

Monika Gerlinghoff · Herbert Backmund

Was sind Ess-Störungen?

Ein kleines Handbuch
zur Diagnose, Therapie und Vorbeugung

BELTZ
Taschenbuch

Inhalt

Einleitung 9

Die Diagnose von Ess-Störungen 11

Das leidige Essproblem 11
Gestörtes Essverhalten 12
Ess-Störungen 15
Übergewicht oder Untergewicht? Die Körpermasse 21
Die Steuerung der Nahrungszufuhr 22
Aussagen von Betroffenen 24
Medizinische Komplikationen bei Ess-Störungen 28

Warum treten Ess-Störungen auf? 33

Familie und Ess-Störungen 33
Das Familienklima 37
Aussagen von Betroffenen 38
Krank machende Strukturen in der Familie 41
Individuelle Faktoren – Life-Events – Auslöser 46
Die Sprache der Magersucht und Bulimie 48
Aussagen von Betroffenen 49

Das Krankheitsverständnis 51

Vor der Therapie 55

Aussagen von Müttern 59

Die Therapie 61

Motivationsphase 63

Aussagen von Betroffenen 63

Verhaltenstherapeutische Arbeitsmodelle 67

Gewicht 72

Ernährungslehre 76

Das Essprogramm 78

Essensstruktur 79

Gewichtskontrolle/Wiegen 82

Abschiednehmen vom Symptom 83

Kontrollmaßnahmen im TCE 84

Essprogramm im Verlauf der Tagklinik-Phase 85

Ernährungstherapiesitzungen 86

Nikotin und Alkohol 86

Sich bewegen und entspannen 87

Anleitungen zur sinnlichen Wahrnehmung 89

Essen im TCE – Aussagen von Patientinnen 91

Gruppenerleben 94

Aussagen von Patientinnen 94

Therapieziele 96

Probleme in der Therapie 99

Prävention 103

- Was können wir für die Verhinderung von Ess-Störungen tun? 106
- Information und Aufklärung 106
- Aufklärung und Einstellungsänderung 109
- Selbstmanagement als Basis der Therapie und der Prävention 110

Patientinnen antworten auf die Frage: Wie kann ich eine Kranke erreichen? 112

- Ratschläge für Mütter 112
- Ratschläge für Väter 114
- Ratschläge für Lehrerinnen und Lehrer 116
- Ratschläge für Gleichaltrige 117

Literatur 120

PatientInnen des TCE (Therapie-Centrum für Ess-Störungen) München beantworten gerne Fragen.

Kontakt:
TCE
Schleißheimer Str. 267
D-80809 München
Telefax: 089 356249-99