

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 BAUCH40

Kapitel 5:
NAHRUNG FÜR DEN KOPF48

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