

# Das Leben verschlingen?

Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung. Mit Online-Material

Bearbeitet von  
Von: Simone Munsch, Andrea Wyssen, und Esther Biedert

3., vollständig überarbeitete Auflage 2018. Buch. 176 S. Gebunden  
ISBN 978 3 621 28325 0  
Format (B x L): 13,7 x 21,2 cm  
Gewicht: 307 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

Vorwort	11
<b>1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten</b>	13
1.1 Wie kann ein Buch Betroffene unterstützen?	13
1.2 Wie kann das Buch Angehörige unterstützen?	19
1.3 Wie kann das Buch Therapeuten unterstützen?	21
1.4 Über die Autorinnen	22
<b>2 Essen und Genießen – Überessen oder Essanfälle?</b>	25
2.1 Essen und Genießen	25
2.2 Überessen	26
2.3 Essanfälle	27
2.4 Die Binge-Eating-Störung (BES, Essanfallsstörung)	33
2.5 Wie zeigt sich die BES bei Männern?	39
2.6 Unterscheidung der Binge-Eating-Störung (BES) von anderen Essstörungen und krankhaftem Übergewicht (Adipositas)	40
<b>3 Wie eine BES entsteht und warum sie andauert</b>	42
3.1 Welche Einflüsse begünstigen das Auftreten der BES?	43
3.2 Welche Einflüsse lösen eine BES aus und lassen sie andauern?	44
3.3 Wie eine BES-Erkrankung verläuft	51
<b>4 Hilfe bei Essanfällen: Einige Grundlagen</b>	55
4.1 Wirksame Behandlungsmethoden: Psychotherapie	55

4.2	Wann ist die Zeit reif für den Beginn der Selbsthilfe zur Behandlung von Essanfällen?	59
4.3	Die Rahmenbedingungen der Behandlung	63
4.4	Wie häufig findet eine Behandlung statt und wie lange dauert sie?	67
4.5	Welche Rolle spielen Medikamente bei der Behandlung regelmäßiger Essanfälle?	68
4.6	Übergewicht: Was nun?	69
<b>5</b>	<b>Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen</b>	<b>72</b>
5.1	Allgemeines Vorgehen mithilfe verhaltenstherapeutischer Strategien	72
5.2	Selbstbeobachtung des Essverhaltens	77
5.3	Ziele setzen	84
5.4	Gesundes Ess- und Ernährungsverhalten	92
5.5	Das ABC-Modell	100
5.6	Notfallkärtchen	107
<b>6</b>	<b>Wie Gedanken die Gefühle und das Verhalten beeinflussen</b>	<b>130</b>
6.1	Die Kraft der Gedanken	131
6.2	Der Umgang mit dem eigenen Körper	134
<b>7</b>	<b>Wie lassen sich Essanfälle langfristig verhindern?</b>	<b>140</b>
7.1	Etappen auf dem Weg	141
7.2	Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Essanfälle bewältigt haben?	147
7.3	Wann Sie doch professionelle Unterstützung brauchen	150
<b>8</b>	<b>Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln</b>	<b>152</b>
8.1	Was gilt es zu beachten?	152
8.2	So können Sie langfristig Gewicht abnehmen	155

Alles Gute!	159
<b>Anhang</b>	161
Wo findet man Hilfe?	162
Glossar	166
Hinweise zum Online-Material	171
Literatur	172
Sachwortverzeichnis	174