

**So hilft dir dieses Buch 8**

Wirksame Hilfe für dich und dein Kind .....	9
Niemand von euch ist schuld .....	10
Möglichst früh behandeln .....	11

**Bei Essstörungen geht es um mehr als Essen 14**

Verschiedene Formen von Essstörungen .....	15
Magersucht (Anorexia nervosa) .....	16
Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) .....	21
Essattacken mit Kontrollverlust (Binge-Eating) .....	24
Emetophobie und seltenere Essstörungen .....	25
Heilungschancen .....	35
Phasen einer Essstörung .....	36
1. Die prä-erkrankte Phase .....	36
2. Die Einstiegsphase .....	37
3. Die akute Krankheitsphase .....	37
4. Die chronische Phase .....	38
5. Die Heilungs- und Rückfall-Präventionsphase .....	39
Viele mögliche Gesundheitsrisiken .....	40
Untergewicht und Mangelernährung .....	40
Verdauungsprobleme .....	41
Elektrolyt-Ungleichgewicht .....	41
Hormonelle Störungen .....	41
Psychische Gesundheit .....	41
Folgen im Gehirn .....	42
Suizidalität, also Selbstmordgedanken .....	42

## **Warum is(s)t mein Kind so? 44**

<b>Viele Faktoren statt einer Ursache</b> .....	45
Biologische Faktoren .....	46
Psychologische Faktoren .....	55
Soziokulturelle Faktoren und Familie .....	62
<b>Das sind mögliche Auslöser</b> .....	64
Stress spielt immer mit .....	64
Pubertät ist häufig ein Auslöser .....	65
<b>Mythen und Risikofaktoren</b> .....	68
Mythen sind nutzlos und schädlich .....	69
Merkmale und Risikofaktoren .....	74

## **So erkennst du die Erkrankung deines Kindes 77**

<b>Anzeichen, auf die du achten solltest</b> .....	78
Auffällige Veränderung im Essverhalten .....	79
Checkliste für körperliche Anzeichen .....	82
Checklisten für Verhaltensmuster und soziale Hinweise .....	84
<b>Kann dein Kind ein Typ für eine Essstörung sein?</b> .....	90
Grunddisposition: Die Persönlichkeitsmerkmale .....	90
Glaubenssätze: Die inneren Antreiber .....	95
Welche Rolle spielt Hochsensibilität? .....	101
<b>Wie fühlt sich eine Essstörung an?</b> .....	102
Das Gefühl, gestresst zu sein .....	102
Überwältigende Emotionen .....	105
Widerstand und Ablehnung .....	115
Unlogisches Denken .....	117
Körperbild und Körperschema .....	118

5 goldene Regeln für den Umgang mit deinem Kind .....	121
Die wichtigste Regel für euch als Eltern .....	122
<b>Das kannst du tun</b> .....	123
Hilf deinem Kind bei Stressbewältigung .....	123
Ein Teil der Lösung: Das Gehirn reprogrammieren .....	124
Fördere die positive Selbstwahrnehmung .....	127
Schaffe ein unterstützendes und liebevolles Umfeld .....	128
Das Fundament jeder Beziehung: Respekt .....	130
... und konkret bei Anorexie .....	130
... und konkret bei Bulimie .....	135
... und konkret bei Binge-Eating und Grazing .....	137
Fördere angemessenes Verhalten .....	139
<b>Das Thema Essen und Mahlzeiten</b> .....	140
... bei Untergewicht und Anorexie .....	140
... bei Binge-Eating und Grazing .....	146
... bei Bulimie .....	149
Nahrungsergänzungsmittel gegen den Mangel .....	152
<b>Wie hältst du mit deinem Kind vereinbarte Ziele ein?</b> .....	153
Panik, Meltdowns und Widerstand .....	153
Selbstverletzung und Wegrennen .....	157
<b>Vorsichtsmaßnahmen, die du überdenken solltest</b> .....	158
Im selben Zimmer übernachten .....	158
Gegenstände sicher verwahren .....	159
Auf unzerbrechliches Geschirr umsteigen .....	159
Fenster und Türen sichern .....	160
<b>Umgang mit dir selbst und deiner Familie</b> .....	161
Beziehe Geschwister aktiv ein .....	162

## **So holt ihr euch Hilfe von außen** 165

Schulungen und Foren für Eltern .....	165
Erste Steps: Soforthilfe .....	166
Empfehlenswerte Therapieformen .....	167
Ambulante Therapie .....	169
Interview: Ernährungsberatung .....	171
Family Based Treatment (FBT) .....	174
Tagesklinik .....	176
Stationärer Aufenthalt .....	177
Interview: Stationäre Therapie .....	178
Nachsorge .....	181
Wohngruppen .....	181

## **Abschied von der Essstörung: Der Neustart** 183

Anhang .....	185
Beratungsstellen und spezialisierte Fachstellen .....	185
Quellen- und Literaturverzeichnis .....	187

*Ich habe das Buch für alle Menschen geschrieben, die sich über Essstörungen informieren möchten. Für eine bessere Lesbarkeit schreibe ich meist von „deinem Kind“, auch wenn du zum Beispiel einen erkrankten Teenager hast oder du dein von einer Essstörung betroffenes Enkelkind begleiten möchtest. Wenn ich in diesem Buch Experten wie Psychologen, Ernährungsberaterinnen oder Ärzte nenne, die du hinzuziehen kannst, sind immer alle Geschlechter gemeint.*