

Inhalt

25 Jahre danach – ein Prolog	13
Vorwort	19

1. Teil

Versuch einer Annäherung an das Phänomen »Bulimarexie« und an die Persönlichkeit der Ess-Brech-Süchtigen

Einleitung	27
Der Hunger	29
Die zwei Ichs	35
Das zerstörte Ich – Esssucht und Missbrauch	38
Selbstverletzungen gegen Gefühllosigkeit	41
Die drei Phasen	47
Wie alles beginnt	48
Die Un(ter)bewusstseinsphase	53
Die Zeit der Verdrängung	62
Ausbruchsversuch aus dem Teufelskreis	70
Essen als Droge	82
Essen, eine Sucht? Ein fachlicher Diskurs	92
<i>Der Suchtbegriff – Versuch einer Annäherung</i>	92
<i>Flucht in die Sucht? Was Essstörungen mit Sucht zu tun haben</i>	95
<i>Neurobiologische Aspekte von Suchtentstehung</i>	
<i>und Suchttherapie</i>	98
<i>Essstörungen: keine Flucht in die Sucht,</i>	
<i>sondern Notprogramm</i>	102
Die Bedeutung des Essens	107
Mutter ist an allem schuld	110
Die Rolle der Frau	112
Lebensbewältigung durch Phasen	118
Die aufgefressene Angst	123

Essen und Figur als Signal und Botschaft	126
»Bulimie« zwischen Magersucht und Fresssucht	131
Essstörungen, und kein Ende	142
<i>Hungern für den Sport ...</i>	143
<i>... und Essen als Ersatzreligion</i>	146
Risiko Diabetes	150
Der Körper liefert prompt die Quittung	152
Die Persönlichkeit der Ess-Brech-Süchtigen	155
Die Wurzeln der Ess-Brech-Sucht	164

Teil 2

Therapie in Theorie und Praxis

Therapie contra Heißhunger	177
Therapiekonzepte – Fachleute nehmen Stellung	194
<i>Arbeit mit essgestörten Menschen und ihren Angehörigen bei Dick & Dünn in Berlin</i>	194
<i>Aspekte zur feministisch orientierten Betrachtungsweise und Therapie von Bulimia nervosa</i>	200
<i>Das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen</i>	203
<i>ANAD* Wohngruppen</i>	207
<i>Die Klinik am Korso – Fachzentrum für gestörtes Essverhalten in Bad Oeynhausen</i>	213
<i>Behandlungskonzept für Patientinnen und Patienten mit Essstörungen in der Klinik Roseneck</i>	218
<i>Spezialisiertes Essstörungenbehandlungskonzept in der Klinik Lüneburger Heide</i>	224

Teil 3

Aspekte der Selbsthilfe

Therapie in der Praxis	233
Per Mausclick zu Hilfe und Gleichgesinnten	237
Selbsthilfe gegen Sucht	244

Selbsthilfe mit »OA«?	252
Herumkurieren am Symptom – die Alternative?	257
Chemie hilft nicht weiter	261
Euphorie durch Symptomaufgabe.	264
Kontrolle gegen Gefühlswirrwarr	264
Gewogen und als korrekt befunden ...	269
Gefühle gegen Sucht	273
Fehlgenutzte Energien	275
Esssucht, Abführmittel und Verdauung	277
Selbstkontrolle macht dick.	279
Angstfrei essen macht satt	283
Leicht verdaut ist halb verhungert	287
Die »leichte« Verführung	288
(K)ein Problem mit dem Essen	291
Genuss ist wiederholbar	294
Ess-Philosophie gegen Sucht	295
Folgen der Kontrolle	297
Naschen ist Notwendig	299
Verführerischer Geschmack	300
Fehl am Platz im Notfall: die Moral	300
Gewissens- und Essbewusstseinschulung	302
Keine Angst vorm Essen!	308
Leben lernen	310
Was Angehörige tun können	313
<i>Thesen und Tipps zum Umgang mit einem essgestörten Kind</i> ...	325
»Lebensschule« Sucht	327
Vorbeugen wäre besser ...	331
<i>Körper, Kopf, Seele – Prävention von Essstörungen in Schulen</i> ..	337
Anleitungen für Übungen	343
<i>Sinnesinseln</i>	344
<i>Ess-Bewusstseinsübung</i>	347
<i>Schokoladen-Übung</i>	347
<i>Phantasiereisen</i>	349
<i>Entspannungsübungen</i>	351

Teil 4

Betroffene berichten ...

Spurensuche	357
Zugefressene Gefühle	359
Mitgefangen	362
Hunger nach Liebe	367
Glaube an die Heilung	369
Langsam leben lernen	372
Mein Schatz: ein Tagebuch der Zuneigung	374
Schmerzen spüren	377
Einmal Hölle und zurück	381
Zu den Illustrationen dieses Buches	386
Schlusswort und Resümee	388

Anhang

Rat und Hilfe – wo und wie?	391
Wichtige Adressen und Telefonnummern	395
Quellen	396