



Jennifer Svaldi
Brunna Tuschen-Caffier

Ratgeber Bulimie

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Jennifer Svaldi
Brunna Tuschen-Caffier

Ratgeber Bulimie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

 hogrefe

**Jennifer Svaldi
Brunna Tuschen-Caffier**

Ratgeber Bulimie

Informationen für Betroffene und Angehörige



Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie
Band 46

Ratgeber Bulimie

Prof. Dr. Jennifer Svaldi, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Prof. Dr. Jennifer Svaldi, seit 2014 Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Tübingen und zudem Leiterin der an den Lehrstuhl angegliederten psychotherapeutischen Hochschulambulanz für psychische Störungen des Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalters.

Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier, seit 2007 Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg und zudem Leiterin der an den Lehrstuhl angegliederten psychotherapeutischen Hochschulambulanz für psychische Störungen des Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalters.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Vadym Petrochenko

Satz: Michael Kleine, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG,
Göttingen

Format: EPUB

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-1907-7; E-Book-ISBN [EPUB]
978-3-8444-1907-8)

ISBN 978-3-8017-1907-4

<https://doi.org/10.1026/01907-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

Inhalt

Vorwort

1 Bulimia nervosa – Was ist das?

1.1 Die drei Kernsymptome der Bulimia nervosa

1.2 Wie erkennt man eine Bulimia nervosa?

1.3 Die Diagnosekriterien

1.4 Der Verlauf der Bulimia nervosa

1.5 Körperliche Folgen

1.6 Psychische Begleiterscheinungen

1.7 Wie verbreitet ist die Bulimia nervosa?

2 Wie entsteht eine Bulimia nervosa und warum geht sie nicht von alleine weg?

2.1 Risikofaktoren

2.2 Was löst Ess-Brechanfälle aus und warum treten sie immer wieder auf?

2.3 Warum? – Erforschung von Ursachen, Auslösern und Aufrechterhaltung der Bulimia nervosa

3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

3.1 Psychotherapien

3.2 Medikamentöse Behandlung

4 Schritte erfolgreicher Selbsthilfe

4.1 Führen Sie ein Ernährungstagebuch

4.2 Essen Sie regelmäßig

4.3 Erweitern Sie Ihr Nahrungsmittelspektrum

4.4 Wiegen Sie sich, aber nur wöchentlich!

4.5 Beenden Sie Purging-Verhalten und exzessive Bewegung

4.6 Finden Sie Alternativen zum Umgang mit stressbedingten Ess-Brechanfällen

4.7 Entwickeln Sie eine wohlwollende und akzeptierende Haltung gegenüber dem eigenen Körper

4.8 Was Angehörige tun können

4.9 Wo bekommt man Hilfe?

Anhang

Zitierte Literatur

Weiterführende Literatur

Arbeitsblätter

Abbildungsnachweis
