

Leibl, Wach, Voderholzer

Hilferuf Essstörung

**Rat und Hilfe für
Betroffene, Angehörige
und Therapeuten**

Verlag W. Kohlhammer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – »Alles fließt« oder »Der ewige Wandel«	9
---	----------

1	Gestörtes Essverhalten – Essstörung – Krankheit	11
----------	--	-----------

1.1	Magersucht/Anorexia nervosa (AN)	19
1.2	Ess-/Brechsucht/Bulimia nervosa	28
1.3	Heißhungerstörung/Binge-Eating-Disorder	33
1.4	Adipositas/Fettleibigkeit	35
1.5	Pica	44
1.6	Ruminationsstörung	45
1.7	Störung mit Vermeidung oder Einschränkung der Nahrungsaufnahme	46
1.8	Atypische Essstörungen und nicht näher bezeichnete Essstörungen	49
1.9	Essstörungen im Rahmen anderer psychischer Erkrankungen	53
1.10	Körperliche Folgen und Risiken bei Essstörungen	53

2	Andere psychische Störungen bei Essstörungen	62
----------	---	-----------

2.1	Affektive Störungen und Essstörungen	64
2.2	Persönlichkeitsstörungen und Essstörungen	67
2.3	Essstörungen und ADHS	68

2.4	Zwangssymptome und zwanghaftes Verhalten bei Essstörungen	70
2.5	Bewegungszwang und Bewegungsdrang (Compulsive Exercise) bei Essstörungen	73
2.6	Substanzkonsumstörung und Essstörungen	76
2.7	Autismus und Essstörungen	77
2.8	Schizophrenie und Essstörungen	78
2.9	Angststörungen/Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)/Traumata und Essstörungen	79
2.10	Suizidalität und Essstörungen	80
3	Anregungen aus der praktischen therapeutischen Arbeit	81
3.1	Einleitung	81
3.2	»Alter schützt vor Essstörung nicht«	83
3.3	»Wenn's so einfach wäre« oder »auch Therapeuten können irren«	97
3.4	Gedankenkontrolle	101
3.5	Geschichte vom König mit seinen drei Söhnen	107
3.6	Achtsamkeit	110
3.7	Wie Buddha vom Asketentum Abschied nahm und den Weg der Mitte entdeckte	117
3.8	Wertesysteme und Schablonen, in die wir uns pressen (lassen?)	121
3.9	Freiheit – Ich nehme mir, entdecke mich, mein Leben!	124
4	Ich leide unter einer Essstörung, was sollte ich wissen, was kann ich tun?	127
4.1	Ambulante Therapiemöglichkeiten	127

4.2	Stationäre Therapiemöglichkeiten	131
4.3	Medikamentöse Therapie	150
4.4	Spezielle Therapieelemente	152
5	Ratschläge für Betroffene	170

5.1	Selbsthilfegruppen	170
5.2	Wie suche ich einen Therapeuten?	177
5.3	Nützliche Adressen	183

6	Was Angehörige von Essgestörten beachten sollten	187
----------	---	------------

Literatur		192
------------------	--	------------
