

Inhalt

	Zum Geleit	VII
	<i>Gerald F. M. Russell</i>	
1	Einleitung	1
2	Tatsachen über Essstörungen	5
2.1	Essstörungs-Test	5
2.2	Was genau ist eine Essstörung?	7
2.3	Diagnose von Essstörungen	14
2.4	Gefühle und Pubertät	21
2.5	Ängste, Zwänge, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen	22
3	Mythen und Fehlinformationen über Ernährung und Essstörungen von A bis Z	27
4	Ursachen und Folgen von Essstörungen	34
4.1	Soziokulturelle Faktoren	36
4.2	Biologische Faktoren	39
4.3	Persönliche Faktoren und Belastungen	41
4.4	Körperliche Folgen und Komplikationen	43
4.5	Fehlendes Krankheitsgefühl und Ambivalenz	43
5	Essstörungen in unterschiedlichen Familien	45
5.1	Die autoritäre Familie	46
5.2	Die emotional überengagierte, verstrickte Familie	47
5.3	Die leistungsorientierte Familie	51
5.4	Die Konflikt vermeidende Familie	53
5.5	Die inkonsequente, chaotische Familie	55
6	Was tun?!	59
6.1	Wünsche und Erwartungen	59
6.2	Das Gleichnis vom verlorenen Sohn (und der verlorenen Tochter)	61
6.3	Was tun als Eltern oder Angehörige?	62
6.4	Was tun als Hausarzt, Lehrer, Nachbar, Partner oder Freund?	71
6.5	Was tun als Betroffene?	71
6.6	Hungerstreik, Macht und Ohnmacht	72
6.7	Wenn nichts hilft, aber Handlungsbedarf ist	74
6.8	Umgang mit Rückfällen	75

7	Wie finde ich Hilfe?	77
7.1	Wege zu professioneller Hilfe	77
7.2	Irrtümer über Psychotherapien und Psychotherapeuten	78
7.3	Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	80
7.4	Psychotherapierichtungen	83
7.5	Umgang mit Ärzten, psychologischen Psychotherapeuten und Mitarbeitern von Beratungsstellen	86
7.6	Ambulante und stationäre Therapie	89
7.7	Hilfe aus dem Internet: Möglichkeiten und Gefahren	91
	Anhang 1: Weltweite Charta für Essstörungen	93
	Anhang 2: Mahnende Worte an Eltern (<i>Khalil Gibran</i>)	98
	Anhang 3: Hilfreiche Adressen	99
	Dank	103
	Zitierte und lesenswerte Literatur	104