

Teil I: Grundlagen 5

Kapitel 1: Essstörungen 5

Klassische Essstörungen 5

Atypische und seltene Essstörungen 6

Kapitel 2: Spurensuche – Ursachen, Auslöser und Risikofaktoren 9

Komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren 9

Konformität und Restriktion 11

Leistungsdruck im Sport 12

Das individuelle Essverhalten 13

„Giftigkeit“ von Lebensmitteln 14

Assoziationen und Gedankenmuster 17

Kapitel 3: Häufigkeit und Geschlechterverteilung 19

Kapitel 4: Essstörungen vorbeugen 21

Kapitel 5: Essstörungen aus verschiedenen Blickwinkeln 23

Essstörungen aus Sicht von Betroffenen 23

Essstörung aus Sicht von Angehörigen und Nahestehenden 26

Essstörungen aus Therapeutesicht 30

Teil II: Die Diagnose von Essstörungen 35

Kapitel 1: Früherkennung – Körperliche und seelische Zeichen 35

Kapitel 2: Das Patientengespräch 37

Fragen zur Klärung der Essstörung 37

Psychologische Untersuchung 38

Körperliche Untersuchung und Laborwerte 39

Teil III: Formen, Merkmale und Behandlungen von Essstörungen	41
<hr/>	
Kapitel 1: Essen verweigern – Magersucht	41
Kennzeichen der Magersucht	42
Körperliche Folgen des Hungerns und Abgrenzung zu anderen Erkrankungen	43
Verlauf und weitere Diagnosen	44
Therapie der Magersucht	45
Unterstützende Ernährungstherapie bei Magersucht	50
Komplikationen und Spätfolgen	56
 Kapitel 2: Essen und anschließend Gegenmaßnahmen einleiten – Bulimie	 59
Kennzeichen der Bulimie	59
Seelische Symptome: Selbstzweifel und Ekel	62
Verlauf und weitere Diagnosen	62
Therapie der Bulimie	63
Unterstützende Ernährungstherapie bei Bulimie	66
Komplikationen und Spätfolgen	68
 Kapitel 3: Essanfälle und Esssucht – Binge-Eating	 71
Kennzeichen von Binge-Eating	71
Verlauf und Abgrenzung zu Adipositas (Fettsucht)	73
Seelische Begleiterkrankungen	74
Therapie des Binge-Eating-Verhaltens	75
Unterstützende Ernährungstherapie bei Binge-Eating	77
Komplikationen und Spätfolgen	80
 Kapitel 4: Atypische Essstörungen	 81
 Kapitel 5: Seltene Essstörungen	 85
Nachtessen: Das Night-Eating-Syndrom	85
Gegensteuern: Das Purging-Verhalten	92
Essen, was keine Nahrung ist: Pica	96

Wiederhochwürgen von Gegessenem:	
Die Ruminationsstörung	98
Dem Essen ausweichen: Essstörung mit Vermeidung oder Einschränkung der Nahrungsaufnahme	101
Teil IV: Naturheilkundliche Selbsthilfe bei Essstörungen	105
<hr/>	
Kapitel 1: Sanfte Anregung der Verdauung mit Heilpflanzen	107
Das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl wiederherstellen	108
Die Verdauungsorgane stärken	109
Die gereizte Magenschleimhaut stärken	109
Heilpflanzenporträts	110
Kapitel 2: Unruhe, Angst und Depression	129
Heilpflanzen zur Beruhigung und Entspannung	129
Heilpflanzenporträts	130
Entspannungsübungen und Bewegung	139
Kapitel 3: Schlafbeschwerden	145
Heilpflanzen zum Ein- und Durchschlafen	145
Heilpflanzenporträts	146
Vitalstoffe für Entspannung und guten Schlaf	150
Kapitel 4: Nährstoffmangel ausgleichen	157
Kalzium für starke Knochen bis ins hohe Alter	158
Vitamin D: Der Schlüssel fürs Kalzium	160
Kapitel 5: Spezielle Hinweise für einzelne Essstörungen	163
Besonderheiten bei Magersucht	163
Besonderheiten bei Bulimie	165
Besonderheiten bei Binge-Eating	169
Besonderheiten bei Night-Eating-Syndrom	170
Besonderheiten bei Purging-Verhalten	171
Besonderheiten bei Ruminationsstörung	172

Teil V: Hinweise für das Essen außer Haus und für Angehörige	173
<hr/>	
Hilfestellungen für das Essen außer Haus	173
Informationen und Tipps für Angehörige und Nahestehende	175
Anhang	181
<hr/>	
Hilfreiche Adressen	181
Literaturverzeichnis	182
Die Autorin	185