



PraxisPsychologie
Dr. phil. Esther Huser
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Literaturhinweise Ess Störungen

Legenbauer, Tanja: Wer schön sein will, muss leiden? Wege aus dem Schönheitswahn - ein Ratgeber. Hogrefe Verlag. *Ein einfaches Büchlein, das auch Frauen lesen können, die keine eigentliche Ess-Störung haben, aber trotzdem immer mit ihrem Gewicht beschäftigt sind.*



Mucha, S.: Essstörungen erkennen, verstehen, überwinden. MVH Medizinverlage. *Dass man eine Essstörung durch das Lesen eines Buches überwinden kann, suggeriert ja der Titel. Falls dies gelingt, wunderbar, besser ist es aber trotzdem, sich baldmöglichst in Therapie zu begeben. Sonst beschuldigt man sich immer noch selber, dass man dies doch alleine lösen können sollte...*

Schnebel, A. und Bröhm, P.: Sprechstunde Bulimie. GU Verlag.

Vandereycken, W. und Meermann, R.: Magersucht und Bulimie. Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörige. Huber Verlag.



Ein Ratgeber

Wise, K.: Wenn Essen zum Zwang wird. Wege aus der Bulimie. Pal-Verlag.

Wolf, D.: Übergewicht und seine seelischen Ursachen. Pal-Verlag.

Wardetzki, Bärbel. Iß doch endlich mal normal! Hilfen für Angehörige von eßgestörten Mädchen und Frauen. *Hier geht es um das Verhalten der Menschen, die mit essgestörten Frauen zu tun haben. Wie können sie reagieren und wie versuchen, die Beziehung zu verbessern? Viele Fallbeispiele.*



Weiner, Jessica: Sehe ich dick darin aus?: Dein Leben beginnt nicht erst, wenn du fünf Pfund weniger wiegst. Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf.