

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie wollen etwas gegen Ihre Essstörung tun, Sie waren bereits oder sind gerade in Therapie. Ihre Angehörigen wurden oder werden – hoffentlich – in die Behandlung einbezogen. Nun soll es weitergehen. Sie möchten Ihr gewonnenes Gewicht halten und Ihr Essen nicht mehr übermäßig kontrollieren. Sie wünschen sich einen selbstverständlichen Essrhythmus und ein gesundes, flexibles Verhältnis zu den Essensmengen, das heißt ein normales, gesundes Essverhalten. Sie möchten Ihren Körper besser akzeptieren, Ihre Emotionen deutlicher spüren, Ihre Bedürfnisse klarer vertreten – so wie Sie es in der Therapie bereits begonnen haben. Außerdem möchten Sie lernen, mit kritischen Situationen und Rückfällen richtig umzugehen. Auf diesem Weg wollen wir Sie unterstützen. Aber auch Angehörigen, Eltern, Freunden und Partnern von Betroffenen soll dieses Buch helfen.

Wir möchten Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein dastehen. Zahlreiche Betroffene und Angehörige haben uns von ihren Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken berichtet. Sie werden Geschichten lesen, die Ihnen aus der Seele sprechen und Ihnen Hilfestellungen geben. Sie werden erkennen, dass Sie mit vielen anderen (ehemals) Essgestörten, deren Eltern und Partnern in einem Boot sitzen. Dieses Buch ist ein Praxis-Coach – es soll Sie zum aktiven Handeln auffordern. Vieles haben Sie selbst in der Hand!

Darüber hinaus finden Sie zahlreiche Rezepte. Zunächst wird es für Sie vielleicht eine Hemmschwelle sein, ein Kochbuch in die Hand zu nehmen. Gerade weil Sie in der Auswahl von Speisen sehr unsicher sind, ist es sinnvoll, hier konkrete Anregungen zu erhalten. Dieses Buch soll Ihnen helfen, auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten, mit Kreativität zu kochen und wieder mit Freude und Genuss zu essen.

Mit unserem Buch wollen wir Sie auf dem Weg zu einem normalen Essverhalten begleiten und Sie in Krisenzeiten unterstützen, nicht aufzugeben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und guten Appetit!
Silke Kröger und Günter Reich