

Kuni Becker

^ n ^ -

Die perfekte Frau und ihr Geheimnis

Eß-und Brechsucht:

Hilfen für Betroffene und Angehörige

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Volker Pudel

**ro
ro
ro**

Rowohlt

CD

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort von Prof. Dr. Volker Pudel | 9 |
| Einführung | 11 |
| | |
| <i>Teil I: Allgemeine Informationen</i> | 15 |
| Gestörtes und «normales» Eßverhalten | 16 |
| " Kriterien für ein gestörtes Eßverhalten | 20 |
| •Merkmale einer Bulimie | 23 |
| ' Abgrenzung von anderen Eßstörungen | 26 |
| Bulimie bei Männern | 29 |
| Sandra — die perfekte Frau und ihr Geheimnis | 32 |
| Das bulimische Verhalten | 40 |
| Das allgemeine Eßverhalten | 40 |
| Chronisches Diäthalten | 41 |
| Eßanfälle | 44 |
| Regelmäßiges Erbrechen | 47 |
| Abführmittelmißbrauch | 49 |
| Mißbrauch von Entwässerungsmitteln | 50 |
| Appetitzüglermißbrauch | 51 |
| Exzessives Sporttreiben | 52 |
| Seelische und soziale Hintergründe | 54 |
| Die Gesellschaft | 55 |
| Die Familie | 63 |
| Die Persönlichkeit | 80 |
| | |
| <i>Teil II: Behandlungsmöglichkeiten</i> | 95 |
| Selbsthilfe | 96 |
| Selbsthilfe im Alleingang | 96 |
| Selbsthilfe in der Gruppe | 97 |
| Selbsthilfe und Psychotherapie | 104 |
| Professionelle Behandlungsmöglichkeiten | 106 |
| Die kognitive Verhaltenstherapie | 108 |

| | |
|--|------------|
| Die Gesprächspsychotherapie | 111 |
| Die Psychoanalyse | 112 |
| Die Familientherapie | 113 |
| Die feministische Therapie | 115 |
| Ergänzende Behandlungsmethoden | 116 |
| Ambulante und stationäre Therapie | 120 |
| Einzel- und Gruppentherapie | 122 |
| Einbeziehung der Angehörigen | 123 |
| Behandlungsdauer | 124 |
| Kosten einer Psychotherapie | 124 |
| Das Erstgespräch | 125 |
| Wovon hängt der Therapieerfolg ab ? | 127 |
| | |
| Teil III: Praktische Hilfen und Übungen | 131 |
| Für die Eßgestörte | 132 |
| Krankheit als Spiegel der Seele | 132 |
| Sich den Problemen stellen | 134 |
| Die bulimische Botschaft entschlüsseln | 137 |
| Das Eßverhalten verändern | 142 |
| Mit Streß und Gefühlen umgehen | 168 |
| Sich mit dem Körper anfreunden | 199 |
| Sich dem Leben zuwenden | 219 |
| Für die Angehörigen | 221 |
| Das Problem ansprechen | 221 |
| Eine gute Beziehung aufbauen | 230 |
| Klare Grenzen setzen | 232 |
| Das Leben miteinander regeln | 234 |
| Auf sich selber achten | 240 |
| Das Leben genießen | 242 |
| | |
| Anhang | 243 |
| Adressen | 244 |
| Literatur | 247 |
| Danksagung | 254 |