

Teil I: Grundlagen	5
<b>Kapitel 1: Essstörungen</b>	5
Klassische Essstörungen	5
Atypische und seltene Essstörungen	6
<b>Kapitel 2: Spurensuche – Ursachen, Auslöser und Risikofaktoren</b>	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
<b>Kapitel 3: Häufigkeit und Geschlechterverteilung</b>	19
<b>Kapitel 4: Essstörungen vorbeugen</b>	21
<b>Kapitel 5: Essstörungen aus verschiedenen Blickwinkeln</b>	23
Essstörungen aus Sicht von Betroffenen	23
Essstörung aus Sicht von Angehörigen und Nahestehenden	26
Essstörungen aus Therapeutensicht	30
Teil II: Die Diagnose von Essstörungen	35
<b>Kapitel 1: Früherkennung – Körperliche und seelische Zeichen</b>	35
<b>Kapitel 2: Das Patientengespräch</b>	37
Fragen zur Klärung der Essstörung	37
Psychologische Untersuchung	38
Körperliche Untersuchung und Laborwerte	39

<b>Kapitel 1: Essen verweigern – Magersucht</b>	<b>41</b>
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
<b>Kapitel 2: Essen und anschließend Gegenmaßnahmen einleiten – Bulimie</b>	<b>59</b>
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
<b>Kapitel 3: Essanfälle und Esssucht – Binge-Eating</b>	<b>71</b>
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
<b>Kapitel 4: Atypische Essstörungen</b>	<b>81</b>
<b>Kapitel 5: Seltene Essstörungen</b>	<b>85</b>
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
<hr/>	
Teil IV: Naturheilkundliche Selbsthilfe bei Essstörungen	105
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Sanfte Anregung der Verdauung mit Heilpflanzen</b>	107
Das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl	
wiederherstellen	108
Die Verdauungsorgane stärken	109
Die gereizte Magenschleimhaut stärken	109
Heilpflanzenporträts	110
<b>Kapitel 2: Unruhe, Angst und Depression</b>	129
Heilpflanzen zur Beruhigung und Entspannung	129
Heilpflanzenporträts	130
Entspannungsübungen und Bewegung	139
<b>Kapitel 3: Schlafbeschwerden</b>	145
Heilpflanzen zum Ein- und Durchschlafen	145
Heilpflanzenporträts	146
Vitalstoffe für Entspannung und guten Schlaf	150
<b>Kapitel 4: Nährstoffmangel ausgleichen</b>	157
Kalzium für starke Knochen bis ins hohe Alter	158
Vitamin D: Der Schlüssel fürs Kalzium	160
<b>Kapitel 5: Spezielle Hinweise für einzelne Essstörungen</b>	163
Besonderheiten bei Magersucht	163
Besonderheiten bei Bulimie	165
Besonderheiten bei Binge-Eating	169
Besonderheiten bei Night-Eating-Syndrom	170
Besonderheiten bei Purgings-Verhalten	171
Besonderheiten bei Ruminationsstörung	172

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