

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung – Hunger nach Leben .....	11
<b>1 Wie alles begann:</b>	
<b>Von Einstiegsdrogen und Selbstbestimmung .....</b>	<b>17</b>
<b>1.1 Magersucht .....</b>	<b>17</b>
Wenn Diäten zur Sucht wird .....	17
Erst Leistung, dann Liebe? .....	17
Was Angehörige wissen sollten .....	20
Achtung Warnsignale! So kann es anfangen .....	22
<b>1.2 Bulimie .....</b>	<b>23</b>
Verkehrte Welt .....	23
Ein Leben zum Kotzen .....	23
Was Angehörige wissen sollten .....	25
Achtung! So kann es anfangen .....	26
<b>1.3 Binge-Eating-Disorder .....</b>	<b>27</b>
Von Essgelagen und Einsamkeit der Seele .....	27
Gefühle wegessen .....	27
Was Angehörige wissen sollten .....	28
Achtung! So kann es anfangen .....	29
<b>1.4 Interview mit Sarah (28) .....</b>	<b>29</b>
<b>1.5 Noch eine Essstörung? Riechen, kauen, ausspucken .....</b>	<b>37</b>
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
<b>2 Nährwert, Gewicht und Kalorienverbrauch .....</b>	<b>47</b>
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

3	<b>Entweder oder: Freunde versus Essstörung</b> .....	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	<b>Essstörungen an Festtagen</b> .....	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	<b>Essstörungen als Suchterkrankung</b> .....	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	<b>Bewegungsdrang: Und jeden Tag ein bisschen länger</b> .....	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	<b>Bulimie: Zwischen Toilette, Supermarkt und Bankrott</b> .....	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	<b>Lifestyle oder Selbstmord auf Raten:</b>	
	<b>Die Pro-Ana-Problematik</b> .....	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

<b>9</b>	<b>Angst vor Folgeschäden</b> .....	133
	Im Supermarkt sich selbst erkennen .....	133
	Folgen von Essstörungen .....	135
	Folgeschäden verringern .....	141
	Was Angehörige wissen sollten .....	142
	„Ja, ich kann!“: Schritte hinaus aus der Essstörung .....	143
	Interview mit Frau Dr. Doris Weipert .....	145
<b>10</b>	<b>Essstörungen und Ängste</b> .....	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
<b>11</b>	<b>Bei Gefühlen essen</b> .....	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
<b>12</b>	<b>Warum „Richtig-Esser“ oft falsch liegen</b> .....	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
<b>13</b>	<b>Termin mit der Essattacke</b> .....	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
<b>14</b>	<b>Situationen aus dem Alltag</b> .....	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	<b>Tipps aus dem Notfallkoffer</b> .....	195
	Essanfälle .....	195
	Nervosität, Anspannung und Co .....	197
16	<b>Ablenken? So kann es gehen</b> .....	200
17	<b>Mittendrin und doch nur dabei:</b>	
	<b>Die Rolle von Angehörigen und Freunden</b> .....	202
	Die Rolle der Familie bei der Entstehung von Essstörungen .....	202
	Die Rolle der Familie bei der Überwindung von Essstörungen .....	204
	<b>Glossar</b> .....	211
	<b>Literatur</b> .....	227
	<b>Adressen und Ansprechpartner für Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige</b> .....	230
	<b>Link-Tipps</b> .....	233
	<b>Beratungstelefone</b> .....	236