

Inhalt

Dank	9
Einleitung	11

Teil I

Binge-Eating-Probleme: Die Fakten	13
1. Binge Eating	15
2. Essprobleme und Essstörungen	33
3. Wer bekommt Essattacken?	47
4. Psychologische und soziale Aspekte	55
5. Körperliche Aspekte	83
6. Wodurch werden Binge-Eating-Probleme ausgelöst?	103
7. Binge Eating und Sucht	121
8. Die Behandlung von Binge-Eating-Problemen	131

Teil II

Ein verbessertes Selbsthilfeprogramm für Menschen mit Essattacken	143
Vorbereitung	145
Schritt 1. Ein guter Anfang	159
Schritt 2. Regelmäßig essen	175
Schritt 3. Alternativen zu Essanfällen	191
Schritt 4. Probleme lösen	201
Schritt 5. Bestandsaufnahme	211
Diätmodul	217
Körperbild-Modul	225
Ein gutes Ende	247

Anhang I. Professionelle Hilfe bei Essproblemen erhalten . .	253
Anhang II. Den Body-Mass-Index berechnen	255
Anhang III. Wenn Sie Übergewicht haben	259
Anhang IV. «Andere Probleme» angehen	261
Anhang V. Hinweise für Verwandte und Freunde	265
Anhang VI. Hinweise für Therapeuten	269
Literaturempfehlungen	271
Der Autor	277