

Inhalt

Vorwort	7
1 Binge-Eating-Störung – Was ist das?	8
1.1 Wie erkennt man die Binge-Eating-Störung?	9
1.2 Wie unterscheidet sich die Binge-Eating-Störung von anderen psychischen Erkrankungen?	10
1.3 Womit geht die Binge-Eating-Störung einher?	12
1.4 Wie ist der Verlauf dieser Erkrankung?	13
2 Wie entsteht die Binge-Eating-Störung und warum geht sie nicht von allein weg?	14
2.1 Welche Rolle spielen lebensgeschichtlich weiter zurückliegende Faktoren?	15
2.2 Welche Rolle spielen Belastungsfaktoren, die dem ersten Auftreten der Erkrankung vorausgehen?	19
2.3 Warum geht das Problem mit dem Essen nicht wieder weg?	21
3 Was kann man gegen die Binge-Eating-Störung tun?	25
3.1 Wie sieht eine kognitive Verhaltenstherapie der Binge-Eating-Störung aus?	25
3.1.1 Erfassung der Symptome einer Binge-Eating-Störung	26
3.1.2 Behandlungsplan	30
3.1.3 Normalisierung des Essverhaltens	32
3.1.4 Bewegungstraining und Stabilisierung des Gewichtes	34
3.1.5 Veränderung negativer Einstellungen und Gefühle gegenüber der Figur	35
3.1.6 Ausbau der Bewältigungskompetenzen gegenüber Belastungen und Konflikten	38
3.2 Wie lange dauert eine kognitive Verhaltenstherapie der Binge-Eating-Störung und wie wirksam ist die Behandlung?	40
3.3 Welche anderen Behandlungsansätze gibt es?	41
3.3.1 Interpersonelle Psychotherapie	41

3.3.2	Gewichtsreduktionsprogramme	42
3.3.3	Pharmakotherapie	43
3.4	Kann eine Psychotherapie der Binge-Eating-Störung ambulant durchgeführt werden?	43
3.5	Behandlungserfolge stabilisieren	44
4	Was kann man selbst tun?	45
4.1	Veränderung des Essverhaltens	51
4.2	Veränderung von Körperunzufriedenheit	55
4.3	Bewegung und Stabilisierung des Gewichts	57
4.4	Stress bewältigen, ohne zu essen	59
5	Wer kann von Selbsthilfe profitieren?	65
6	Was können Angehörige tun?	66
7	Wo bekommt man Hilfe?	68
	Anhang	69
	Zitierte Literatur	69
	Literaturempfehlungen	69
	Arbeitsblätter	71