

Inhalt

Vorwort	11
1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten	13
1.1 Wie kann ein Buch Betroffene unterstützen?	13
1.2 Wie kann das Buch Angehörige unterstützen?	18
1.3 Wie kann das Buch Therapeuten unterstützen?	20
1.4 Über die Autorin	20
2 Essen und Genießen – Überessen und Essanfälle?	22
2.1 Essen und Genießen	22
2.2 Überessen	23
2.3 Essanfälle	24
2.4 Die Binge-Eating-Störung (BES, Essanfallsstörung)	29
2.5 Wie zeigt sich die BES bei Männern?	35
2.6 Unterscheidung von anderen Essstörungen und krankhaftem Übergewicht (Adipositas)	36
3 Wie eine BES entsteht und warum sie andauert	38
3.1 Welche Einflüsse begünstigen das Auftreten der BES?	39
3.2 Welche Einflüsse lösen eine BES aus und lassen sie andauern?	41
3.3 Wie eine BES-Erkrankung verläuft	47

4 Hilfe bei Essanfällen: Einige Grundlagen	53
4.1 Wirksame Behandlungsmethoden	53
4.2 Wann ist die Zeit reif für eine Behandlung von Essanfällen?	56
4.3 Die Rahmenbedingungen der Behandlung	61
4.4 Wie häufig findet eine Behandlung statt und wie lange dauert sie?	65
4.5 Welche Rolle spielen Medikamente bei der Behandlung regelmäßiger Essanfälle?	66
4.6 Übergewicht: Was nun?	68
5 Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen	71
5.1 Allgemeines Vorgehen mithilfe verhaltenstherapeutischer Strategien	71
5.2 Selbstbeobachtung des Essverhaltens	76
5.3 Ziele setzen	81
5.4 Regelmäßige Ernährung	91
5.5 Das ABC-Modell	96
5.6 Notfallkärtchen	103
6 Wie Gedanken das Verhalten beeinflussen und wie Sie mit dem eigenen Körper umgehen	117
6.1 Die Kraft der Gedanken	118
6.2 Der Umgang mit dem eigenen Körper	121
7 Wie lassen sich Essanfälle langfristig vermeiden?	128
7.1 Etappen auf dem Weg	129
7.2 Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Essanfälle bewältigt haben?	136
7.3 Wann Sie doch professionelle Unterstützung brauchen	137

8 Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln	140
8.1 Was gilt es zu beachten?	140
8.2 So können Sie langfristig Gewicht abnehmen	144
 Alles Gute!	149
 Wo findet man Hilfe?	151
 Weiterführende Adressen	151
Deutschland	151
Schweiz	152
 Internetadressen	153
Deutschland	153
Schweiz	154
Österreich	155
 Glossar	156
 Literatur	162
Weiterführende Literatur	162
Fachliteratur	162
 Hinweise zu den Online-Materialien	164
 Sachwortverzeichnis	165