

:a Gerlinghoff • Herbert Backmund

Essen will gelernt sein

Ein Arbeits- und Rezeptbuch

Taschenbuch

Inhalt

1. Einführung 9

Das leidige Essproblem	10
Gestörtes Essverhalten	11
Ess-Störungen	14
Die Körpermasse	18
Die Steuerung der Nahrungszufuhr	19

• Ess-Störungen aus der Sicht von Betroffenen 23

Ess-Störungen aus der Sicht von Fachleuten 31

Diagnose nach DSM-IV:

- Anorexia nervosa, restriktiver Typ 32
- Anorexia nervosa, binge-purging-Typ 32
- Bulimia nervosa, purging-Typ 33
- Bulimia nervosa, non-purging-Typ 34
- Binge-Eating-Störung 35

Medizinische Komplikationen 36

4. Therapie am TCE

Behandlungsmöglichkeiten allgemein	40
Das Therapiekonzept am TCE	40
Verhaltenstherapeutische Arbeitsmodelle	41
Ernährungsprogramm	43
Symptomanalyse	43
Symptomatisches Verhalten bei	
- Anorexia nervosa, restriktiver Typ	44
- Anorexia nervosa, binge-purging-Typ	46
- Bulimia nervosa, purging-Typ	49
- Bulimia nervosa, non-purging-Typ	51
- Binge-Eating-Störung	52
Symptom-Dias	53
Exkurs: Tagesablauf	59

Essprogramm am TCE 73

Gewicht	73
Essprogramm	74
Essensstruktur	77
Gewichtskontrolle/Wiegen	85
Abschiednehmen vom Symptom	87
Kontrollmaßnahmen im TCE	88
Essprogramm im Verlauf der Tagklinik-Phase	89
- Wie verhalte ich mich bei Büffets (Einladungen, Partys, Hochzeiten usw.)	89
- Essen gehen/Restaurantbesuch	91
- Pizza-Essen	92
- McDonalds	92
- Biergarten	92
- Einladung	93
- Kantine/Mensa	94
Nikotin und Alkohol	95
Sich bewegen und entspannen	95
Anleitungen zur sinnlichen Wahrnehmung	97

Essprogramm am TCE aus der Sicht
von Patientinnen 101

/ • Beispiele für Mahlzeiten und Rezepte 107

is(s) was?! - Bilder einer Ausstellung 137