

Fairburn

Essattacken stoppen

Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating

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 überwinden, 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)



19,95 €

18,64 € (zzgl. MwSt.)

Nicht mehr lieferbar

Artikelnummer: 9783456853345

Medium: Buch

ISBN: 978-3-456-85334-5

Verlag: Hogrefe AG

Erscheinungstermin: 31.07.2013

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3., überarbeitete Auflage
2013

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 503 g

Seiten: 260

Format (B x H): 139 x 216 mm

