

Inhalt

Vorwort	7
I. Einführung	9
Aktuelles zum Essverhalten in Deutschland	9
Gestörtes Essverhalten	14
II. Essstörungen sind Krankheiten	19
Formen und Diagnosen der Essstörungen	19
Verbreitung der Essstörungen (Epidemiologie)	28
Medizinische Komplikationen	29
Historische Bemerkungen	36
Ursachen der Essstörungen	38
Verlauf und Prognose	38
Patientinnen mit einer Essstörung in einer ärztlichen Praxis	39
Gewichtsbestimmung	40
Therapie	41
III. Essstörungen aus der Sicht von Patientinnen	44
Motivation für eine Psychotherapie	65
IV. Essen lernen	88
Verhaltenstherapeutische Arbeitsmodelle	89
Essprogramm	99
Essensstruktur	102
Innere Zwiegespräche in der Anfangszeit der Ernährungstherapie	105

Essprogramm in der Tagklinik aus der Sicht
von Patientinnen 108

Essen in der ambulanten Phase 112

Wochenessenspläne 116

V. Nachsorge im TCEforum 121

Anleitung zur sinnlichen Wahrnehmung 126

Denkanstöße aus dem TCEforum von Fachleuten
und Patientinnen 129

KOCHEN will gelernt sein 137

Kochanleitungen und Rezepte 137

Grundanleitungen 138

Nudelgerichte 140

Reisgerichte 148

Kartoffel- und Gemüsegerichte 150

Gerichte mit Fleisch 157

Dips und Aufstriche 159

Suppen 164

Eierspeisen 168

Backen 169

Desserts und Süßspeisen 174

Weitere Informationsquellen 178

Downloadmaterialien 180

Endnoten 181