

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	11
<b>Die Autorinnen</b>	14
<b>Die Illustratorin</b>	17

## Teil I

### **Magersucht: Ein Überblick**

<b>1. Was ist Magersucht?</b>	20
Magersucht verstehen	25
Hilfe finden	25
<b>2. Wer oder was ist schuld?</b>	27
Der Schlankeitswahn	28
Es liegt alles an der Familie – oder?	31
Genetisches Risiko	33
Was sind die Auslöser?	34
Welche Persönlichkeitsmerkmale erhöhen das Risiko?	37
<b>3. Jahrhundertlanges Verstehen-Wollen</b>	40
Geschichtlicher Hintergrund	40
Behandlungen im Wandel der Zeit	47

## Teil II

### Für die Betroffenen

<b>4. Vorbereitung auf den Kampf gegen die Magersucht</b>	<b>58</b>
Phase 1: Sich auf den Weg machen	61
Phase 2: Der Kampf um Genesung	67
Phase 3: Stolpersteine auf dem Weg der Genesung	71
<b>5. Sich selbst verstehen</b>	<b>76</b>
Wer bin ich – und was ist Folge des Hungerns?	81
<b>6. Gefahren der Magersucht</b>	<b>89</b>
Das Risiko zu sterben	89
Körperliche Erschöpfung	92
Erbrechen und Abführmittel	93
Missbrauch anderer Medikamente	94
Medizinische Untersuchungen	95
Mentale Auswirkungen	100
Bleibende Schäden	101
Fazit	103
<b>7. Körper und Ernährung</b>	<b>104</b>
Was ist ein »vernünftiges« Gewicht?	104
Gewichtskontrolle	105
Notwendige Ernährungsanforderungen	107
Was geschieht nach dem Diät-Zwang?	111
<b>8. Persönlichkeitsmerkmale bei Magersüchtigen</b>	<b>115</b>
Perfektionismus	117
Selbstkontrolle und Disziplin	120
Es allen recht machen wollen	126
Gefühl der Unzulänglichkeit	129
<b>9. Wiederkehrende Muster</b>	<b>131</b>
<b>10. Genesung</b>	<b>134</b>
Haben Genesene alle Symptome überwunden?	134

Was passiert mit denen, die nicht innerhalb von fünf Jahren genesen?	135
Welche Faktoren beeinflussen die Genesung?	136

## Teil III

### Für die, die Sorge tragen

<b>11. So fördern Sie die Genesung</b>	144
Durchbrechen Sie die laufenden Prozesse	146
Wie reagieren Sie auf die Essstörung?	150
Unterstützen Sie Veränderungen aktiv	168
Fazit	173
<b>12. Familiärer Zusammenhalt</b>	175
Besser kommunizieren	181
Nicht verzweifeln	184
Keine Scham	185
Grenzen setzen	186
Umgang mit Problemen	187
Magersucht in der Partnerschaft	192
<b>13. Mahlzeiten als tägliche Herausforderung</b>	193
Stadien der Behandlung	193
Das Einfache zuerst	195
Essenszeiten zu Hause	197
Widerstände	197
Aktives Einbeziehen beim Essen	200
Wie groß soll die Nahrungsmenge sein?	203
Welche Nahrungsmittel sind die richtigen?	204
Wechseln Sie die Methoden der Gewichtskontrolle	209
Ziehen Sie Bilanz	212
<b>14. Mehr als Abnehmen</b>	214
Aussehen und Körperbild	214
Das soziale Umfeld	216
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	216

Depressionen	218
Und die Arbeit?	219
Fazit	219

## Teil IV

### **Hinweise für Therapeuten, Ärzte und Lehrer**

<b>15. Therapeutische Hilfe</b>	222
Grundregeln	223
Das weitere Vorgehen	226
Wichtige Punkte	227
<b>16. Die ärztliche Perspektive</b>	229
Atypische Symptomatik	230
Ambulante Betreuung oder Spezialklinik?	231
<b>17. Was Lehrerinnen und Lehrer tun können</b>	233
Magersucht in der Schule	233
Schulspezifische Warnzeichen	234
Wenn sich der Verdacht erhärtet	237
Vertraulichkeit und das Gespräch mit den Eltern	239
Unterstützung während der Mahlzeiten	241

## Anhang

<b>18. Genesung – Schritt für Schritt</b>	246
Was muss ich essen?	246
Gewichtszunahme	247
Mahlzeiten planen	247
Was haben meine Werte zu bedeuten?	248
Fortschritte und Gradmesser der Genesung	249
Eine Messlatte für den Genesungsprozess	249

<b>Adressen</b>	251
Beratungsstellen	251
Fachkliniken	253
Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen	254
Informationen im Internet	256
<b>Literatur</b>	257
<b>Dank</b>	261