

**Dorothe Verbeek  
Franz Petermann**

# **Essstörungen bei Jugendlichen vorbeugen**

Auffälliges Essverhalten  
erkennen und handeln

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Einleitung</b> .....	9
<b>2 Auffälliges Essverhalten und Figursorgen</b> .....	11
<b>3 Essstörungen bei Jugendlichen</b> .....	19
3.1 Anorexie .....	19
3.2 Bulimie .....	28
3.3 Binge-Eating-Störung .....	33
3.4 Körperliche und psychische Folgen .....	36
<b>4 Ursachen und Erklärungsansätze von Essstörungen</b> .....	41
4.1 Anorexie .....	41
4.2 Bulimie .....	47
4.3 Binge-Eating-Störung .....	50
<b>5 Essstörungen erkennen</b> .....	52
5.1 Allgemeine Hinweise .....	52
5.2 Konkrete Warnsignale .....	54
5.3 Die Rolle des Arztes .....	56
<b>6 Handlungsmöglichkeiten bei ersten Anzeichen</b> .....	58
6.1 Wohin die Reise gehen soll .....	59
6.2 Das Gespräch suchen .....	60
6.3 Das Selbstwertgefühl stärken .....	65
6.4 Ein gesundes Gewicht im Blick behalten .....	69
6.5 Ein normales Essverhalten unterstützen .....	70
6.6 Das Körpergefühl verbessern .....	79
6.7 Sich mit dem Schlankheitsideal auseinandersetzen ....	84
6.8 Auch Eltern müssen nicht perfekt sein .....	86
6.9 Schulische Maßnahmen und gesellschaftspolitische Initiativen .....	88

<b>7</b>	<b>Essstörungen behandeln</b> .....	96
7.1	Medizinische Behandlung .....	96
7.2	Rahmenbedingungen und Ziele einer Psychotherapie ..	99
7.3	Essbezogene Therapie .....	103
7.4	Individuelle Psychotherapie .....	113
7.5	Elternarbeit .....	119
7.6	Selbsthilfeansätze .....	121

## **Anhang**

Literatur .....	127
Hilfreiche Internetadressen und Selbsthilfebücher .....	131