

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?	19
1.3 Wie kann das Buch Therapeuten unterstützen?	21
1.4 Über die Autorinnen	22
2 Essen und Genießen – Überessen oder Essanfälle?	25
2.1 Essen und Genießen	25
2.2 Überessen	26
2.3 Essanfälle	27
2.4 Die Binge-Eating-Störung (BES, Essanfallsstörung)	33
2.5 Wie zeigt sich die BES bei Männern?	39
2.6 Unterscheidung der Binge-Eating-Störung (BES) von anderen Essstörungen und krankhaftem Übergewicht (Adipositas)	40
3 Wie eine BES entsteht und warum sie andauert	42
3.1 Welche Einflüsse begünstigen das Auftreten der BES?	43
3.2 Welche Einflüsse lösen eine BES aus und lassen sie andauern?	44
3.3 Wie eine BES-Erkrankung verläuft	51
4 Hilfe bei Essanfällen: Einige Grundlagen	55
4.1 Wirksame Behandlungsmethoden: Psychotherapie	55

4.2	Wann ist die Zeit reif für den Beginn der Selbsthilfe zur Behandlung von Essanfällen?	59
4.3	Die Rahmenbedingungen der Behandlung	63
4.4	Wie häufig findet eine Behandlung statt und wie lange dauert sie?	67
4.5	Welche Rolle spielen Medikamente bei der Behandlung regelmäßiger Essanfälle?	68
4.6	Übergewicht: Was nun?	69
5	Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen	72
5.1	Allgemeines Vorgehen mithilfe verhaltenstherapeutischer Strategien	72
5.2	Selbstbeobachtung des Essverhaltens	77
5.3	Ziele setzen	84
5.4	Gesundes Ess- und Ernährungsverhalten	92
5.5	Das ABC-Modell	100
5.6	Notfallkärtchen	107
6	Wie Gedanken die Gefühle und das Verhalten beeinflussen	130
6.1	Die Kraft der Gedanken	131
6.2	Der Umgang mit dem eigenen Körper	134
7	Wie lassen sich Essanfälle langfristig verhindern?	140
7.1	Etappen auf dem Weg	141
7.2	Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Essanfälle bewältigt haben?	147
7.3	Wann Sie doch professionelle Unterstützung brauchen	150
8	Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln	152
8.1	Was gilt es zu beachten?	152
8.2	So können Sie langfristig Gewicht abnehmen	155

Alles Gute!	159
Anhang	161
Wo findet man Hilfe?	162
Glossar	166
Hinweise zum Online-Material	171
Literatur	172
Sachwortverzeichnis	174