

INHALT

Kapitel 1: WISSENSWERTES ÜBER DAS BUCH	14
Kapitel 2: DIE KLUGE ERZÄHLT DIE GESCHICHTE IHRER ESSSTÖRUNG (ANOREXIE)	22
Kapitel 3: DIE KRAFT DER GEFÜHLE.	30
Kapitel 4: DIE KRAFT VON KOPF UND BAUCH	40
Kapitel 5: NAHRUNG FÜR DEN KOPF	48
Kapitel 6: DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE: EIN WICHTIGER BAUSTEIN ZUR HEILUNG	54
Kapitel 7: DER HUNGERSTOFFWECHSEL.	72
Kapitel 8: DAS ESSPROTOKOLL.	82

Kapitel 9: DIE REBELLIN ERZÄHLT DIE GESCHICHTE IHRER ESSSTÖRUNG (BINGE-EATING- DISORDER)	108
Kapitel 10: DAS SYMPTOM	116
Kapitel 11: STRESS - VERSTÄRKER DER SYMPTOME	134
Kapitel 12: DIE KÄMPFERIN ERZÄHLT DIE GESCHICH- TE IHRER ESSSTÖRUNG (BULIMIE)	168
Kapitel 13: SOZIALE MEDIEN - DER BRANDBESCHLEU- NIGER VON ESSSTÖRUNGEN.....	178
Kapitel 14: KÖRPERWAHRNEHMUNG.....	204
Kapitel 15: DER WEG ZUR HEILUNG	218
Schlusswort	230
Danksagungen	232
Über die Autorin.....	235
Literatur	236