

Vorwort	7
1 Bulimia nervosa – Was ist das?	8
1.1 Die drei Kernsymptome der Bulimia nervosa	8
1.2 Wie erkennt man eine Bulimia nervosa?.....	13
1.3 Die Diagnosekriterien	15
1.4 Der Verlauf der Bulimia nervosa	19
1.5 Körperliche Folgen	19
1.6 Psychische Begleiterscheinungen	22
1.7 Wie verbreitet ist die Bulimia nervosa?.....	23
2 Wie entsteht eine Bulimia nervosa und warum geht sie nicht von alleine weg?	25
2.1 Risikofaktoren	25
2.2 Was löst Ess-Brechanfälle aus und warum treten sie immer wieder auf?	34
2.3 Warum? – Erforschung von Ursachen, Auslösern und Aufrechterhaltung der Bulimia nervosa	43
3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	45
3.1 Psychotherapien	46
3.2 Medikamentöse Behandlung	53
4 Schritte erfolgreicher Selbsthilfe	55
4.1 Führen Sie ein Ernährungstagebuch.....	57
4.2 Essen Sie regelmäßig	61
4.3 Erweitern Sie Ihr Nahrungsmittelspektrum	65
4.4 Wiegen Sie sich, aber nur wöchentlich!	68
4.5 Beenden Sie Purging-Verhalten und exzessive Bewegung	70
4.6 Finden Sie Alternativen zum Umgang mit stressbedingten Ess-Brechanfällen	73
4.7 Entwickeln Sie eine wohlwollende und akzeptierende Haltung gegenüber dem eigenen Körper	78

4.8	Was Angehörige tun können	80
4.9	Wo bekommt man Hilfe?	81
Anhang	84
Zitierte Literatur	84	
Weiterführende Literatur	85	
Arbeitsblätter	87	
Abbildungsnachweis	91	