

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Auffälliges Essverhalten und Figursorgen	11
3 Essstörungen bei Jugendlichen	19
3.1 Anorexie	19
3.2 Bulimie	28
3.3 Binge-Eating-Störung	33
3.4 Körperliche und psychische Folgen	36
4 Ursachen und Erklärungsansätze von Essstörungen	41
4.1 Anorexie	41
4.2 Bulimie	47
4.3 Binge-Eating-Störung	50
5 Essstörungen erkennen	52
5.1 Allgemeine Hinweise	52
5.2 Konkrete Warnsignale	54
5.3 Die Rolle des Arztes	56
6 Handlungsmöglichkeiten bei ersten Anzeichen	58
6.1 Wohin die Reise gehen soll	59
6.2 Das Gespräch suchen	60
6.3 Das Selbstwertgefühl stärken	65
6.4 Ein gesundes Gewicht im Blick behalten	69
6.5 Ein normales Essverhalten unterstützen	70
6.6 Das Körpergefühl verbessern	79
6.7 Sich mit dem Schlankheitsideal auseinandersetzen	84
6.8 Auch Eltern müssen nicht perfekt sein	86
6.9 Schulische Maßnahmen und gesellschaftspolitische Initiativen	88

7	Esstörungen behandeln	96
7.1	Medizinische Behandlung	96
7.2	Rahmenbedingungen und Ziele einer Psychotherapie ..	99
7.3	Essbezogene Therapie	103
7.4	Individuelle Psychotherapie	113
7.5	Elternarbeit	119
7.6	Selbsthilfeansätze	121

Anhang

Literatur	127
Hilfreiche Internetadressen und Selbsthilfebücher	131