

• Fühlen Sie sich schnell abgelehnt	52		
• Magersüchtige können sich schlecht abgrenzen	53		
• Bulimikerinnen spielen häufig die perfekte Frau	53		
Sexuelle Gewalt verletzt die Seele	55		
• Gefühle von Scham, Schuld und Selbsthass	55		
• Unter- oder Übergewicht als Schutz	56		
Auch die Gene mischen mit	57		
• Sind Essstörungen erblich?	59		
● Wege in die Essstörung – Fallberichte	61		
Die Entwicklung einer Magersucht – Elisabeth (16 Jahre)	62		
• Magersucht als Rettungsinsel	65		
Entwicklung einer Bulimie – Veronika (20 Jahre)	66		
• Bulimie – im Wettstreit mit anderen Frauen	70		
			
Entwicklung einer Essstörung mit „Fressanfällen“ (Binge-Eating-Störung) – Melanie (36 Jahre)	72		
• Essanfälle gegen Trauer, Wut und Frust	75		
● Welche Folgen haben Essstörungen?	77		
Wie verläuft die Krankheit?	78		
Folgen für den Körper	78		
• Folgen von Untergewicht und Erbrechen	78		
• Folgen von Übergewicht	80		
			
Der Körper wird verzerrt wahrgenommen	82		
Folgen für die Seele	82		
Folgen für die Beziehungen	86		
● Wie werden Essstörungen behandelt?	89		
Wieder normal essen und die seelischen Probleme lösen	90		
Holen Sie sich Hilfe	91		
• Das erste Gespräch	91		
• Die Untersuchung beim Arzt	94		
So lernen Sie, wieder normal zu essen	95		
• Essprotokolle	95		
• Ernährungsberatung	98		
• Gewichtsvereinbarungen bei Magersucht	100		
• Verhaltensänderungen bei Übergewicht	101		
Einzelpsychotherapien	102		

- Psychodynamische Psychotherapien 102
- Verhaltenstherapie 108
- Körperpsychotherapie 111
- Kreative Therapien 113
- Familien- und Paartherapie 114
- Gruppentherapie 116
- Was passiert in einer Gruppentherapie? 117
- Für wen ist eine Gruppentherapie geeignet? 118
- Therapieformen, Dauer und Finanzierung 118



- Stationäre Psychotherapie 119
- Behandlung in einer Tagesklinik 122
- Therapeutische Wohngruppen 123
- Gibt es Medikamente gegen Essstörungen? 124

- **Wege aus der Essstörung – Therapiebeispiele** 127
- Kombinierte Einzel- und Familienbehandlung einer Magersucht 128
- Analytische Einzeltherapie einer Bulimie 134
- Stabilisierungsphase 134
- Konfliktlösungsphase 135
- Abschlussphase 138



- Psychodynamische Einzel- und Paarbehandlung bei einer Essstörung mit „Fressanfällen“ 139
- Was löst die Essanfälle aus? 141
- Aufbau eines positiven Körperempfindens 145
- Rückblick auf den Therapieverlauf 145

- Einzel- und Gruppenbehandlung einer „nicht näher bezeichneten Essstörung“ 147
- Warum hat sich eine Essstörung entwickelt? 148
- Wechsel in die Gruppentherapie 150

- **Was Betroffene und Angehörige selbst tun können** 153
- Sich die Essstörung eingestehen 154
- Prüfen Sie Ihr Essverhalten 155
- Verändern Sie Ihr Essverhalten 156
- Wie kann ich einen Essanfall vermeiden? 158



Lernen Sie, sich zu entspannen	160	Was können Eltern tun?	170
Wie entkomme ich der Einsamkeit und Langeweile?	161	• Was passiert in einer Angehörigengruppe?	172
• Machen Sie den ersten Schritt	161	Wie Sie eine Essstörung bei Ihrem Kind erkennen	174
• Langeweile heißt, Zeit für sich haben	162	Haben Sie Geduld	177
Freunden Sie sich mit Ihrem Körper an	163	Anhang	
Gehen Sie wieder auf Menschen zu	166	• Weiterführende und zitierte Literatur	178
Selbsthilfegruppen	166	• Adressen	179
Angehörigengruppen	168	• Sachverzeichnis	182