

Inhalt

Vorwort 7

I. Einführung 9

Aktuelles zum Essverhalten in Deutschland 9

Gestörtes Essverhalten 14

II. Essstörungen sind Krankheiten 19

Formen und Diagnosen der Essstörungen 19

Verbreitung der Essstörungen (Epidemiologie) 28

Medizinische Komplikationen 29

Historische Bemerkungen 36

Ursachen der Essstörungen 38

Verlauf und Prognose 38

Patientinnen mit einer Essstörung in einer ärztlichen Praxis 39

Gewichtsbestimmung 40

Therapie 41

III. Essstörungen aus der Sicht von Patientinnen 44

Motivation für eine Psychotherapie 65

IV. Essen lernen 88

Verhaltenstherapeutische Arbeitsmodelle 89

Essprogramm 99

Essensstruktur 102

Innere Zwiegespräche in der Anfangszeit
der Ernährungstherapie 105

Essprogramm in der Tagklinik aus der Sicht
von Patientinnen 108

Essen in der ambulanten Phase 112

Wochenessenspläne 116

V. Nachsorge im TCEforum 121

Anleitung zur sinnlichen Wahrnehmung 126

Denkanstöße aus dem TCEforum von Fachleuten
und Patientinnen 129

KOCHEN will gelernt sein 137

Kochanleitungen und Rezepte 137

Grundanleitungen 138

Nudelgerichte 140

Reisgerichte 148

Kartoffel- und Gemüsegerichte 150

Gerichte mit Fleisch 157

Dips und Aufstriche 159

Suppen 164

Eierspeisen 168

Backen 169

Desserts und Süßspeisen 174

Weitere Informationsquellen 178

Downloadmaterialien 180

Endnoten 181