

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung – Hunger nach Leben	11
1 Wie alles begann:	
Von Einstiegsdrogen und Selbstbestimmung	17
1.1 Magersucht	17
Wenn Diäten zur Sucht wird	17
Erst Leistung, dann Liebe?	17
Was Angehörige wissen sollten	20
Achtung Warnsignale! So kann es anfangen	22
1.2 Bulimie	23
Verkehrte Welt	23
Ein Leben zum Kotzen	23
Was Angehörige wissen sollten	25
Achtung! So kann es anfangen	26
1.3 Binge-Eating-Disorder	27
Von Essgelagen und Einsamkeit der Seele	27
Gefühle wegessen	27
Was Angehörige wissen sollten	28
Achtung! So kann es anfangen	29
1.4 Interview mit Sarah (28)	29
1.5 Noch eine Essstörung? Riechen, kauen, ausspucken	37
Runterschlucken verboten	37
Der Geschmack ist derselbe	40
Was Angehörige wissen sollten	41
„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	42
Interview mit Linda	44
2 Nährwert, Gewicht und Kalorienverbrauch	47
Hoch oder Tief? Wenn die Stimmung an Zahlen hängt	47
Zahlenspiele	49
Was Angehörige wissen sollten	51
„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	52
Interview mit Sabine	54

Inhalt

3	Entweder oder: Freunde versus Essstörung	59
	Freundin Magersucht?	59
	Essstörungen und mangelnde Geselligkeit	62
	Was Angehörige wissen sollten	63
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	64
	Interview mit Yasmin	66
4	Essstörungen an Festtagen	70
	Stresstest Weihnachten	70
	Wenn Weihnachten, Geburtstage und Co. Angst machen	73
	Was Angehörige wissen sollten	74
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	75
	Ellis Geschichte	78
5	Essstörungen als Suchterkrankung	81
	Nichtessen macht „high“	81
	Warum Dauerfasten zur Droge werden kann	85
	Was Angehörige wissen sollten	87
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	88
	Interview mit Annette Vollmann	89
6	Bewegungsdrang: Und jeden Tag ein bisschen länger	92
	Erst laufen, dann essen	92
	Dauerbewohner im Fitnessstudio: Wenn Sport zur Sucht wird ..	95
	Was Angehörige wissen sollten	97
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	98
	Interview mit Herrn Prof. Dr. Jürgen Beckmann	101
7	Bulimie: Zwischen Toilette, Supermarkt und Bankrott	104
	Das Geld, das in der Toilette verschwindet	104
	Warum „kotzen“ so teuer ist	108
	Was Angehörige wissen sollten	109
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	110
	Interview mit Amanda	112
8	Lifestyle oder Selbstmord auf Raten:	
	Die Pro-Ana-Problematik	116
	Pro-Ana oder Pro-Leben?	116
	Sich gemeinsam dünne machen	120
	Interview mit Hungrig-Online e. V.	122
	Was Angehörige wissen sollten	130
	„Ja, ich kann!“ Schritte hinaus aus der Essstörung	131

9	Angst vor Folgeschäden	133
	Im Supermarkt sich selbst erkennen	133
	Folgen von Essstörungen	135
	Folgenschäden verringern	141
	Was Angehörige wissen sollten	142
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	143
	Interview mit Frau Dr. Doris Weipert	145
10	Essstörungen und Ängste	152
	Die Angst, weiblich auszusehen	152
	Die Essstörung infolge eines sexuellen Missbrauchs	155
	Was Angehörige und Partner wissen sollten	155
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	156
	Fragen an Melanie (29 Jahre)	158
11	Bei Gefühlen essen	162
	Schokolade ist die beste Freundin	162
	Esssucht und ihre Folgen	164
	Was Angehörige wissen sollten	165
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	165
	Interview mit Naemi	167
12	Warum „Richtig-Esser“ oft falsch liegen	171
	Im Supermarkt nur Teufelszeug	171
	„Richtig essen“	173
	Was Angehörige wissen sollten	174
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	175
	Interview mit Estelle	176
13	Termin mit der Essattacke	180
	Zwischen hungrig und satt gefangen	183
	Was Angehörige wissen sollten	185
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung	187
	Interview mit Dipl.-Psych. Andreas Schnebel, ANAD® e.V. ...	188
14	Situationen aus dem Alltag	192
	Unangebrachte und verletzende Bemerkungen aus dem Umfeld	192
	Hast du zugenommen?	192
	„Du kotzt ja eh alles wieder aus!“	192
	„Du meinst es doch nicht ernst!“	193

Inhalt

15	Tipps aus dem Notfallkoffer	195
	Essanfälle	195
	Nervosität, Anspannung und Co	197
16	Ablenken? So kann es gehen	200
17	Mittendrin und doch nur dabei:	
	Die Rolle von Angehörigen und Freunden	202
	Die Rolle der Familie bei der Entstehung von Essstörungen	202
	Die Rolle der Familie bei der Überwindung von Essstörungen	204
	Glossar	211
	Literatur	227
	Adressen und Ansprechpartner für Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige	230
	Link-Tipps	233
	Beratungstelefone	236