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

NÜRNBERG

Jugendamt

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 unter 14 Jahre	Jugendliche unter 16 Jahre	Jugendliche 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
§12	**Weitergabe von Filmen o. Spielprogrammen** nur entsprechend der Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren"			
§13	**Spielen an elektron. Bildschirmspielgeräten** ohne Gewinnmögl. nur nach den Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr./ ab 6 /12 /16 Jahren"			

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

© DRE-W VERLAG, Essen

Schulferienkalender 2026

Bayern

Januar

Woche	1	2	3	4	5
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

Februar

Woche	5	6	7	8	9
Mo	2	9	16	23	
Di	3	10	17	F 24	
Mi	4	11	18	25	
Do	5	12	19	26	
Fr	6	13	20	27	
Sa	7	14	21	28	
So	1	8	15	22	

März

Woche	9	10	11	12	13	14
Mo	2	9	16	23	30	
Di	3	10	17	24	31	
Mi	4	11	18	25		
Do	5	12	19	26		
Fr	6	13	20	27		
Sa	7	14	21	28		
So	1	8	15	22	29	

April

Woche	14	15	16	17	18
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Mai

Woche	18	19	20	21	22
Mo	4	11	18	25	
Di	5	12	19	26	
Mi	6	13	20	27	
Do	7	14	21	28	
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31

Juni

Woche	23	24	25	26	27
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

Juli

Woche	27	28	29	30	31
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

August

Woche	31	32	33	34	35	36
Mo	3	10	17	24	31	
Di	4	11	18	25		
Mi	5	12	19	26		
Do	6	13	20	27		
Fr	7	14	21	28		
Sa	1	8	15	22	29	
So	2	9	16	23	30	

September

Woche	36	37	38	39	40
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

Oktober

Woche	40	41	42	43	44
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

November

Woche	44	45	46	47	48	49
Mo	2	9	16	23	30	
Di	3	10	17	24		
Mi	4	11	18	25		
Do	5	12	19	26		
Fr	6	13	20	27		
Sa	7	14	21	28		
So	1	8	15	22	29	

Dezember

Woche	49	50	51	52	53
Mo	7	14	21	28	
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

bis 08.01.2027

Ferientage

unterrichtsfrei (Buß- und Bettag) (o. Gew.)

© DRE-W VERLAG, ESSEN