



7 Liebe Leserinnen, liebe Leser,

9 Viel mehr als nur gestörtes Essverhalten …

10 Was bedeutet »Essstörung«?
12 Ursachen von Essstörungen

16 Therapie bei Essstörungen
16 Professionelle Unterstützung muss sein
18 Das neue Körpergefühl
23 Mit Gefühlen und Bedürfnissen richtig umgehen
26 Übungen für Körper, Geist und Seele
31 Verzerrtes Denken überprüfen
32 Soziale Beziehungen pflegen
35 Essregeln
37 Die Familie: Das Wir gewinnt!

42 Schwierige Situationen meistern
42 Zurück aus der Therapie – wieder zu Hause
43 Schule, Uni, Arbeitsplatz
45 Einkaufen im Supermarkt
46 Klamotten-Shopping
46 Sport
48 Urlaub
49 Einladungen bei Familie oder Freunden
50 Eine neue Partnerschaft
51 Krisen, Rückschläge und Rückfälle

60 Gesunde Ernährung wiederentdecken
60 Allgemeine Empfehlungen
61 Die Nährstoffe im Überblick
66 Diäten und spezielle Kostformen
67 Ernährungsmythen

aus: Reich u.a., Essstörungen (ISBN 9783830468837) © 2015 Trias Verlag





71 Rezepte, die guttun

72 Frühstück

76 Snacks und Zwischenmahlzeiten

98 Hauptgerichte

122 Desserts und Drinks

131 Praktische Wochenpläne

136 Austauschtabelle

138 Service

138 Bücher, die weiterhelfen

138 Adressen, die weiterhelfen

139 Rezeptregister

141 Stichwortverzeichnis

aus: Reich u.a., Essstörungen (ISBN 9783830468837) © 2015 Trias Verlag