

INHALT

7 ESSTÖRUNGEN ERKENNEN

- 7 Was ist (k)eine Essstörung?
- 9 Zahlen und Perspektiven
- 12 Warnzeichen
- 19 Hilfe holen

29 ESSTÖRUNGEN EINORDNEN

- 29 Magersucht: Leben auf Sparflamme
- 36 Bulimie: Ein Doppelleben
- 42 Binge Eating: Essen statt fühlen
- 48 Andere Essstörungen:
Mehr als ein Rest
- 51 Das Gewicht

55 ESSTÖRUNGEN ERKLÄREN

- 55 Biologie
- 59 Familie
- 60 Persönlichkeit
- 61 Schlankheitsideal
- 63 Pubertät

67 MIT ESSTÖRUNGEN UMGEHEN

- 67 Essstörungen in der Familie
- 76 Essstörungen in der Partnerschaft

79 ESSTÖRUNGEN BEHADELN

- 79 Die wichtigsten Ziele
- 92 Selbsthilfe
- 95 Psychotherapie

- 101 Familientherapie
- 102 Ergänzende Therapien
- 106 Ambulante Behandlung
- 109 Stationäre Behandlung
- 118 Teilstationäre Behandlung
- 121 Rückfälle
- 125 Medikamente

131 WEITERE STÖRUNGEN ERKENNEN

- 131 Begleiterkrankungen
- 132 Depressionen
- 134 Angsterkrankungen
- 135 Zwangserkrankungen
- 136 Borderline-Persönlichkeitsstörung
- 138 Ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung
- 140 Abhängigkeitserkrankungen

143 ESSTÖRUNGEN VORBEUGEN

- 143 Schutzfaktoren stärken
- 147 Prävention in der Schule

150 SERVICE

- 150 Literatur
- 153 Adressen
- 156 Register
- 160 Impressum