

Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

Quintessenz und Prävention Über den Tellerrand hinaus

Band 32 der
Präventions-Buchreihe

Ess- Störung

**Im Kopf helfen:
Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Spurenelemente,
Enzyme**



Quintessenz* und Prävention Über den Tellerrand hinaus

Ess-Störung

**Im Kopf helfen: Vitamine, Mineralstoffe,
Aminosäuren, Spurenelemente, Enzyme**

Von Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre
Kusztrich

Band 32 der Präventions-Buchreihe

**Lese-Tipp: Quintessenz der Prävention Emotion &
Depression (Band 2)**

Quintessenz (von [lateinisch](#) quinta essentia, „das fünfte Seiende“) ist im übertragenen Sinne das Wesentliche, das Hauptsächliche, das Wichtigste. Ursprünglich wurde die quinta essentia von dem griechischen Philosophen und Naturforscher Aristoteles in Form des Äthers den vier Elementen hinzugerechnet.

ISBN: 9783955778996

Inhalt

Ess-Störung: Eine Fehlschaltung im Kopf
Auch ein Männer-Problem
Schwere Erkrankungen
Heißhunger zweimal wöchentlich
Bessere Bildung, höhere Gesellschaftsschicht
Rätselhafte Risikofaktoren
Verhängnisvolle Körperunzufriedenheit
Gefährdung im Alter von fünf Jahren
Heimtückische Hänseleien
Ungeeignete Vorbilder
Fehldiagnose Depression
Maskierte Symptome
Kritische Selbstwertgefühle
Diabulimia, Pregorexia, Phagophobia
Ein halbes Dutzend Hormone
Biochemischer Störfall
Unter ärztlicher Anleitung
Hilfe aus der grünen Apotheke

Ess-Störung: Eine Fehlschaltung im Kopf

Die Bezeichnung Ess-Störung besteht aus irreführenden Begriffen und weist in Bezug auf Risikofaktoren, Vermeidung und Behandlung in die falsche Richtung. Davon abgesehen, ist sie verniedlichend.

In Wirklichkeit handelt es sich um weit mehr als um unnormale Verhaltensweisen im Umgang mit Nahrung, die entweder zu ungenügender oder zu exzessiver Versorgung mit Kalorien führen.

Allen ausgeprägten Ess-Störungen liegen psychische Erkrankungen zu Grunde, wesentlich seltener als Depressionen oder Angstattacken, jedoch fast immer sehr schwer. Sie zeigen sich in mehr als einem Dutzend stark unterschiedlicher Variationen, deren bekannteste die Magersucht Anorexia nervosa ist. Stimmungsschwankungen gehen in der Regel mit Störungen des Hormonhaushaltes und mit Mangelerscheinungen durch Defizite an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Spurenelementen und Enzymen einher.

Diese Erkenntnisse sind wertvoll. Deshalb finden sich gerade im Arsenal der Präventivmedizin aus der grünen Apotheke der Natur eine Reihe von Substanzen, die sich in der Vermeidung oder Reduzierung einer Ess-Störung bewähren können.

Konkrete Nahrungs-Ergänzungs-Informationen: Kapitel „Hilfe im Kopf“.