

(Download free pdf) Essattacken stoppen: Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating

# Essattacken stoppen: Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating

Von Christopher G. Fairburn

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #234950 in BcherVerffentlicht am: 2013-07Abmessungen: 8.50 x .79b x 5.47l, Einband: Taschenbuch260 Seiten | File size: 15.Mb

**Von Christopher G. Fairburn : Essattacken stoppen: Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Essattacken stoppen: Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen34 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht hilfreichVon Jana RhlAls Betroffene (BED, Bul.nerv. ber 20 Jahre) verstehe ich nicht, dass vom Autor die

physiologische Ebene so abgelehnt wird. Kein/e Bulimiker/in "frisst" während eines Essanfalls Obst oder Gemüse. Es ist eben doch eine Sucht, welche (und da stimme ich mit dem Autor überein) soziale, emotionale, entwicklungspsychologische Hintergründe hat (genau wie bei einer/m Alkoholiker/in übrigens). Kein/e BED-Betroffene/r kommt darum herum, sein Essverhalten gründlich zu überdenken und Zucker sowie Weizenmehlprodukte aus seiner Ernährung zu verbannen, zumindest für die erste Zeit. Kein/e BED-Betroffene/r schafft es, Fressattacken zu vermeiden, wenn der Insulinspiegel durch das Frühstück von zuckerhaltigen Produkten angeregt wird und dann nach einer Stunde der BZ-Gehalt in den Keller rauscht. Das ist unerschlich für Fressattacken. Kommt dann noch Stress dazu, zwingt uns unser Gehirn zum Essen. SUCHT. Ernährungsprotokolle zu veröffentlichen, wo der Tag mit einem Bagel und Cola light beginnt, ist Hohn und Verspottung. Denn davon will man mehr. Die richtige Ernährung wird in diesem Buch komplett ausgelassen. Und die DGE heranzuziehen ist ja wohl das Letzte. Diese Empfehlungen sind doch veraltet und Lobbydurchdrungen. Richtig ist, die sinnvolle Verteilung der Mahlzeiten sowie das Protokollieren. Ich finde es schade, dass beide Ansätze (der physiologische Ansatz sowie der kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansatz) sich so ausschließen. Mir persönlich hat nur die komplette Umstellung der Ernährung geholfen, die in diesem Buch als "weitere Diät" abgetan wird. Und mir hat nur der komplette Entzug von sämtlichem für mich Sucht-auslösendem Essen geholfen. 7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich Von Mia Mio Sehr hilfreich, wenn man Eigenmotivation mitbringt. Besteht aus zwei Teilen. Erster beschäftigt sich mit Fachwissen, zweiter Teil dann mit Anwendungen. Hilft auch Menschen, die keine "richtige" Essstörung haben, sondern lediglich starke Unregelmäßigkeiten. Jeder der Ordnung in sein Essverhalten bringen möchte, kann dieses Buch auf jeden Fall dazu benutzen. 3 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Harte Arbeit Von Fuchs Joan Und eine Arbeit, die einem niemand abnehmen kann, nur unterstützend zur Seite stehen. Ich kann mir kaum vorstellen, wie man soviel Selbstbeobachtung durchführen kann, wie das Ganze in einen normalen Arbeits- oder Familienalltag reinpasst, auch wenn mit gewisser Übung es nur einige Minuten darauf verwendet werden müssen. Dennoch ist es sicher sinnvoll, herauszufinden, warum man solche Essattacken überhaupt hat, nur dann kann man versuchen, sie zu stoppen. Kann mir sehr gut vorstellen, dass das funktioniert, aber es braucht sehr viel Einsatz und Durchhaltewille. Gut recherchiert, mit vielen Literaturangaben. Nur schon der erste Teil vor dem eigentlichen Programm lohnt sich sehr.

Kurzbeschreibung Vor allem in Konflikt- und Stresssituationen, aber auch in andauernden Lebenskrisen neigen viele Menschen zu Ess-Attacken. Hemmungsloses Hineinstopfen, Hineinschlingen von Nahrung, regelrechte 'Essorgien' lösen aber keine Probleme, sondern werden zu einem Krankheitsbild, das der Behandlung und Therapie bedarf. Binge Eating Disorder (BED) ist eine Ess-Störung, die immer noch unterschätzt und oft einfach nicht erkannt wird. Dieses Selbsthilfeprogramm hat das Ziel, krankhafte Ess-Attacken zu erkennen, zu stoppen und dauerhaft abzuwehren. Es führt zu einem normalen, gesünderen Essverhalten zurück. Im Grundlagenteil wird zunächst das Krankheitsbild der Ess-Attacken definiert: Was ist eine Ess-Attacke? Wer ist davon betroffen? Wodurch werden Ess-Attacken ausgelöst? Wann sind sie ein wirkliches Krankheitsbild? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Im anschließenden Manualteil lernen Betroffene: Ess-Attacken zu bewältigen, langfristig zu kontrollieren, Rückfälle zu vermeiden, gesunde und stabile Essgewohnheiten zu entwickeln. Christopher G. Fairburn ist Professor für Psychiatrie an der Universität Oxford. Er ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Ess-Störungen. 'Insgesamt hilft der Text allen Interessierten, den für die meisten Ess-Störungen relevanten Aspekt der Ess-Attacken besser verstehen zu können.' (Psychotherapeut)