnitt nicht enthalten sind, können selbstverständlich Teil deines Plans sein. Abhängig von deiner Körpergröße, deinem Gewicht, Alter und deinem Aktivitätsniveau benötigst du möglicherweise 8 bis 12 Tassen (1920 bis 2880ml) Flüssigkeit pro Tag, je nach medizinischer Beratung.

Und nochmals, bevor du einen neuen Essensplan entwickelst, empfehlen wir dir, deinen Ernährungsberater zu konsultieren und deinen Plan mit deinem Sponsor zu teilen.

Esspläne

Bevor du dich für einen dieser Pläne entscheidest, empfehlen wir dir dringend, dich mit deinem Sponsor und einer Fachkraft für Gesundheit zu beraten.

Beispielplan Nr. 1

Frühstück

- 2 Portionen Protein
- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 2 Portionen Milch oder Milchersatz

Mittagessen

- 4 Portionen Protein
- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 2 Portionen Gemüse
- 3 Portionen Fett

Abendessen

- 4 Portionen Protein
- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 3 Portionen Gemüse
- 3 Portionen Fett

Beispielplan Nr. 2

Frühstück

- 2 Portionen Protein
- 1 Portion Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Milch oder Milchersatz

Mittagessen

- 3 Portionen Protein
- 1 Portion Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 3 Portionen Gemüse
- 3 Portionen Fett

Abendessen

- 3 Portionen Protein
- 1 Portion Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 3 Portionen Gemüse
- 3 Portionen Fett¹

Abend

- 1 Portion Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Milch oder Milchersatz

¹ 14 bis 16g insgesamt

Beispielplan Nr. 3 - hoher Kohlenhydratanteil²

Frühstück

- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Milch oder Milchersatz

Mittagessen

- 2 Portionen Protein
- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 3 Portionen Gemüse
- 3 Portionen Fett

Abendessen

- 2 Portionen Protein
- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 3 Portionen Gemüse
- 3 Portionen Fett

Abend

- 2 Portionen Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Milch oder Milchersatz

Beispielplan Nr. 4 - eiweißreich/kohlenhydratarm³

Frühstück

- 4 Portionen Protein
- 1 Portion Stärke/Getreide
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Milch oder Milchersatz

Mittagessen

- 4 Portionen Protein
- 4 Portionen Gemüse
- 6 Portionen Fett⁴

Nachmittag oder Abend

- 1 Portion Obst
- 1 Portion Milch oder Milchersatz

Abendessen

- 4 Portionen Protein
- 1 Portion Stärke/Getreide
- 4 Portionen Gemüse
- 6 Portionen Fett

² Denk daran, dass einige OA-Mitglieder empfindlich auf Kohlenhydrate reagieren und auch Probleme mit der Menge der Nahrung haben.

³ Bei diesem Plan kann eine Kalziumergänzung erforderlich sein. Du kannst 110g fettarmen Hüttenkäse, Ricotta oder Mozzarella oder 60g Hartkäse anstelle der Milchportion verwenden. Die Milch muss mit Kalzium angereichert sein. Achte auf Abwechslung; iss nicht mehr als einmal am Tag die gleichen Lebensmittel.

⁴ 28 bis 32g insgesamt

Was ist eine Portion?

Die vorgeschlagenen Portionsgrößen unten sind allgemeine Ernährungsrichtlinien.

Messungen: Das Verhältnis zwischen Volumen- und Gewichtsmessungen variiert je nach Lebensmittel, und die Umrechnung in metrische Einheiten ist manchmal ungenau. Im Allgemeinen jedoch sind die folgenden Messungen als Äquivalente akzeptabel:

1 Esslöffel = 3 Teelöffel = 30g

1 Tasse = 16 Esslöffel = 240g

1 Viertel = 4 Tassen = 960g

Proteine: Eine Portion Protein entspricht:

- 30g Fleisch, Geflügel oder Fisch; 45g Weißfisch
- 1 Ei
- 60g Hüttenkäse oder Ricotta
- ¼ Tasse oder 60g gekochte Bohnen
- 30g normaler Tofu oder 60g weicher Tofu
- 1 Esslöffel oder 30g Erdnussbutter
- 15g Nüsse (Erdnüsse, Pistazien, Soja, Mandeln oder andere Nussbutter)
-

Stärke/Getreide: Eine Portion Stärke/Getreide entspricht:

- 30g ungekochtes Getreide
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Tasse oder 120g gekochte Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Winterkürbis oder andere stärkehaltige Gemüse
- ½ Tasse oder 90g gekochte andere Stärkeprodukte (Reis, Erbsen, Mais, Gerste, Hirse oder Quinoa)
- ½ Tasse oder 120g gekochte Bohnen

Früchte: Eine Portion Obst entspricht:

- 1 mittelgroßes Stück Obst 180 bis 210g
- 1 Tasse oder 180g geschnittenes frisches Obst
- ½ Tasse oder 120g Dosenobst, das in eigenem Saft verpackt ist
- ¾ Tasse oder 180g tiefgekühltes, ungesüßtes Obst (nach dem Auftauen gemessen)

Gemüse: Nur Gemüsesorten mit niedrigem Stärkegehalt werden üblicherweise als Gemüseportionen verwendet. Stärkehaltige Gemüse (Mais, Erbsen, Winterkürbis, Kartoffeln usw.) gelten normalerweise als Stärke-/Getreideportionen. Gemüseportionen können je nach Gewicht variieren. Eine Gemüseportion entspricht:

- 1 Tasse, gemessen nach Volumen oder 120g, rohes Gemüse
- ½ Tasse, gemessen nach Volumen 90g nach Gewicht), gekochtes Gemüse

Milch/Milchersatz: Eine Portion Milch oder Milchersatz entspricht:

- 1 Tasse 240g fettarme, ungesüßte Milch
- 1 Tasse 240g Sojamilch
- 1 Tasse 240g Joghurt

Fette: Eine Fettportion entspricht:

- 1 Teelöffel oder 5ml Öl oder 5g Butter
- 30g Avocado
- Vierzehn mittelgroße schwarze Oliven oder zehn mittelgroße grüne Oliven. Beachte die Etiketten, da die Portionsgrößen variieren.
- 5g Fett für gemischte Lebensmittel wie Salatdressing, Mayonnaise, Sauerrahm oder Frischkäse. Beachte die Etiketten, da die Portionsgrößen variieren.

Hinweis zum Lesen von Etiketten: Wir lesen Etiketten sorgfältig oder fragen nach den Zutaten, um sicherzustellen, dass die Lebensmittel auf unserer Ausschlussliste nicht in dem enthalten sind, was wir essen. Einige Zutaten, wie Zucker, sind schwerer zu meiden, da es viele verschiedene Bezeichnungen für Zucker gibt (z. B. Saccharose, Dextrose, Fruktose, Glukose usw.) und Zucker in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Einige von uns eliminieren jedes Produkt, das unsere Trigger-Lebensmittel enthält, während andere nur Produkte eliminieren, bei denen die Trigger-Lebensmittel unter den ersten vier Zutaten aufgelistet sind.

Struktur und Vernunft

Wahre Anerkennung von Machtlosigkeit bedeutet, die Lebensmittel aufzugeben, über die wir machtlos sind. Diese Lebensmittel können für jeden von uns unterschiedlich sein. Wir müssen völlig ehrlich zu uns selbst, unseren Sponsoren und unseren Gesundheitsfachleuten darüber sein, welche Lebensmittel, Zutaten und Essensverhaltensweisen Gelüste, zwanghaftes Essen oder andere Probleme verursachen.

Oft erscheint der Gedanke, bestimmte Lebensmittel nie wieder zu essen, beängstigend und unmöglich. Sei versichert, dass du mit ausreichender Unterstützung und dem Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm die Dinge tun kannst, die früher völlig unmöglich erschienen. Wir haben gelernt, dass sich, wenn wir die Zwölf Schritte abstinent durcharbeiten, ein Wunder ereignet:

Unsere Vernunft kehrt zurück. Wir wollen diese Lebensmittel oder Verhaltensweisen nicht mehr in unserem Leben haben.

Wenn wir einen Plan finden, der für uns funktioniert, sind wir oft so glücklich, dass wir ihn mit anderen teilen möchten. Es gibt jedoch einen Unterschied zwischen dem Teilen unseres Plans und dem Aufzwingen an andere. Wir akzeptieren die Ansichten und Bedürfnisse anderer und halten dabei immer an unserem eigenen Essensplan als unser Engagement und unsere Priorität fest.

Fazit

Spirituelle, emotionale und körperliche Genesung ist das Ergebnis des täglichen Lebens nach dem Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous. Ein Essensplan – unser individueller Leitfaden zu nahrhaften Lebensmitteln in angemessenen Portionen – ist ein Werkzeug, das uns hilft, den Genesungsprozess vom zwanghaften Essen zu beginnen. Diese Broschüre ermutigt dazu, individuelle Bedürfnisse und Unterschiede zu respektieren, indem sie uns erlaubt, selbst zu bestimmen, was für uns richtig und ernährungsphysiologisch sinnvoll ist. Denke daran, dass das Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous und kein bestimmter Essensplan der Schlüssel zu einer langfristigen Genesung vom zwanghaften Essen ist.

Häufig gestellte Fragen – und Antworten

Was ist zwanghaftes Essen?

„Zwang“ wird als ein unwiderstehlicher Drang definiert, eine oft unvernünftige Handlung auszuführen. Das Wort „unwiderstehlich“ bedeutet, dass wir dem Drang nicht widerstehen können, egal wie viele Versprechen wir uns selbst oder anderen gegeben haben. In unserem Fall verspüren wir den Zwang, uns wiederholt an zerstörerischem Essverhalten zu beteiligen.

Bei OA glauben wir, dass zwanghaftes Essen eine Krankheit mit körperlichen, emotionalen und spirituellen Komponenten ist. Eine Krankheit bewirkt, dass ein Aspekt des Körpers abnorm funktioniert. In unserem Fall ist es das komplexe System, das das Essverhalten steuert. Die Mechanismen des Körpers, die es normalen Essern ermöglichen, den Teller wegzuschieben oder auf andere Weise ihr Essverhalten zu kontrollieren, funktionieren bei uns nicht richtig.

Für einige von uns wirkt die Krankheit wie eine Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, nur dass in unserem Fall Lebensmittel das Verlangen nach mehr auslösen. Die Definition von OA für zwanghaftes Essen umfasst alle Facetten ungesunden Essverhaltens. Es geht nicht nur darum, wie viel wir essen oder wie viel wir wiegen, sondern auch darum, wie wir versuchen, unser Essen zu kontrollieren. Einige von uns verstecken ihr Essen und essen heimlich. Einige haben Essanfälle und erbrechen sich, während andere zwischen übermäßigem Essen und Hungern schwanken. Alle zwanghaften Esser haben eines gemeinsam: Egal, ob wir mit Überessen, Unteressen, Essanfällen, Erbrechen oder dem Hungern kämpfen, wir werden von Kräften angetrieben, die wir nicht verstehen, um mit Essen auf unvernünftige und selbstzerstörerische Weise umzugehen. Sobald zwanghaftes Essen als Krankheit Besitz ergriffen hat, kann der eigene Wille es nicht mehr stoppen. Die Macht der Entscheidung über das Essen ist verloren.

Wir in OA haben entdeckt, dass diese Krankheit gestoppt werden kann – obwohl sie nie vollständig geheilt werden kann – wenn eine Person bereit ist, dem Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm zu folgen, das sich für unzählige von uns als erfolgreich erwiesen hat. Wir glauben, dass zwanghaftes Essen eine fortschreitende Krankheit ist, von der wir uns tagtäglich befreien können. Ob OA für dich funktioniert, hängt von deinem aufrichtigen Wunsch ab, zwanghaftes Essen zu stoppen, und von deiner Bereitschaft, die im Prog vorgeschlagenen Handlungen zu unternehmen. Der Genesungsprozess in OA ist ein Prozess des Handelns.

Wie kann ich feststellen, ob ich ein zwanghafter Esser bin?

Nur du kannst entscheiden, ob du an zwanghaftem Essen leidest. Viele von uns haben von Familie, Freunden und sogar Ärzten gehört, dass wir nur ein wenig Selbstbeherrschung und Willenskraft brauchen, um normal zu essen. Weil wir das glaubten, erlebten wir frustrierende Phasen unnormalen Essverhaltens und Gewichtsschwankungen.

Ich bin bei jeder Diät gescheitert. Wie kann OA solche "Ausrutscher" verhindern?

In OA scheitert niemand. Solange eine Person bereit ist, das OA-Programm zu bearbeiten, ist Genesung möglich.

„Ausrutscher“ ins zwanghafte Essen müssen bei OA nicht passieren, aber einige von uns erleben sie. Obwohl Ausrutscher manchmal nur von kurzer Dauer sind, können sie auch zu Essanfällen und Gewichtszunahme führen. Wann immer ein Ausrutscher passiert, werden Mitglieder ermutigt, auf die gesamte verfügbare Hilfe in OA zurückzugreifen.

Wir, die solche Phasen durchgemacht haben, können oft die spezifischen Ursachen eines Ausrutschers erkennen. Möglicherweise haben wir vergessen, dass wir zwanghafte Esser sind, und wurden übermütig. Oder wir haben uns zu sehr mit beruflichen oder persönlichen Angelegenheiten beschäftigt und die Wichtigkeit des Verzichts auf zwanghaftes Essen aus den Augen verloren. Oder wir haben uns so müde werden lassen, dass wir unsere mentalen und emotionalen Abwehrkräfte gesenkt haben. Was auch immer die Ursache für einen Ausrutscher sein mag, die Lösung lässt sich durch das Praktizieren des Zwölf-Schritte-Genesungsprogramms von Overeaters Anonymous finden.

Kann OA mir helfen, wenn ich bulimisch oder magersüchtig bin?

Ja. Alle, die mit zwanghaftem Essverhalten zu kämpfen haben, sind in Liebe und Gemeinschaft willkommen. Overeaters Anonymous unterstützt die Bemühungen jeder Person, sich zu erholen, und akzeptiert jedes Mitglied, das den Wunsch hat, zwanghaftes Essen zu stoppen. Wenn Einzelpersonen medizinische Fragen haben, empfiehlt OA stets, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Kann ein zwanghafter Esser nicht einfach Willenskraft einsetzen, um übermäßiges Essen zu stoppen?

Bevor wir uns an OA wandten, haben viele von uns mit aller Macht versucht, unsere Nahrungsaufnahme zu kontrollieren und unser Essverhalten zu ändern. Normalerweise versuchten

wir viele Methoden: drastische Diäten, appetithemmende Pillen, Diuretika und Injektionen aller Art. In anderen Fällen versuchten wir auch Diät-Tricks: nur zu den Mahlzeiten zu essen, die Portionen zu halbieren, niemals Desserts zu essen, alles zu essen außer Süßigkeiten, nie heimlich zu essen, nur am Wochenende zu „schwelgen“, das Frühstück auszulassen, niemals im Stehen zu essen ... die Liste könnte endlos weitergehen.

Natürlich haben wir jedes Mal, wenn wir etwas Neues ausprobierten, einen feierlichen Schwur abgelegt, „diese Diät diesmal durchzuhalten und nie wieder abzubrechen“. Als wir diese Versprechen nie halten konnten, fühlten wir uns unvermeidlich schuldig und reumütig. Durch solche Erfahrungen haben viele von uns schließlich zugegeben, dass es uns an Willenskraft fehlte, um unser Essverhalten zu ändern. Als wir zu OA kamen, gaben wir zu, dass wir gegenüber dem Essen machtlos waren. Wenn unsere Willenskraft nicht funktionierte, folgte daraus, dass wir eine Macht brauchten, die größer war als wir selbst, um uns bei der Genesung zu helfen. Wir waren machtlos, aber nicht hilflos.

Was ist mit „einer Macht, größer als wir selbst“ gemeint?

Bevor wir zu OA kamen, hatten die meisten von uns bereits erkannt, dass wir unser Essverhalten nicht kontrollieren konnten. Irgendwann im Verlauf unseres Problems mit dem Essen stellten wir fest, dass das Essen begann, unser Leben zu beherrschen. Im Wesentlichen waren wir gegenüber unserem Zwang schutzlos geworden. Das Essen war zu einer Macht größer als wir selbst geworden.

Die Erfahrungen bei OA haben uns gelehrt, dass wir, um Abstinenz von zwanghaftem Essen zu erreichen und unsere Genesung aufrechtzuerhalten, eine höhere Macht akzeptieren und auf sie vertrauen müssen, die wir als größer als uns selbst anerkennen. Einige von uns betrachten unsere Gruppe oder OA selbst als eine Macht größer als wir selbst. Einige von uns übernehmen das Konzept von Gott, so wie wir Gott individuell verstehen und interpretieren. Wie auch immer wir eine Macht, größer als wir selbst, interpretieren, ist in Ordnung. Es gibt keine richtigen oder falschen Konzepte. Wichtig für unsere Genesung vom zwanghaften Essen ist, dass wir eine Beziehung zu dieser höheren Macht aufbauen. Der Fokus und die Absicht des OA-Programms ist es, uns dabei zu helfen.

Ist OA eine religiöse Gemeinschaft?

Nein, OA ist keine religiöse Gemeinschaft, da es keine festen religiösen Überzeugungen als Voraussetzung für die Mitgliedschaft gibt. OA hat unter seinen Mitgliedern Menschen aus vielen religiösen Traditionen, sowie Atheisten und Agnostiker.

Das Genesungsprogramm von OA basiert auf der Akzeptanz bestimmter spiritueller Werte. Wir sind frei, diese Werte nach eigenem Ermessen zu interpretieren oder auch nicht darüber nachzudenken, wenn wir es nicht möchten.

Als wir zum ersten Mal zu OA kamen, hatten viele von uns Bedenken, irgendein Konzept einer Macht, größer als wir selbst, zu akzeptieren. Die Erfahrungen bei OA haben jedoch gezeigt, dass diejenigen, die in dieser Angelegenheit offen bleiben und weiterhin OA-Treffen besuchen, keine großen Schwierigkeiten haben werden, eine persönliche Lösung für dieses sehr persönliche Thema zu finden.

Kann ich zwanghaftes Essen allein durch das Lesen von OA-Literatur stoppen?

Die OA-Literatur ist ein kraftvolles Werkzeug, das Mitgliedern hilft, mehr über die Krankheit zu erfahren und uns dabei unterstützt, das zwanghafte Essen einen Tag nach dem anderen zu stoppen. Das OA-Programm funktioniert jedoch am besten für diejenigen, die erkennen und akzeptieren, dass sie das zwanghafte Essen nicht allein stoppen können und dass es ein Programm ist, das auch andere Menschen einbezieht. Wir haben festgestellt, dass die Kommunikation mit anderen Mitgliedern für uns unerlässlich ist, um das zwanghafte Essen zu stoppen

Die Teilnahme an OA-Treffen und der Austausch mit anderen, die auf ähnliche Weise leiden, gibt uns Hoffnung und Bewusstsein. Da wir weder verurteilt noch verspottet werden, können wir unsere vergangenen Erfahrungen, gegenwärtigen Probleme und zukünftigen Hoffnungen mit denen teilen, die uns verstehen und unterstützen. Indem wir mit anderen zwanghaften Essern arbeiten, fühlen wir uns nicht mehr einsam und missverstanden. Stattdessen fühlen wir uns endlich gebraucht und akzeptiert.

OA-Mitglieder, die aufgrund ihrer Lebenssituation oder gesundheitlichen Probleme nicht persönlich an Treffen teilnehmen können, haben die Möglichkeit, an Online-, Telefon- oder nicht-in-Echtzeit-Treffen teilzunehmen.

Was sind die Voraussetzungen für eine OA-Mitgliedschaft?

Die Dritte Tradition von OA besagt: „Die einzige Voraussetzung für die OA-Mitgliedschaft ist der Wunsch, zwanghaftes Essen zu stoppen.“ Nichts anderes wird von jemandem verlangt oder erwartet. Die Akzeptanz und das Praktizieren des OA-Genesungsprogramms liegt vollständig in der Verantwortung des Einzelnen.

Wie viel kostet die Mitgliedschaft bei OA?

Es gibt keinerlei finanzielle Verpflichtungen in Verbindung mit der OA-Mitgliedschaft. Unser Genesungsprogramm steht allen zur Verfügung, die zwanghaftes Essen stoppen möchten, unabhängig von ihrer finanziellen Situation. Während es keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren gibt, sind wir gemäß der Siebten Tradition vollständig selbsttragend und lehnen Spenden von außen ab. Mitglieder können eine Spende gemäß der Siebten Tradition leisten, wenn sie an Treffen teilnehmen, sei es persönlich, per Telefon oder virtuell.

Wie finanziert sich OA?

OA ist vollständig selbsttragend durch Beiträge der Mitglieder und den Verkauf von Literatur. Es werden keine externen Spenden angenommen. Die meisten örtlichen Gruppen „gehen mit dem Korb herum“ bei den Treffen, um die Kosten für Miete, Literatur und andere Ausgaben zu decken sowie um OA insgesamt zu unterstützen. Die Treffen behalten genügend Geld, um ihre eigenen Ausgaben zu decken, und senden den Rest an ihre Intergruppe oder ihr Service-Board, ihr Regionalbüro und das Weltdienstbüro. Die Finanzierung aller OA-Serviceeinheiten hängt von diesen regelmäßigen Beiträgen der Treffen ab.

Wer leitet OA?

Freiwillige! OA ist in der Tat ungewöhnlich, da es keine zentrale Regierung hat und eine minimale formale Organisation besteht. Es gibt keine Beamten oder Exekutivpersonen, die Macht oder Autorität über die Gemeinschaft oder einzelne Mitglieder ausüben.

Selbst in der informellsten Organisation müssen jedoch bestimmte Aufgaben erledigt werden. Zum Beispiel muss in lokalen Gruppen jemand den Treffpunkt organisieren, die Finanzen der Gruppe verwalten, sicherstellen, dass ausreichend OA-Literatur vorhanden ist, und den Kontakt zu den örtlichen, regionalen und internationalen Dienststellen halten. Auf internationaler Ebene müssen Menschen für die Pflege und reibungslose Funktion des Weltendienstbüros verantwortlich sein.

All dies bedeutet, dass OA auf lokaler, regionaler und internationaler Ebene verantwortungsbewusste Menschen benötigt, um bestimmte Aufgaben zu übernehmen. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Mitglieder nur Dienste ausführen. Sie treffen keine individuellen Entscheidungen und geben keine individuellen Urteile ab, die andere Gruppen oder OA als Ganzes betreffen. Die Personen, die diese Verantwortungen übernehmen, sind direkt denjenigen gegenüber verantwortlich, denen sie dienen, und die Dienstaufgaben rotieren regelmäßig unter den Mitgliedern.

Was ist das Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm?

Die Zwölf Schritte bieten einen neuen Lebensweg, der zwanghaften Essern ermöglicht, ohne den Zwang zu leben, übermäßig zu essen oder Lebensmittel zu essen, die uns zu zwanghaftem Verhalten verleiten. Mitglieder, die sich ernsthaft bemühen, diesen Schritten zu folgen und sie im täglichen Leben anzuwenden, erhalten weit mehr von OA als diejenigen, die nur zu den Treffen kommen und nicht die emotionale und spirituelle Arbeit leisten, die mit den Schritten verbunden ist. Die Zwölf Schritte sind am Anfang dieser Broschüre aufgeführt.

Was ist mit "Vernunft" im Sinne der Zwölf Schritte gemeint?

Das Wort „Vernunft“ stammt vom lateinischen Wort „sanus“, was „gesund“ oder „sinnig“ bedeutet. „Vernunft“ bedeutet bei OA „gesunde oder rationale Denk- und Handlungsweise“.

Die meisten von uns geben irrationales Verhalten zu, einschließlich unserer Versuche, das Essen und andere Bereiche unseres Lebens zu kontrollieren. Eine Person mit gesundem Denken würde sich nicht wiederholt auf selbstzerstörerisches Verhalten einlassen. Eine Person mit gesundem Denken würde nicht wiederholt Maßnahmen ergreifen, die zuvor nicht funktioniert haben, und erwarten, dass sie diesmal anders ausgehen. Die Worte „uns wieder zur Vernunft bringen“ in Schritt Zwei implizieren nicht, dass zwanghafte Esser geistig gestört sind, sondern dass wir im Bezug auf unser Verhalten und unsere Gefühle gegenüber Essen und anderen Bereichen unseres Lebens nicht von Vernunft sprechen können. Indem wir uns an OA wenden und den Wunsch äußern, wieder rational zu handeln, machen wir einen Schritt in Richtung Vernunft.

Was sind die Zwölf Traditionen?

Die Zwölf Traditionen sind für OA-Gruppen das, was die Zwölf Schritte für das Individuum sind. Die Zwölf Traditionen sind eines der Mittel, durch die OA in einer gemeinsamen Sache geeint bleibt. Sie sind empfohlene Prinzipien, die das reibungslose Funktionieren, Überleben und Wachstum der vielen Gruppen, die Overeaters Anonymous ausmachen, gewährleisten.

Wie die Zwölf Schritte haben auch die Zwölf Traditionen ihren Ursprung bei Anonymen Alkoholikern (AA). Diese Traditionen beschreiben Haltungen, die den frühen AA-Mitgliedern wichtig für das Überleben der Gruppen erschienen und sich als wirksam erwiesen haben.

Warum legt OA so großen Wert auf „Anonymität“?

Anonymität bedeutet auf der grundlegendsten Ebene, dass wir die Identität einzelner Mitglieder, ihre persönlichen Situationen oder das, was sie in Vertrauen bei Treffen, online oder am Telefon mit uns teilen, nicht preisgeben. Dies macht OA zu einem sicheren Ort, an dem wir ehrlich zu uns selbst und zu anderen sein können. Es ermöglicht uns, uns bei Treffen und im Gespräch frei auszudrücken, und schützt uns vor Klatsch. Natürlich haben wir als Individuen das Recht, unsere eigene Mitgliedschaft bekannt zu machen, und müssen dies auch tun, wenn wir die Botschaft an andere zwanghafte Esser weitergeben wollen (Schritt Zwölf). Wir verwenden die Anonymität nicht, um unsere Effektivität innerhalb der Gemeinschaft zu beschränken. Zum Beispiel ist es in Ordnung, innerhalb unserer Gruppe oder OA-Diensteinheit unsere vollständigen Namen zu verwenden. Das Konzept der Anonymität hilft uns, uns auf Prinzipien statt auf Persönlichkeiten zu konzentrieren.

Anonymität ist auch auf öffentlicher Ebene wichtig, zum Beispiel bei Presse, Radio, Filmen, Fernsehen und anderen öffentlichen Medien. Indem wir die Anonymität unserer Mitglieder auf öffentlicher Ebene wahren, helfen wir sicherzustellen, dass Egoismus und Selbstdarstellung die OA-Gemeinschaft nicht negativ beeinflussen.

Demut ist grundlegend für die Anonymität. Indem wir diese Prinzipien praktizieren und auf persönliche Auszeichnungen zugunsten des Gemeinwohls verzichten, stellen OA-Mitglieder sicher, dass die Einheit von Overeaters Anonymous erhalten bleibt. Laut der Ersten Tradition hängt unsere persönliche Genesung von der Einheit von OA ab – und Anonymität ist entscheidend für den Erhalt dieser Einheit.

An die Familie des zwanghaften Essers

Die Einbeziehung der Familie ist eine individuelle Entscheidung. Familiäre Unterstützung kann einem zwanghaften Esser helfen, der sich verpflichtet hat, das zwanghafte Essen zu stoppen.

Eröffnungs- und Abschlussgebete und –lesungen

Die meisten OA-Treffen werden mit einem der folgenden Gebete oder Lesungen eröffnet und geschlossen:

Gelassenheitsgebet:

Gott, gib mir die Gelassenheit,
die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.

Drittes Schrittgebet:

Gott, ich gebe mich Dir hin – baue mit mir und handle mit mir nach Deinem Willen.

Befreie mich von den Fesseln meines Selbst, damit ich Deinen Willen besser ausführen kann.

Nimm mir meine Schwierigkeiten, damit ihr Sieg anderen zeigen kann, welche Macht, Liebe und welcher Lebensweg Du gibst.

Möge ich immer Deinen Willen tun!

Siebttes Schrittgebet:

Mein Schöpfer, ich bin jetzt bereit, dass Du alles von mir haben sollst, was gut und schlecht ist.

Ich bete, dass Du mir jetzt jeden einzelnen Charakterfehler nimmst, der meiner Nützlichkeit für Dich und meine Mitmenschen im Weg steht.

Gib mir die Stärke, von hier hinauszugehen, um Deinen Willen zu tun.

Amen.

Das OA-Versprechen:

Ich lege meine Hand in deine, und gemeinsam können wir tun, was wir allein nie tun könnten.

Es gibt keinen Ort mehr für Hoffnungslosigkeit, wir müssen uns nicht mehr auf unseren unbeständigen Willen verlassen.

Wir sind jetzt alle zusammen, strecken unsere Hände aus nach einer Kraft, größer als uns selbst, und indem wir uns verbinden, finden wir Liebe und Verständnis, die unsere kühnsten Träume übertreffen.

Ein letzter Willkommensgruß – Willkommen Zuhause!

Hast du jemals den Wunsch gehabt, 5kg zu verlieren? 9 kg? 18 kg? 45 kg oder mehr? Hast du dir jemals gewünscht, dass du, sobald du das Gewicht verloren hast, es auch halten könntest? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du dich manchmal von der Welt ausgeschlossen gefühlt, wie ein heimatloses Waisenkind, das keinen Platz hat, wo es wirklich hingehört? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du dir jemals gewünscht, dass deine Familie zur Arbeit oder zur Schule geht, damit du anfangen kannst zu essen? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Bist du jemals morgens aufgewacht und hast dich glücklich gefühlt, weil dein Lieblingsessen im Kühlschrank oder im Schrank auf dich wartet? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals in den Himmel geschaut und dich gefragt, was eine so unbedeutende Person wie du überhaupt auf der Welt zu tun hat? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals für deine Familie gekocht, eingekauft oder gebacken und dann alles selbst gegessen, um nichts teilen zu müssen? Wir kennen dich bei OA, weil wir du sind. Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals den Wunsch gehabt, dich im Haus zu verstecken, ohne zur Arbeit zu gehen, ohne dich zu waschen oder dich anzuziehen, ohne jemanden zu sehen oder jemanden zu dir zu lassen? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals Essen unter dem Bett, unter dem Kissen, in der Schublade, im Badezimmer, im Mülleimer, im Kleiderschrank, im Wäschekorb oder im Auto versteckt, um heimlich essen zu können? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause

Hast du jemals Wut, Groll oder Trotz gegenüber Gott, deinem Partner, deinem Arzt, deiner Mutter, deinem Vater, deinen Freunden, deinen Kindern oder den Verkäufern in den Läden empfunden, deren Blicke tausend Worte sprachen, als du versuchtest, Kleidung anzuprobieren – weil sie dünn waren, weil sie wollten, dass du dünn bist, und weil du gezwungen warst, Diäten zu machen, um sie zufriedenzustellen, sie zum Schweigen zu bringen oder ihnen ihre Worte und Blicke zurückzugeben? Wir heißen dich bei OA willkommen – willkommen zu Hause!

Hast du jemals in der dunklen Nacht deines Herzens geweint, weil niemand dich liebt oder versteht? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals gedacht, dass Gott (wenn es Gott überhaupt gibt) den größten Fehler gemacht hat, als er dich erschuf? Kannst du erkennen, dass hier solche Gefühle in ihr Gegenteil verwandelt werden? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals den Wunsch gehabt, in einen Bus zu steigen und einfach weiterzufahren, ohne dich je wieder umzudrehen? Oder hast du es tatsächlich getan? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals gedacht, die Welt sei ein einziges Chaos, und wenn alle so denken und handeln würden wie du, wäre die Welt viel besser dran? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals gedacht, dass die OA-Leute vielleicht ein bisschen verrückt sind? Dass sie zwanghafte Esser sein mögen, aber du hast nur ein Gewichtsproblem, das du ab morgen in den Griff bekommst; sie könnten nur einen Bissen vom Wahnsinn entfernt sein, aber du bist nur ein bisschen oder vielleicht auch sehr übergewichtig? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals jedem, der es hören wollte, erzählt, wie großartig du bist, wie talentiert, wie intelligent, wie mächtig – in dem Wissen, dass sie es nie glauben würden, weil du es selbst nicht glaubst? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals dein gesamtes Gewicht verloren und dann festgestellt, dass du dünn und unglücklich bist, anstatt dick und unglücklich? Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Hast du jemals eine Maske oder Hunderte von Masken getragen, weil du sicher warst, dass dich niemand lieben oder akzeptieren könnte, wenn du dich so zeigen würdest, wie du wirklich bist? Wir akzeptieren dich bei OA. Dürfen wir dir ein Zuhause anbieten?

Overeaters Anonymous bietet dir allen das Geschenk der Akzeptanz.

Egal wer du bist, woher du kommst oder wohin du gehst, du bist hier willkommen!

Egal, was du getan oder nicht getan hast, was du gefühlt oder nicht gefühlt hast, wo du geschlafen hast oder mit wem, wen du geliebt oder gehasst hast – du kannst dir unserer Akzeptanz sicher sein. Wir akzeptieren dich so, wie du bist, nicht so, wie du wärst, wenn du dich schmelzen, formen und zu dem machen könntest, was andere Menschen denken, dass du sein solltest. Nur du kannst entscheiden, was du sein möchtest.

Aber wir werden dir helfen, für die Ziele zu arbeiten, die du dir setzt, und wenn du erfolgreich bist, werden wir mit dir jubeln; wenn du strauchelst, werden wir dir sagen, dass wir keine Versager sind, nur weil wir manchmal scheitern, und wir werden dir in Liebe die Hand reichen und an deiner Seite stehen, wenn du dich wieder aufrichtest und weitergehst in die Richtung, in die du unterwegs bist! Du wirst nie wieder allein weinen müssen, es sei denn, du wählst es selbst.

Manchmal versagen auch wir darin, alles zu sein, was wir sein sollten, und manchmal sind wir nicht da, um dir all das zu geben, was du von uns brauchst. Akzeptiere auch unsere Unvollkommenheit. Liebe uns im Gegenzug und hilf uns in unserem manchmal strauchelnden Scheitern. Das ist es, was wir in OA sind – unvollkommen, aber bemüht. Lasst uns gemeinsam in unseren Bemühungen und in der Gewissheit feiern, dass wir ein Zuhause haben können, wenn wir eines wollen.

Willkommen bei OA – willkommen zu Hause!

Zusätzliche Literaturressourcen

Dieses Heft wurde aus Auszügen der folgenden OA-Literatur entwickelt:

- An die Neuen (#270)
- Ein neuer Essensplan (#144)
- Viele Symptome, eine Lösung (#106)
- Die Werkzeuge der Genesung (gekürzt)
- Geschmack von Lifeline (#970)
- Bei OA ist Genesung möglich (#135)
- An die Familie des zwanghaften Essers (#240)

Zusätzliche Literatur steht zum Download und/oder Kauf auf oa.org und bookstore.oa.org zur Verfügung.

Disclaimer

Die Richtlinien und Pläne in dieser Publikation sind für erwachsene Mitglieder gedacht. Du solltest dich mit deinem Gesundheitsfachmann beraten, bevor du eine Änderung deiner Ernährung vornimmst. Die Informationen in diesen Plänen sind als Leitfaden für verantwortungsbewusstes Essen gedacht, jedoch kein Ersatz für kompetenten medizinischen Rat und sind auch nicht als Ersatz für eine ärztlich verordnete Diät gedacht. Die in diesem Heft beschriebenen Pläne für verantwortungsbewusstes Essen wurden von einer in den USA zugelassenen Ernährungsberaterin überprüft und genehmigt. OA unterstützt oder empfiehlt keinen speziellen Essensplan. Bitte sei

vorsichtig hinsichtlich Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten. Wenn du irgendwelche Zweifel in Bezug auf diese Pläne hast, solltest du dich mit deinem Gesundheitsfachmann beraten.

OA Gelöbnis der Verantwortung

Immer die Hand und das Herz von OA
allen entgegenzustrecken,
die mein zwanghaftes Verhalten teilen;
dafür bin ich verantwortlich.

Die Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung hängt von der Einheit von OA ab.
2. Für unser Gruppenwohl gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie Er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken mag. Unsere Leiter sind nur treue Diener; sie regieren nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die OA-Mitgliedschaft ist der Wunsch, zwanghaftes Essen zu stoppen.
4. Jede Gruppe sollte unabhängig sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder OA als Ganzes betreffen.
5. Jede Gruppe hat nur ein Hauptziel – die Botschaft an den zwanghaften Esser weiterzugeben, der noch leidet.
6. Eine OA-Gruppe sollte niemals eine verwandte Einrichtung oder Unternehmung unterstützen, finanzieren oder ihren Namen verleihen, damit Probleme von Geld, Besitz und Ansehen uns nicht von unserem Hauptziel ablenken.
7. Jede OA-Gruppe sollte völlig selbsttragend sein und Außenbeiträge ablehnen.
8. Overeaters Anonymous sollte immer nicht professionell bleiben, aber unsere Dienststellen dürfen Fachkräfte beschäftigen.
9. OA als solches sollte niemals organisiert sein; aber wir dürfen Dienststellen oder Ausschüsse schaffen, die direkt denen verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. Overeaters Anonymous hat zu Außenthemen keine Meinung; daher sollte der Name OA nie in öffentliche Kontroversen hineingezogen werden.
11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit sollte auf Anziehung beruhen statt auf Werbung; wir müssen immer persönliche Anonymität auf der Ebene der Presse, des Radios, der Filme, des Fernsehens und anderer öffentlicher Medien wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage all dieser Traditionen und erinnert uns stets daran, Prinzipien vor Persönlichkeiten zu stellen.

Die Genehmigung zur Verwendung der Zwölf Traditionen von Anonymen Alkoholikern zur Anpassung wurde von AA World Services, Inc. erteilt.

Wie man OA findet

Besuche die OA-Website unter oa.org
oder kontaktiere das Weltendienstbüro unter 1-505-891-2664.

Overeaters Anonymous®

Weltendienstbüro

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Postanschrift: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 - info@oa.org - oa.org

Dies ist eine Übersetzung von OA-zugelassener Literatur

[24.09.2024] © 2020 Overeaters Anonymous, Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2024 der deutschen Übersetzung bei Overeaters Anonymous e. V.
Mit freundlicher Genehmigung von OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Overeaters Anonymous e.V. reproduziert werden.

Deutschsprachige OA | Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.
Heckenrosenweg 33 – 35 | 47804 Krefeld | Deutschland
Tel. +049 (421) 32 72 24 | www.overeatersanonymous.de