

Geleitwort	6
-------------------	----------

So hilft dir dieses Buch 8

Wirksame Hilfe für dich und dein Kind	9
Niemand von euch ist schuld	10
Möglichst früh behandeln	11

Bei Essstörungen geht es um mehr als Essen 14

Verschiedene Formen von Essstörungen	15
Magersucht (Anorexia nervosa)	16
Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)	21
Essattacken mit Kontrollverlust (Binge-Eating)	24
Emetophobie und seltenere Essstörungen	25
Heilungschancen	35
Phasen einer Essstörung	36
1. Die prä-erkrankte Phase	36
2. Die Einstiegsphase	37
3. Die akute Krankheitsphase	37
4. Die chronische Phase	38
5. Die Heilungs- und Rückfall-Präventionsphase	39
Viele mögliche Gesundheitsrisiken	40
Untergewicht und Mangelernährung	40
Verdauungsprobleme	41
Elektrolyt-Ungleichgewicht	41
Hormonelle Störungen	41
Psychische Gesundheit	41
Folgen im Gehirn	42
Suizidalität, also Selbstmordgedanken	42

Warum is(s)t mein Kind so?

44

Viele Faktoren statt einer Ursache	45
Biologische Faktoren	46
Psychologische Faktoren	55
Soziokulturelle Faktoren und Familie	62
Das sind mögliche Auslöser	64
Stress spielt immer mit	64
Pubertät ist häufig ein Auslöser	65
Mythen und Risikofaktoren	68
Mythen sind nutzlos und schädlich	69
Merkmale und Risikofaktoren	74

So erkennst du die Erkrankung deines Kindes

77

Anzeichen, auf die du achten solltest	78
Auffällige Veränderung im Essverhalten	79
Checkliste für körperliche Anzeichen	82
Checklisten für Verhaltensmuster und soziale Hinweise	84
Kann dein Kind ein Typ für eine Essstörung sein?	90
Grunddisposition: Die Persönlichkeitsmerkmale	90
Glaubenssätze: Die inneren Antreiber	95
Welche Rolle spielt Hochsensibilität?	101
Wie fühlt sich eine Essstörung an?	102
Das Gefühl, gestresst zu sein	102
Überwältigende Emotionen	105
Widerstand und Ablehnung	115
Unlogisches Denken	117
Körperbild und Körperschema	118

5 goldene Regeln für den Umgang mit deinem Kind	121
Die wichtigste Regel für euch als Eltern	122
Das kannst du tun	123
Hilf deinem Kind bei Stressbewältigung	123
Ein Teil der Lösung: Das Gehirn reprogrammieren	124
Fördere die positive Selbstwahrnehmung	127
Schaffe ein unterstützendes und liebevolles Umfeld	128
Das Fundament jeder Beziehung: Respekt	130
... und konkret bei Anorexie	130
... und konkret bei Bulimie	135
... und konkret bei Binge-Eating und Grazing	137
Fördere angemessenes Verhalten	139
Das Thema Essen und Mahlzeiten	140
... bei Untergewicht und Anorexie	140
... bei Binge-Eating und Grazing	146
... bei Bulimie	149
Nahrungsergänzungsmittel gegen den Mangel	152
Wie hältst du mit deinem Kind vereinbarte Ziele ein?	153
Panik, Meltdowns und Widerstand	153
Selbstverletzung und Wegrennen	157
Vorsichtsmaßnahmen, die du überdenken solltest	158
Im selben Zimmer übernachten	158
Gegenstände sicher verwahren	159
Auf unzerbrechliches Geschirr umsteigen	159
Fenster und Türen sichern	160
Umgang mit dir selbst und deiner Familie	161
Beziehe Geschwister aktiv ein	162

So holt ihr euch Hilfe von außen 165

Schulungen und Foren für Eltern	165
Erste Steps: Soforthilfe	166
Empfehlenswerte Therapieformen	167
Ambulante Therapie	169
Interview: Ernährungsberatung	171
Family Based Treatment (FBT)	174
Tagesklinik	176
Stationärer Aufenthalt	177
Interview: Stationäre Therapie	178
Nachsorge	181
Wohngruppen	181

Abschied von der Essstörung: Der Neustart 183

Anhang	185
Beratungsstellen und spezialisierte Fachstellen	185
Quellen- und Literaturverzeichnis	187