

Manuela Aberger

MAGER SUCHT

So viel mehr
als Hungern

Manuela Aberger

Magersucht – so viel mehr als Hungern

Ratgeber

Ebozon Verlag

2. Auflage April 2018

Copyright © 2013 by Ebozon Verlag
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

www.ebozon-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: media designer 24

Coverfoto: BilderBox.com

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

Fotos: BilderBox.com

ISBN 978-3-95963-080-1 (PDF)

ISBN 978-3-95963-078-8 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-079-5 (Mobipocket)

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors/Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Inhaltsverzeichnis

1. MAGERSUCHT – EINE EINFÜHRUNG

1.1. MAGERSUCHT - DIE VERSTECKTE KRANKHEIT

1.2. MAGERSUCHT BEI KINDERN

1.3. VON DER DIÄT ZUR MAGERSUCHT

2. GESCHICHTE UND VERBREITUNG DER MAGERSUCHT

2.1. ERSTE ANFÄNGE DER GESCHICHTE DER MAGERSUCHT

2.2. DIE MAGERSUCHT BEKOMMT EIN GESICHT

2.3. DIE MAGERSUCHT WIRD PUBLIK GEMACHT

2.4. DIE VERBREITUNG DER MAGERSUCHT

3. WENN GEWICHTSABNAHME UND MAGERSUCHT ZUM LEBENSINHALT WERDEN

3.1. GEWICHTSABNAHME BEI MAGERSUCHT UM JEDEN PREIS

3.2. MAGERSUCHT HEISST HUNGERN

3.3. MAGERSUCHT UND GEWICHTSABNAHME KOMPENSIEREN

4. LEIDENDE KINDER - HILFLOSE ELTERN

4.1. ELTERN IN NOT - BEDROHUNG MAGERSUCHT

4.2. WAS ELTERN ÜBER MAGERSUCHT NICHT WISSEN

4.3. MAGERSUCHT UND MÄDCHEN

5. AUSWIRKUNGEN VON MAGERSUCHT AUF DEN ORGANISMUS

5.1. DIE AUSWIRKUNGEN DER MAGERSUCHT AUF KINDER UND JUGENDLICHE

5.2. ZUERST LEIDET DIE SEELE UNTER DEN AUSWIRKUNGEN EINER MAGERSUCHT

5.3. MAGERSUCHT SCHÄDIGT DEN GESAMTEN ORGANISMUS

6. MAGERSUCHT ALS SINNSUCHE

6.1. WORIN LIEGT DER SINN DER MAGERSUCHT?

6.2. MAGERSUCHT IST KEINE FREIWILLIGE ENTSCHEIDUNG

6.3. WELCHE SINNSUCHE DEFINIERT MAGERSUCHT?

7. HILFE FÜR BETROFFENE ELTERN

7.1. MAGERSUCHT IST EINE KRANKHEIT

7.2. HILFE BEI MAGERSUCHT ANBIETEN

7.3. MAGERSUCHT KANN JEDEN TREFFEN

8. DIE URSACHEN VON MAGERSUCHT

8.1. MAGERSUCHT CONTRA ERFOLGSDRUCK

8.2. WANN IST MAN MAGERSÜCHTIG?

8.3. DIE URSACHEN FÜR MAGERSUCHT SIND HÄUFIG SCHLECHTE VORBILDER

8.4. KUMMERKASTEN MAGERSUCHT

9. FAMILIÄRE EINFLÜSSE

9.1. FAMILIÄRE EINFLÜSSE ALS URSACHEN VON MAGERSUCHT

9.2. IN DER EIGENEN KINDHEIT GEFANGEN

9.3. HINDERNISSE UND HIERARCHIEN ALS URSACHEN VON MAGERSUCHT

10. DER EINFLUSS DER GESELLSCHAFT

10.1. SCHLANKHEITSWAHN IM ÜBERFLUSS

10.2. SCHLANKHEITSTICKS CONTRA URSACHEN DER MAGERSUCHT

11. DIE URSACHEN DER MAGERSUCHT ALS WEGE DER SELBSTERFAHRUNG

11.1. SELBSTZWEIFEL

11.2. URSACHEN DER MAGERSUCHT LIEGEN IN FALSCHER VERANTWORTUNG

11.3. MAGERSUCHT MACHT ANGREIFBAR

11.4. SELBSTZWEIFEL ALS URSACHEN VON MAGERSUCHT

12. PUBERTÄT UND MAGERSUCHT

12.1. PUBERTÄT HEISST VERÄNDERUNG

12.2. MAGERSUCHT IN DER PUBERTÄT

12.3. DER BLICK IN DEN SPIEGEL

13. DIE SCHULDFRAGE

13.1. SCHULD MACHT RATLOS

13.2. WAS HABEN WIR FALSCH GEMACHT?

13.3. DIE SCHULDFRAGE MAGERSUCHT GEHT ALLE AN

14. DIE SYMPTOME BEI MAGERSUCHT

14.1. DIE NAHRUNGSVERWEIGERUNG

14.2. DIE SYMPTOME DER MAGERSUCHT ERKENNEN

14.3. ERKENNBARE SYMPTOME DER MAGERSUCHT

14.4. HUNGERN, HUNGERN, HUNGERN...

14.4.1. WENN HUNGERN ZUR LEBENSAUFGABE WIRD

14.4.2. WANN WIRD HUNGERN ZUR MAGERSUCHT?

14.4.3. WIE HUNGERN MAGERSÜCHTIGE?

14.5. KONTROLLZWANG

14.5.1. DIE KONTROLLE ÜBER DIE MAGERSUCHT BEHALTEN

14.5.2. OHNE WAAGE GEHT NICHTS

14.6. SELBSTTÄUSCHUNG

14.6.1. STRATEGIEN DER TÄUSCHUNG ALS SYMPTOME DER MAGERSUCHT

14.6.2. MAGERSÜCHTIGE AM HERD - SYMPTOME DER MAGERSUCHT ERKENNEN

14.6.3. NAHRUNGAUFNAHME UND ESSVERHALTEN ALS SYMPTOME DER MAGERSUCHT

14.7. BULIMIE

14.7.1. BULIMIE ALS BEGLEITERSCHENUNG DER MAGERSUCHT

14.7.2. WARUM HEISSHUNGERATTACKEN?

15. DIE ORGANISCHEN FOLGEKRANKHEITEN

15.1. AMENORRHOE

15.2. DIE ORGANISCHEN FOLGEKRANKHEITEN IN FORM VON HERZ- UND KREISLAUFBESCHWERDEN

15.3. VERDAUUNGSBESCHWERDEN

15.4. DIE ORGANISCHEN FOLGEKRANKHEITEN AN ZÄHNEN UND HAUT

15.5. GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

15.6. MUSKELSCHWÄCHE

15.7. DIE DIAGNOSE DER MAGERSUCHT

16. EINE DIAGNOSE DER MAGERSUCHT STELLEN

16.1. WAS DIE DIAGNOSE DER MAGERSUCHT BESTÄTIGT

16.2. DIE DIAGNOSE DER MAGERSUCHT LEUGNEN

16.3. SELBSTANALYSE - EIN ERSTER SCHRITT

16.4. MUT ZUR VERÄNDERUNG

16.5. EINE TÜR FÜR DIE SEELE

16.6. UNTERSUCHUNGEN

16.6.1. DIE UNTERSUCHUNGEN BEI MAGERSUCHT - DAS GESPRÄCH SUCHEN

16.6.2. DIE EIGENTLICHEN UNTERSUCHUNGEN BEI MAGERSUCHT

17. DIE BEHANDLUNG VON MAGERSUCHT

17.1. SICH IM DSCHUNGL DER ANBIETER ZURECHTFINDEN

17.2. NHRUNGSAUFNAHME GEWOLLT UND UNGEWOLLT

17.3. DER EINSATZ VON MEDIKAMENTEN

17.4. PSYCHOANALYSE

17.4.1. MAGERSUCHT UND PSYCHOANALYSE

17.4.2. WAS BEINHALTET PSYCHOANALYSE?

17.5. MAGERSUCHT CONTRA TIEFENPSYCHOLOGIE

17.6. GESPRÄCHSTHERAPIE

17.6.1. WIEDER FÜHLEN LERNEN

17.6.2. DER MAGERSUCHT AKTIV BEGEGNEN

17.6.3. WIE LANGE DAUERT EINE GESPRÄCHSTHERAPIE?

17.7. VERHALTENSTHERAPIE

17.7.1. RICHTIGES VERHALTEN KANN MAN LERNEN

17.7.2. WIE LÄUFT EINE VERHALTENSTHERAPIE BEI MAGERSUCHT AB?

17.7.3. WELCHE KONKRETEN SCHRITTE UMFASST DIE VERHALTENSTHERAPIE?

17.8. GRUPPENTHERAPIE

17.9. GEMEINSAM GEGEN MAGERSUCHT

17.9.1. STATIONÄRE BEHANDLUNG

17.9.2. WANN IST EINE STATIONÄRE BEHANDLUNG NOTWENDIG?

17.9.3. WELCHEN VORTEIL HAT EINE STATIONÄRE BEHANDLUNG BEI MAGERSUCHT?

17.9.4. WIE LANGE DAUERT EINE STATIONÄRE BEHANDLUNG BEI MAGERSUCHT?

18. TIPPS ZUR GEWICHTSZUNAHME

18.1. GEWICHTSZUNAHME BEI MAGERSUCHT - VIELFALT KOMMT AUF DEN TISCH

18.2. GEMEINSAME MAHLZEITEN NUTZEN

18.3. MUT UND ENTSCLOSSENHEIT AUF DEM WEG ZUR GEWICHTSZUNAHME BEI MAGERSUCHT

18.4. MIT WELCHEN LEBENSMITTELN LÄSST SICH EINE GEWICHTSZUNAHME BEI MAGERSUCHT ERREICHEN?

19. HEISSHUNGERATTACKEN VERMEIDEN

19.1. DEN HEISSHUNGERATTACKEN BEI MAGERSUCHT INS AUGE SEHEN

19.2. HEISSHUNGERATTACKEN BEI MAGERSUCHT ENTGEGENWIRKEN

19.3. HILFE BEI HEISSHUNGERATTACKEN

20. PROGNOSE UND HEILUNGSCHANCEN BEI MAGERSUCHT

20.1. DEN WEG AUS DER KRISE FINDEN

20.2. MAGERSUCHT IST NICHT IMMER HEILBAR

20.3. UMGANG MIT MAGERSUCHT IN DER FAMILIE

20.4. RICHTIG ODER FALSCH?

21. WAS DIE FAMILIE TUN KANN

21.1. DIE FAMILIE IST BEI MAGERSUCHT ALLEINE ÜBERFORDERT

22. KONTAKTADRESSEN

1. Magersucht – eine Einführung

Was ist Magersucht? Ein Thema, das durch die Medien geistert? Bilder, die betroffen machen und doch so weit weg der eigenen Realität zu sein scheinen? Der Schein kann trügen. Viel schneller als Sie denken wird Magersucht bittere Realität. Wo endet gesundes Abnehmen und wo beginnt Magersucht? Wenn die Frage so einfach zu beantworten wäre, stünden nicht tausende Eltern vor einer der schwersten Prüfungen ihres Lebens. Denn ihre Kinder aus dem Teufelskreis der Magersucht zu befreien, sich mit der bizarren Symptomatik und den tückischen Gefahren der Magersucht auseinanderzusetzen, führt viele Eltern an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit.

1.1. Magersucht - die versteckte Krankheit



»Warum isst du denn nichts?« »Ich bin mal wieder auf Diät.« »Aha.« - Und schon wird zur Tagesordnung übergegangen, denn was soll an Gewichtsabnahme und Schlankheitsdenken denn schon falsch sein? Ganz im Gegenteil müssen Sie sich heute nicht schon fast wie ein Außenseiter fühlen, wenn Sie in der Kantine Nachschlag verlangen und sich auch schon einmal ein Stück Sahnetorte schmecken lassen - ganz ohne schlechtes Gewissen? Die Magersucht versteckt sich hinter den Idealen unserer Zeit und bleibt gerade deshalb oft viel zu lange unbekannt.

1.2. Magersucht bei Kindern

Längst ist es nicht mehr nur für die Models auf dem Laufsteg ein Muss, schlank zu erscheinen. Pummelige Kinder haben keinen guten Start im Leben und wer möchte schon gerne gemobbt werden und von vornher-ein als Außenseiter gelten? Wer schlank ist, hat es leichter im Leben und sieht einfach besser aus. Viele Eltern werden ihren Kindern diesen Rat mit auf den Weg geben. Besonders in der Pubertät, in der Zeit der Selbstfindung und der großen Umbrüche auf dem Weg zum Erwachsen-en, hat Magersucht leichtes Spiel. Doch was spricht schon dagegen, eine Diät zu machen?

1.3. Von der Diät zur Magersucht



Wege, um abzunehmen, gibt es viele. Manch einer isst einfach weniger von allem, ein anderer ersetzt Kohlenhydrate durch Ballaststoffe und schlürft Eiweißdrinks. Besonders Ehrgeizige halten sich strikt an die Diätvorschriften in den Medien.

Zu diesem Zeitpunkt taucht die Bezeichnung Magersucht noch nicht auf. Sie kommt erst dann ins Spiel, wenn der Wunsch abzunehmen, sich nicht mit dem Erreichen des Wunschgewichtes erschöpft. Magersucht bedeutet, weiter zu hungern und das angestrebte Schlankheitsideal immer wieder aufs Neue nach unten zu korrigieren. Der Blick für die Realität geht verloren, das eigene Wahrnehmen ist gestört. Die Waage und der Wunsch nach weniger Kilos werden zum Lebensinhalt. Außenstehende müssen hilflos mit ansehen, wie sich von Magersucht Betroffene ehrgeizig und zielstrebig ihr eigenes Grab schaufeln. Dieser Ratgeber soll Ihnen Wege aufzeigen, mit dem Thema Magersucht umzugehen und sich selbst und anderen zurück in ein bewusstes und erfülltes Leben zu verhelfen.