

Auf dem besten Weg zur Genesung	1
Binge Eating – Wenn Essen zur Sucht wird.....	2
Was ist Binge Eating?	5
Ursachen und Trigger für Binge Eating.....	10
Checkliste – Der Selbsttest	16
Die Bedeutung der Veränderung.....	18
Die 7 Schritte der Anti-Binge-Eating-Formel	23
Schritt 1: Bewusstsein und Selbstbeobachtung	25
Schritt 2: Ernährungsumstellung und ausgewogene Mahlzeiten.....	43
Schritt 3: Emotionales Essen erkennen und alternative Bewältigungsstrategien	68
Schritt 4: Achtsamkeit und intuitives Essen	83
Schritt 5: Körperliche Aktivität und Bewegung	90
Schritt 6: Unterstützungssysteme und professionelle Hilfe	105
Schritt 7: Rückfallprävention	115
Bonus: Die Segel neu setzen	133
Erfolgsgeschichten und Inspirationen	133
Motivierende Zitate und Tipps zur Selbstmotivation	137
Zukunftspläne und der Fokus auf ein erfülltes Leben	141
Heilung verläuft nicht linear	143
Literaturverzeichnis und weiterführende Broschüren	144