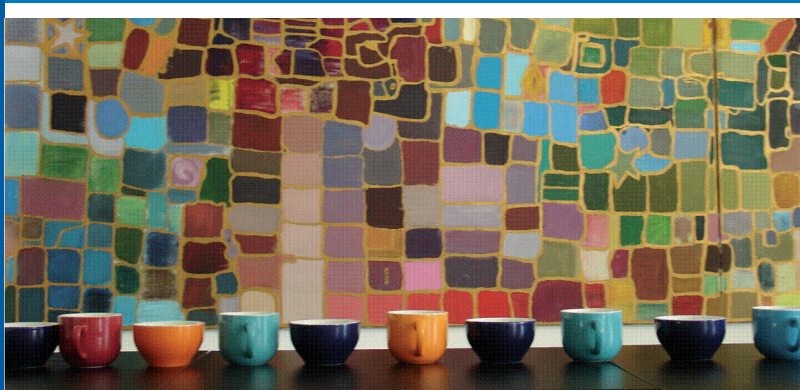


Ess-Störungen



»Is(s) was?!«

Ess-Programm mit Rezepten

Von Monika Gerlinghoff
und Herbert Backmund

BELTZ

»Is(s) was?!«

Ess-Programm mit Rezepten

Von Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund
und Cordula Obermeier

Verfasser:

Dr. med. Monika Gerlinghoff · Dr. med. Herbert Backmund

Die Ärzte Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund haben das Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE) am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München gegründet und das innovative, tagklinische, verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenkonzept einschließlich therapeutischer Wohngruppen entwickelt. Seit 2008 leiten sie das TCEforum zusammen mit ehemaligen Patientinnen mit den Schwerpunkten Öffentlichkeitsarbeit, Prävention und Nachsorge mit Rückfallprophylaxe.

Frau Cordula Obermeier arbeitet seit 2008 im TCEforum als Ernährungstherapeutin

www.kontakt@tceforum.de

www.beratung@tceforum.de

© 2016 im Beltz Verlag

in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Buch »Essen will gelernt sein – Ein Arbeits- und Rezeptbuch«, von Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund.

Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Umschlagillustrationen: Gruppenbild von Patientinnen: Zwischen schwarz und weiß gibt es viele Farben. © TCEforum

Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:

www.beltz.de

VORWORT

Patientinnen und Patienten mit einer Ess-Störung machen sich – manchmal rund um die Uhr – Gedanken ums Essen, meist ängstliche und quälende Überlegungen über Art und Zusammensetzung der Nahrung und natürlich über die Menge. Diese Gedanken sind Krankheitssymptome und müssen in eine professionelle Behandlung einbezogen werden. Unverzichtbar ist nach unserer Überzeugung, dass im Rahmen einer Ernährungstherapie die Patientinnen ein normales Essverhalten wieder lernen müssen, und dazu gehört auch, dass einige Essensregeln eingeübt werden. Unsere Patientinnen nennen das »Essen nach Struktur«.

Unter dem Titel »Essen will gelernt sein« haben wir erstmals im Jahr 2000 ein Taschenbuch (bei Beltz) mit Regeln und praktischen Vorschlägen für den Umgang mit Essen veröffentlicht, ab der 4. Auflage 2003 mit dem Untertitel: Ein Arbeits- und Rezeptbuch.

Im normalen Leben, außerhalb einer therapeutischen Einrichtung, wird es für junge Menschen, die sich in irgendeiner Art von Ausbildung befinden, immer schwieriger, eine in einer Therapie gelernte Essensstruktur einzuhalten. Aber Unsicherheiten über Nahrungsart und -menge können ein Anlass sein, dass Patientinnen, die gerade eine Behandlung ihrer Ess-Störung erfolgreich abgeschlossen haben, nach Rückkehr in die alte Umgebung erneut beginnen, Essen »einzusparen« oder im Zweifelsfall mehr zu essen als erwünscht. Dieses Verhalten ist einer der Wege in einen nicht seltenen Rückfall in die Krankheit.

Die vorliegende Broschüre gibt mit einfachen Rezepten eine Orientierungshilfe für diejenigen, die unsicher sind, was sie sich selbst an Essen zubereiten sollen und wie viel zu essen »richtig« ist. Gemeint sind Patientinnen und Patienten mit einer Ess-Störung nach einer stationären Behandlung oder während einer ambulanten Therapie. Hilfreich können Vorschläge und Rezepte

auch für alle sein, die Gewicht und Figur unter Kontrolle haben möchten.

Die Broschüre enthält Rezepte für eine bedarfsgerechte Mischkost. Die Auswahl wurde nach praktischen Gesichtspunkten ohne ideologische Festlegung getroffen. Unverträglichkeiten haben wir nicht berücksichtigt.

Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund und Cordula Obermeier