

**„Endlich.Frei.Sein.“ lautet der hoffnungsvolle Titel des grossen Essstörungskongress, welcher im September 2019 während zehn Tagen kostenlos online frei zur Verfügung steht. Andrea Hilfiker aus Aarau interviewte über 30 spannende, teilweise weltbekannte Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen. Sie will damit Menschen auf ihrem Weg in die Freiheit und Unabhängigkeit unterstützen, ihnen Hoffnung schenken und zeigen, dass es immer einen Weg gibt, auch wenn man noch so tief „drin“ steckt!**

Andrea weiss, wie es ist, unter einer Essstörung zu leiden. Wie aussichtslos der Weg einem oft erscheint. Und wie hart, kalt und dunkel sich der Boden ganz unten anfühlt. Über 18 Jahre versuchte sie sich aus den Fängen der Essstörung zu befreien. Ein grausames Versteckspiel aufrecht zu erhalten neben ihrem fast perfekt scheinendem Leben als Führungsperson, Coach, Kunsttherapeutin, Seminarleiterin und Mutter.

Mit dem Essstörungskongress „Endlich.Frei.Sein.“ setzt sie ein eindrückliches Zeichen! Andrea Hilfiker und ihre Gesprächspartner/innen zeigen Möglichkeiten auf, wie man mit den schweren Steinen der Vergangenheit etwas NEUES kreieren kann. Die Interviews machen Mut, ebenfalls neue Wege zu beschreiten.

Spannend und beeindruckend ist, wie sie es geschafft hat, das noch immer tabuisierte und stark zunehmende Thema „Essstörung“ von so unterschiedlichen Seiten her zu beleuchten. Denn besonders in der Schweiz ist die Zahl der Betroffenen mit circa dreieinhalb Prozent sehr hoch. Mehr als jede zwanzigste Frau gab an mindestens einmal an Magersucht, Ess-Brechsucht oder „Binge Eating“ (periodische Heisshungerattacken) gelitten zu haben. Die Dunkelziffer dürfte aber um ein Vielfaches höher liegen. Betrachtet man die drei untersuchten Störungsbilder, so zeigt sich, dass besonders Bulimie in der Schweiz überdurchschnittlich häufig auftritt.

Durch die Sicht von Ärzten, Psychiatern und einer Kulturanthropologin, Leistungssportler, Meditationsexperten, Ernährungswissenschaftler, Bewusstseinsforscher, Nonne, Betroffene und Angehörige erhält der Teilnehmer aufschlussreiche Antworten auf unterschiedlichste Fragen. Auf einfühlsame, erfrischende und unkonventionelle Art führt Andrea Hilfiker die von ihr ausgewählten Experten durch spannende Interviews und entlockt neuste Erkenntnisse aus Forschung und Erfahrung.

Es ist ihr ein Herzensanliegen, die Botschaften hinaus zu vielen tausenden Menschen zu tragen, um so einen Wandel hin zu einer menschlicheren Sichtweise von Essstörungen zu fördern. Andrea ermutigt Betroffene, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, um so einen wichtigen Schritt in Richtung zu einer positiven Veränderung zu initiieren.

[www.essstoerungskongress.com](http://www.essstoerungskongress.com)