Nadine Berling
Essstörungen

Leseprobe

Essstörungen
von Nadine Berling
Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)

https://www.narayana-verlag.de/b28097

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

NATURHEILKUNDE FUNDIERT

Essstörungen

Begleitende Ernährungstherapie und Naturheilkunde

Nadine Berling

KVC | VERLAG

Nadine Berling
Essstörungen
Begleitende Ernährungstherapie und Naturheilkunde

NATURHEILKUNDE FUNDIERT

Nadine Berling

Essstörungen

Begleitende Ernährungstherapie und Naturheilkunde

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Berling, Nadine
Essstörungen – Begleitende Ernährungstherapie und Naturheilkunde

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-050-6
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021
Fotos: © Nadine Berling (Titel und Innenteil), © reinhard sester - Adobe Stock (S. 124)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Margreff Druck, Essen

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53214-2104-1001

Einleitung: Störungen im Essverhalten 1

Teil I: Grundlagen 5

Kapitel 1: Essstörungen 5
Klassische Essstörungen 5
Atypische und seltene Essstörungen 6

Kapitel 2: Spurensuche – Ursachen, Auslöser und Risikofaktoren 9
Komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren 9
Konformität und Restriktion 11
Leistungsdruck im Sport 12
Das individuelle Essverhalten 13
„Giftigkeit" von Lebensmitteln 14
Assoziationen und Gedankenmuster 17

Kapitel 3: Häufigkeit und Geschlechterverteilung 19

Kapitel 4: Essstörungen vorbeugen 21

Kapitel 5: Essstörungen aus verschiedenen Blickwinkeln 23
Essstörungen aus Sicht von Betroffenen 23
Essstörung aus Sicht von Angehörigen und Nahestehenden 26
Essstörungen aus Therapeutensicht 30

Teil II: Die Diagnose von Essstörungen 35

Kapitel 1: Früherkennung – Körperliche und seelische Zeichen 35

Kapitel 2: Das Patientengespräch 37
Fragen zur Klärung der Essstörung 37
Psychologische Untersuchung 38
Körperliche Untersuchung und Laborwerte 39

Teil III: Formen, Merkmale und Behandlungen von Essstörungen 41

Kapitel 1: Essen verweigern – Magersucht 41
Kennzeichen der Magersucht 42
Körperliche Folgen des Hungerns und Abgrenzung zu anderen Erkrankungen 43
Verlauf und weitere Diagnosen 44
Therapie der Magersucht 45
Unterstützende Ernährungstherapie bei Magersucht 50
Komplikationen und Spätfolgen 56

Kapitel 2: Essen und anschließend Gegenmaßnahmen einleiten – Bulimie 59
Kennzeichen der Bulimie 59
Seelische Symptome: Selbstzweifel und Ekel 62
Verlauf und weitere Diagnosen 62
Therapie der Bulimie 63
Unterstützende Ernährungstherapie bei Bulimie 66
Komplikationen und Spätfolgen 68

Kapitel 3: Essanfälle und Esssucht – Binge-Eating 71
Kennzeichen von Binge-Eating 71
Verlauf und Abgrenzung zu Adipositas (Fettsucht) 73
Seelische Begleiterkrankungen 74
Therapie des Binge-Eating-Verhaltens 75
Unterstützende Ernährungstherapie bei Binge-Eating 77
Komplikationen und Spätfolgen 80

Kapitel 4: Atypische Essstörungen 81

Kapitel 5: Seltene Essstörungen 85
Nachtessen: Das Night-Eating-Syndrom 85
Gegensteuern: Das Purging-Verhalten 92
Essen, was keine Nahrung ist: Pica 96

Wiederhochwürgen von Gegessenem:
Die Ruminationsstörung 98
Dem Essen ausweichen: Essstörung mit Vermeidung
oder Einschränkung der Nahrungsaufnahme 101

Teil IV: Naturheilkundliche Selbsthilfe bei Essstörungen 105

Kapitel 1: Sanfte Anregung der Verdauung mit Heilpflanzen 107
Das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl
wiederherstellen 108
Die Verdauungsorgane stärken 109
Die gereizte Magenschleimhaut stärken 109
Heilpflanzenporträts 110

Kapitel 2: Unruhe, Angst und Depression 129
Heilpflanzen zur Beruhigung und Entspannung 129
Heilpflanzenporträts 130
Entspannungsübungen und Bewegung 139

Kapitel 3: Schlafbeschwerden 145
Heilpflanzen zum Ein- und Durchschlafen 145
Heilpflanzenporträts 146
Vitalstoffe für Entspannung und guten Schlaf 150

Kapitel 4: Nährstoffmangel ausgleichen 157
Kalzium für starke Knochen bis ins hohe Alter 158
Vitamin D: Der Schlüssel fürs Kalzium 160

Kapitel 5: Spezielle Hinweise für einzelne Essstörungen 163
Besonderheiten bei Magersucht 163
Besonderheiten bei Bulimie 165
Besonderheiten bei Binge-Eating 169
Besonderheiten bei Night-Eating-Syndrom 170
Besonderheiten bei Purging-Verhalten 171
Besonderheiten bei Ruminationsstörung 172

Teil V: Hinweise für das Essen außer Haus und für Angehörige 173

Hilfestellungen für das Essen außer Haus 173
Informationen und Tipps für Angehörige und Nahestehende 175

Anhang 181

Hilfreiche Adressen 181
Literaturverzeichnis 182
Die Autorin 185

Weltweit leiden mehrere Millionen Menschen an einer Essstörung, zumeist Frauen zwischen 12 und 35 Jahren. Der Leidensdruck ist häufig enorm groß, zentrale Themen sind Kontrolle und Kontrollverlust.

Menschen mit Essstörungen, vor allem mit Magersucht, haben oft ein Leben lang mit ihrer Erkrankung zu kämpfen. In der Therapie nimmt daher die Symptomfreiheit (Remission) einen hohen Stellenwert ein. Verfahren aus der Naturheilkunde, wie zum Beispiel Entspannungsübungen und Zubereitungen aus Heilpflanzen, können dabei helfen, symptomfrei zu werden oder zu bleiben.

Dieses Buch soll Mut machen und individuell dort Gedankenanstöße liefern, wo Hilfe zur Umsetzung in die Tat gebraucht wird – bei Betroffenen und Angehörigen. Es soll die Unsicherheit mindern und anregen, aufeinander zuzugehen und miteinander zu reden. Gegenseitiges Verständnis kann ein wichtiger Schritt sein, um die Erkrankung gemeinsam möglichst gut durchzustehen, die notwendigen Therapien zu unterstützen und die Heilung zu fördern.

ISBN 978-3-96562-050-6

Nadine Berling

Essstörungen

Begleitende Ernährungstherapie und Naturheilkunde

185 Seiten, kart.
erschienen 2021

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de