

Was Du über Essstörungen wissen solltest

Manchmal fühlt sich Essen nicht mehr gut an. Du hast vielleicht das Gefühl, zu viel oder zu wenig zu essen. Oder du denkst ständig darüber nach, wie du aussiehst oder was du essen darfst. Das kann eine Essstörung sein – und die kann dich sehr belasten.

Essstörungen sind ernstzunehmende seelische Erkrankungen mit körperlichen Folgen. Jeder fünfte junge Mensch ist hiervon gefährdet. Themen wie Ernährung, Gewicht und der eigene Körper sind dabei häufig von Angst, Ekel, Scham- und Schuldgefühlen begleitet.

Du bist nicht allein!

Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Mut! Es gibt Menschen, die Dir zuhören und helfen. Eltern, Freundinnen und Freunde, Lehrkräfte, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen an Deiner Schule, Vertrauenspersonen in Deinem Kinder- und Jugendhaus, Jugendtreff oder Aki können Dich unterstützen. Auch die Fachkräfte der Erziehungs- und Familienberatungsstellen haben ein offenes und empathisches Ohr für Dich.

Beratung und Hilfe für Dich bei Problemen und Stress:

adressen-fuer-jugendliche.de



Wenn du dich unwohl fühlst oder dir Sorgen um jemanden machst, kannst Du Dich auch an eine Fachberatungsstelle wenden.

Jugendberatung bei Essstörungen:

essstoerungen-mittelfranken.de



Herausgegeben von der Stadt Nürnberg – Jugendamt,
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg • jugendamt.nuernberg.de
Druck: Drei-W-Verlag GmbH, Landsberger Straße 101, 45219 Essen

Schulferienkalender 2026

suchtpraevention.nuernberg.de
jugendschutz.nuernberg.de

WENN ESSEN ZUM PROBLEM WIRD

Informationen über
Essstörungen für
Kinder und Jugendliche



Das Jugendschutzgesetz (JuSchG)

erlaubt ■ nicht erlaubt ■ (Dieses Gesetz gilt nicht für verheiratete Jugendliche)

Eltern müssen nicht alles erlauben, was das Gesetz gestattet. Sie tragen bis zur Volljährigkeit die Verantwortung.

		Kinder	Jugendliche	
		unter 14 Jahre	unter 16 Jahre	unter 18 Jahre
§4	Aufenthalt in Gaststätten			bis 24 Uhr
	Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben			
§5	Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen, u. a. Disco (Ausnahmegenehmigung durch zuständige Behörde möglich)	●	●	bis 24 Uhr
	Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe Bei künstl. Betätigung o. zur Brauchtumspflege	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr	bis 24 Uhr
§6	Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen Teiln. an Spielen mit Gewinnmöglichkeiten			
§7	Anwesenheit bei jugendgefährdenden Veranstaltungen und in Betrieben (Die zuständige Behörde kann Alters- und Zeitbegrenzungen sowie andere Auflagen anordnen.)			
§8	Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten (Die zuständige Behörde kann Maßnahmen zur Gefahrenabwehr treffen.)			
§9	Abgabe / Verzehr von Bier, Wein, Schaumwein, Mischungen mit Bier, Wein o. ä. (Ausnahme: Erlaubt bei 14- u. 15-Jährigen in Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Eltern))			
	Abgabe / Verzehr von anderen alkoholischen Getränken oder Lebensmitteln z. B. Spirituosen			
§10	Abgabe/Konsum von Tabakwaren, E-Zigaretten / E-Shishas (auch nikotinfrei)			
§11	Kinobesuche Nur bei Freigabe des Films und Vorspanns: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“ (Kinder unter 6 Jahren nur mit einer erziehungsbeauftragten Person. Die Anwesenheit ist grundsätzlich an die Altersfreigabe gebunden! Ausnahme: „Filme ab 12 Jahren“; Anwesenheit ab 6 Jahren in Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person gestattet.)	bis 20 Uhr	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr
	Weitergabe von Filmen o. Spielprogrammen nur entsprechend der Freigabebezeichnungen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“			
§13	Spielen an elektron. Bildschirmspielgeräten ohne Gewinnmögl. nur nach den Freigabebezeichnungen: „ohne Altersbeschr./ ab 6/12/16 Jahren“			

● = Beschränkungen | werden durch die Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person aufgehoben.
■ Zeitliche Begrenzungen



Schulferienkalender 2026 Bayern

Woche	Januar					Februar				März						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	
Mo	5	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16	23	30		
Di	6	13	20	27		3	10	17	F24	3	10	17	24	31		
Mi	7	14	21	28		4	11	18	25	4	11	18	25			
Do	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26			
Fr	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27			
Sa	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28			
So	4	11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	22	29		
Woche		April					Mai					Juni				
14	15	16	17	18	19	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Mo		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
Di		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
Mi	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24			
Do	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25			
Fr	3	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26			
Sa	4	11	18	25		2	9	16	23	6	13	20	27			
So	5	12	19	26		3	10	17	24	7	14	21	28			
Woche		Juli					August					September				
27	28	29	30	31	1	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
Mo	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Di	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
Mi	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30	
Do	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24		
Fr	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		
Sa	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
So	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Woche		Oktober					November					Dezember				
40	41	42	43	44	45	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
Mo	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Di	6	13	20	27		3	10	17	24			1	8	15	22	29
Mi	7	14	21	28		4	11	18	25			2	9	16	23	30
Do	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17	24	31
Fr	2	9	16	23	30	6	13	20	27			4	11	18	25	
Sa	3	10	17	24	31	7	14	21	28			5	12	19	26	
So	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	

■ Ferientage
■ unterrichtsfrei (Buß- und Bettag)

(o. Gew.)