



# ERSTE HILFE

*bei Essstörungen*

**Ein Verbandskasten für Psychische Selbsthilfe**

Mag.a Bernadette Bruckner [Hrsg.]

# ERSTE HILFE BEI ESSSTÖRUNGEN

Ein Verbandskasten für psychische Selbsthilfe

MAG.A (FH) BERNADETTE BRUCKNER (HRSG.)

Wir sind für



Positive  
Body Image

Powered by Pure Green Cosmetics Austria

© 2021 Mag.a Bernadette Bruckner (Hrsg.)

Unterstützung bei Texten: Christina Waist

Interior Design by Junaid Saif (c8v\_logos from Fiverr)

Covergestaltung: sternloscreative – Monika Stern

Bildrecht Cover: © Adobe Stock 253732986 (erweiterte Lizenz) |

Freepik (Premium Lizenz)

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers und des Autors vervielfältigt, gespeichert oder übertragen werden, es sei denn, es handelt sich um kurze Auszüge, die in Artikeln und Rezensionen verwendet werden. Die unerlaubte Vervielfältigung jeglicher Teile dieses Werkes ist illegal und wird strafrechtlich geahndet.

ISBN Druck - 978-3-347-36939-9

ISBN (Hardcover) - 978-3-347-36940-5

ISBN (e-Book) - 978-3-347-36941-2

Für alle, die ihrem Körper nichts Gutes tun, ihm weh tun oder ihn hassen!

Für alle, die gegen sich und ihren Körper vorgehen – durch Essen.

Ein Buch von ehemaligen Betroffenen, die für sich ihren Weg aus der  
Esstörung gefunden haben.

Unser Körper ist ein Geschenk.

Ein Geschenk, das wir annehmen und lieben dürfen!

Für immer! Egal welches Alter!

Die Tipps in diesem Buch wurden von den AutorInnen sorgfältig ausgewählt und in der Praxis getestet. Es kann jedoch keine Garantie für ihre Wirksamkeit im individuellen Einzelfall übernommen werden. Wir möchten auch gerne hinweisen, dass bei Esstörungen professionelle Hilfe essentiell ist und es fachlich gut ausgebildete SpezialistInnen gibt. Bitte diese aufsuchen! Wir geben nur erste Hilfe Methoden aus unserer Geschichte.

Folglich ist eine Haftung des Autorenteams und des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten.

# INHALTSVERZEICHNIS

AM ANFANG WAR ... DIE VERLETZUNG IM INNEREN!

ANOREXIA NERVOSA

EXKURS ORTHOREXIE

BINGE EATING

BULIMIE

ADIPOSITAS

ESSSTÖRUNGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

KRITISCHE ANMERKUNG ALS ERNÄHRUNGSTRAINERIN,  
GESUNDHEITSMANAGERIN

# ÜBER DIESES BUCH

„Ich könnte nur kotzen!“ Wenn Nahrungsaufnahme zur Qual wird, dann stimmt etwas nicht. Doch für sich nachfragen, um was es wirklich geht, tun die wenigsten. Eine Herausforderung bei der Nahrungsaufnahme ist IMMER auf der emotionalen, seelischen Ebene begründet. Der Körper UND die Seele schreien – und sie schreien nach etwas anderem als Essen.

*„Lerne zu erkennen, nach was der Körper hungert  
und nach waps deine Seele verlangt.“ Bernadette*

Dein Zwiespalt von Körper, Seele und Gedanken können Mitauslöser von Essensherausforderungen sein. Du beginnst Verhaltensweisen zu äußern, die vielleicht deinen Körper nicht guttun.

Was lässt dich das machen?

Was kannst du nicht verarbeiten, was du mit Ernährung kompensierst?  
Was kannst du nicht aussagen was du mit der ernährung ausspucken  
musstest? Was kannst du nicht verdauen, was dein Magen und dein Hals  
dir jedoch sagen möchten?

Herausgeberin Bernadette Bruckner, international bekannt als intuitive, ganzheitliche Gesundheits-Managerin, hat sich mit ehemals Betroffenen einer Essstörung zusammengetan, um dieses „Erste Hilfe - Buch“, mit vielen Methoden zur Selbsthilfe zusammenzustellen; zum Merken, „Mitnehmen“ und sofortigen Anwenden.

Die Methoden sind entstanden durch die Zusammenarbeit mit anderen, die Essensherausforderungen haben!

**Weitere „Erste Hilfe für ...“-Titel:**

- für die Seele.
- für Mutter Erde.
- fürs Lernen.
- für Mütter & Schwangere.
- für Eltern & Kinder.
- für Trauernde und Menschen, die Verluste erlitten haben.



# AM ANFANG WAR ... DIE VERLETZUNG IM INNEREN!

*„Bewerte, abwerte und verurteile NIEMANDEN,  
bevor du nicht in seinen Schuhen gegangen bist.“ Bernadette*

Bevor du über jemanden urteilst, geh erst ein paar Schritte in seinen Schuhen ist eine bekannte Weisheit. Denn jeder leidet im Laufe seines Lebens einmal unter einem gestörten Essverhalten. Der eine stärker, der andere schwächer. Es unterscheiden sich lediglich Dauer und Intensität. Das liegt daran, dass es für uns Menschen normal ist, Nahrung mit Gefühlen und Emotionen zu verbinden. Wir überleben, weil wir als Baby die Muttermilch getrunken haben. Essen ist Überleben!

Eine Essstörung ist aus meiner Sicht eine nach innen gerichteter Selbstzerstörung. Und doch sind die Auslöser im Außen zu finden. Wir essen, weil wir mit der Außenwelt nicht umgehen können. Wenn wir aber diesen Auslöser erkannt haben, der uns zum ungesunden Verhalten gebracht hat, können wir auch wieder zu einem gesünderen Essverhalten zurückkehren.

Uns fehlen allerdings oft die nötige Herangehensweise bzw. die passenden Methoden, um mit der Situation umzugehen und uns selber aus ihr heraus zu helfen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Nahrung ist Leben. Um zu überleben, müssen wir essen. Doch Essen an sich macht noch lange nicht lebendig. Denn Nahrungsmittel können uns auch träge und schlapp machen, manche können sogar richtig gefährlich

sein. Aber du hast ein Alarmsystem in deinem Körper. Denn dein Verdauungssystem zeigt dir ganz genau, welche Lebensmittel gut für dich sind, von welchen du wenig essen solltest und welche für dich nicht geeignet sind. Dein Darm fungiert innerhalb deines Körpers ebenso wie deine Haut außen: du erkennst, was gut für dich ist und was nicht.

...und manchmal erkennen wir das nicht mehr, da unser Körperbild „verrutscht“ ist.

Im Zuge dieser Buchserie haben wir Menschen, die sich aus ihrer Essstörung heraus entwickelt haben, nach ihren einfachsten Notfalltechniken gefragt und sie in knapper Form zusammengefasst.

Aus der Praxis FÜR die Praxis! Wir wünschen dir einen leichteren Umgang mit der Essherausforderungen mit dem Verbandskasten für Notfälle!

Eure

  
BE SIMPLY ME

# MEIN PLÄDOYER FÜR MEINEN KÖRPER SARA, DER MEIN TEMPEL DES WOHLFÜHLENS SEIN DARF

*„Dein Körper liebt dich.  
Bedingungslos!  
Gib ihm/ihr die Liebe retour,  
die dein Körper verdient!  
Bedingungslos!“  
Bernadette*

„Liebe Bernadette, bitte höre mehr auf Sara. Sie hat dir viel zu erzählen, etwa wie du mit ihrem Körper umgehen solltest. Wie du schon erkannt hast, lässt sie es dir sagen, wenn es zu viel wird und du wieder mal unsichtig mit ihr umgehst. Erkenne doch, dass Sara dein „Tempel“, deine Weggefährtin ist. Tue das, weswegen du hier bist. Wir haben dir eine Auszeit gegeben, um dich zu schonen - du machst zu viel und verausgabst dich, das tut Sara nicht gut. Erkenne doch, dass ihre Liebe zu dir ein Geschenk ist und wir dir zeigen möchten, wie du mit diesem Geschenk, deinem Tempel, umgehen solltest, um das zu tun, was dir Freude bereitet. Dein Wunsch hier auf Erden zu bleiben wurde erhört und doch möchtest du deinen Körper weder schonen noch nähren. Was möchtest du? Was möchte Sara? "

## GEDANKENIMPULSE

Erkenne ihre Liebe in dir und fühle sie, ohne sie zerstören zu wollen. Dein Drang nach Perfektion ist so groß, dass es Sara nicht gut tut. Erkenne, dass es gut ist, schönes zu leben und zu genießen!

Genieße deinen Körper und er wird dich genießen. Genieße das, was du zu dir nimmst und es wird dich genießen.

Liebe dich. Lebe deinen Körper und genieße die Zeit, die du auf der Welt hast. Erlernen wieder DICH, Deinen Körper Sara wahrzunehmen, zu spüren, wo die Grenzen der Zufuhr sind. Ob in Form von Nahrung, Menschen und Gefühlen.

Denn DU bist DU!

Einfach Du.

Nichts anderes zählt!

Nichts anderes ist wichtig!“

*Dein Körper hat ein ICH, einen Namen, einen Wert! Sara, dein Körper*

*Intuitives Schreiben, März 2016*

# DAS GESICHT DER KRANKHEIT

Bernadette Bruckner in Zusammenarbeit mit

Dr. Harry Merl

## DIE ESSSTÖRUNG HAT VIELE GESICHTER

*„Die Liebe ist das oberste Heilmittel.“*

*Dr. Harry Merl*

Krankheiten haben viele Gesichter: Wut, Trauer, Angst, Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit, ... Doch wenn wir erkannt haben, welches Gesicht uns mit der Krankheit gezeigt wird, kann Veränderung passieren, im Innen wie im Außen.

Während wir Krankheiten meist abstreiten, bleiben diese dennoch bestehen. In den meisten Fällen werden sie sogar noch intensiver. Stärker, damit wir sie endlich sehen und wahrnehmen, dass etwas nicht stimmt.

Erst, wenn wir bereit sind, eine Krankheit wahrzunehmen, sie anzuerkennen und anzunehmen, können wir eine Lösung finden.

Hierzu habe ich gemeinsam mit Dr. Harry Merl einige Inspirationen und Fragen erstellt.

## **WENN DIE KRANKHEIT EIN GESICHT HÄTTE, WIE WÜRDEN DAS AUSSEHEN?**

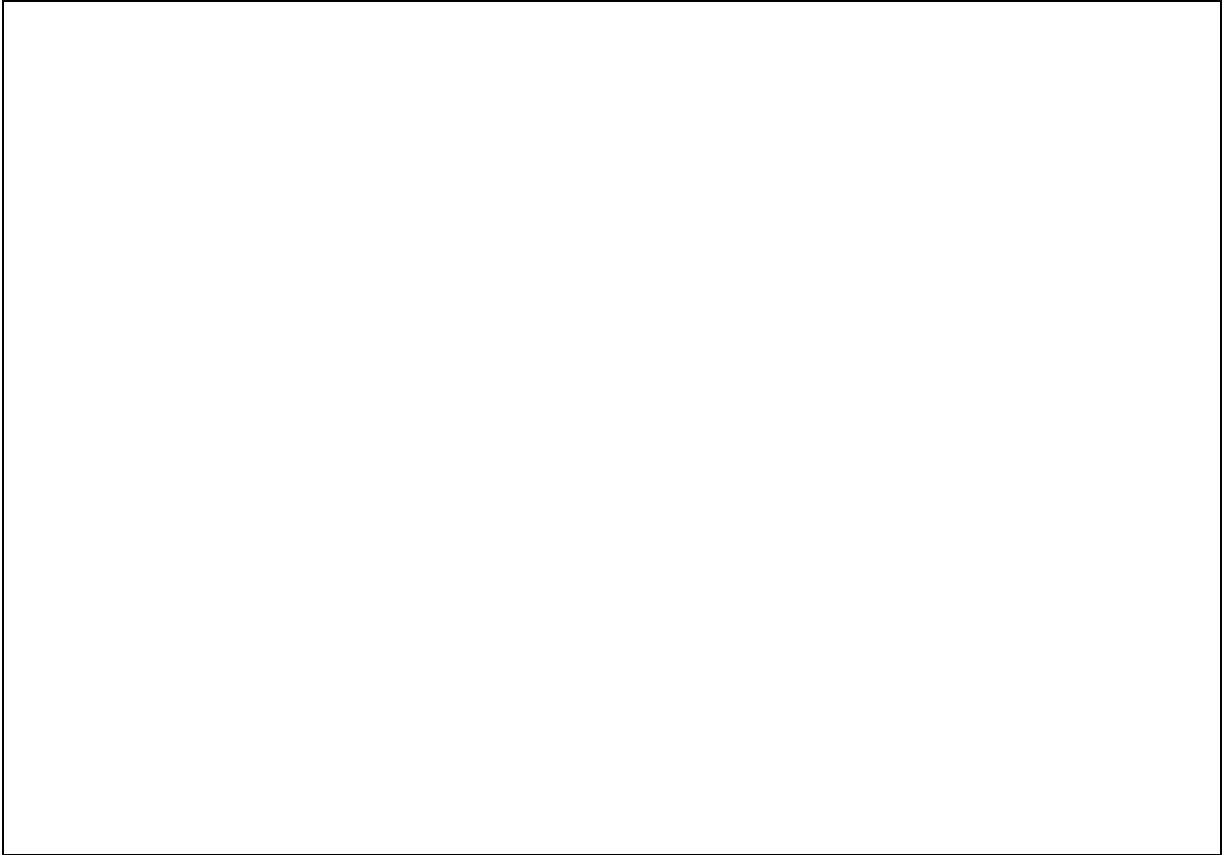
Wenn du der Essstörung ein Gesicht malen könntest, wie würde sie aussehen? Male das Bild hier:



Sieht das Gesicht immer gleich aus? Sieht die Essstörung für dich immer gleich aus? Was verändert sich? Was ist anders? Was bleibt gleich?

## **WIE VIELE GESICHTER HAT DEINE KRANKHEIT?**

Male alle Gesichter deiner Essstörung auf:



Welche Farben, Formen haben die Gesichter? An wen oder was erinnern dich die Gesichter?