

Christopher G. Fairburn

Ess-Attacken stoppen **Ein Selbsthilfeprogramm**

Aus dem Englischen übersetzt von Irmela Erckenbrecht

2. Auflage

Verlag Hans Huber

Inhalt

Vorwort 7

Teil I: Wissenswerte Tatsachen .

1. Was ist eine Essattacke? 13
2. Essattacken, Essstörungen und Übergewicht 31
3. Wer hat Essattacken? 39
4. Psychische und soziale Probleme 53
5. Gesundheitliche Folgen 77
6. Ursachen 89
7. Essattacken - eine Sucht? 109
8. Behandlungsmöglichkeiten 121

Teil II: Ein Selbsthilfeprogramm

|-Einführung 139
jj]§schritt 1: Den Anfang machen 153
 tt 2: Regelmäßig essen 167
•tfehritt 3: Alternativen nutzen 183
tlhritt 4: Probleme lösen und Bilanz ziehen 189
 Ihritt 5: Diäten und andere Formen des Vermeidungsverhaltens
 überwinden 201
 Ilrilt 6: Was bringt die Zukunft? 209"

Anhang

I: Der Body Mass Index	219
II: Wenn übergewichtig sind.	221
III: Adressen, die weiterhelfen.	229
IV: Hinweise für Angehörige und Freunde.	• 233
V: Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten.	237
Literaturverzeichnis.	239
Sachregister.	247