

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung	11

Teil 1 Magersucht: Ein Überblick

1. Was ist Magersucht?	17
Fallbeispiele	17
Die Magersucht verstehen	21
Wo man Hilfe finden kann	22
2. Wer oder was ist schuld?	23
Die Schlankeitskultur	24
Alles liegt an der Familie – oder doch nicht?	27
Genetisches Risiko	28
Was sind die Auslöser?	29
Welche Persönlichkeitsmerkmale erhöhen das Risiko? . .	32
3. Die ewige Geschichte eines Enzyms im Weiblichen .	35
Geschichtlicher Hintergrund	36
Behandlungsmethoden im Wandel der Zeit	41

Teil 2

Für die, die Sorge tragen

4. Erkennen des Problems	51
Welche Schritte folgen dem Erkennen?	54
Das Problem ansprechen	56
Was können Sie tun, wenn Sie auf Widerstand und Verleugnung treffen?	57
Lösen der Probleme	59
Warum es schwierig sein kann, die Magersucht aufzugeben.	63
Gibt es ein Leben nach der Magersucht?	65
Weiteres Vorgehen, wenn die Betroffene anerkennt, ein Problem zu haben	66
5. Zusammenhalt in der Familie	68
Grundregeln	70
Verbesserung der Kommunikation	73
Grenzen setzen	78
Problemlösungsstrategien	79
Wenn Ihre Partnerin an Magersucht leidet	83
6. Was kann bezüglich des Essens getan werden?	85
Stadien der Behandlung	85
Das Einfache zuerst	87
Probleme	89
Aktives Einbezogensein beim Essen	91
Wie groß soll die Nahrungsmenge sein?	94
Welche Nahrungsmittel sind die richtigen?	95
Aktive Änderung der verwendeten Methoden	
zur Gewichtskontrolle	100
Bilanz ziehen	103
7. Mehr als nur Abnehmen	105
Aussehen und Körperbild	105

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	107
Depression	109
Was ist mit der Arbeit?	110
Zusammenfassung	110
Teil 3	
Für die Betroffenen	
8. Vorbereitung auf den Kampf gegen die Magersucht	113
Phase 1: Sich auf den Weg machen	116
Phase 2: Der Kampf um die Genesung	121
Phase 3: Was erwartet Sie während der Genesung?	124
Vorbereitung auf den weiteren Lebensweg	125
9. Sich selbst verstehen	128
Wer bin ich selbst und was ist eine Folge des Hungerns?	132
10. Welche Gefahren birgt die Magersucht?	139
Das Risiko zu sterben	139
Gefahren für die Gesundheit durch das Hungern	141
Werden dauerhafte Schäden zurückbleiben?	150
Zusammenfassung	151
11. Was Sie über Körper und Ernährung wissen sollten	153
Gewichtskontrolle	154
Notwendige Ernährungsanforderungen	156
Was passiert, wenn der Diät-Zwang wegfällt?	159
12. Persönlichkeitsmerkmale bei Magersüchtigen	163
Perfektionismus	165
Selbstkontrolle und Disziplin	168
Anderen alles recht machen wollen	172
Das Gefühl der Unzulänglichkeit	174

13. Sich wiederholende Muster	176
14. Genesung	179
Teil 4	
Leitfaden für Therapeuten, Lehrer und Ärzte	
15. Leitfaden für Therapeuten	189
Grundprinzipien	190
Zur Wahl des weiteren Vorgehens	192
Entscheidende Punkte	194
16. Leitfaden für Lehrer	195
Was die Schule tun kann	196
17. Die Perspektive des Hausarztes	199
Atypische Symptomatik	200
Was in der ambulanten Praxis getan werden kann	201
 Adressen	202
 Literatur	211