

Monika Sonnenberg

# ENDLICH WIEDER GESUND

**Anorexie, Bulimie & Binge Eating**

Revolutionäre Heilmethode zur dauerhaften Genesung

+

Wertvolle Tipps

für Diäten

**OHNE**

**Jo-Jo-Effekt**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage Juli 2024

Copyright © 2024 by Ebozon Verlag  
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

[www.ebozon-verlag.com](http://www.ebozon-verlag.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: media designer 24

Coverfoto: pexels.com

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

ISBN 978-3-95963-847-0 (PDF)

ISBN 978-3-95963-846-3 (ePUB)

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.

## **Über das Buch**

In „Endlich wieder gesund“ enthüllt Monika Sonnenberg revolutionäre Methoden zur dauerhaften Heilung von Anorexie, Bulimie und Binge Eating. Mit klar verständlichen Erklärungen zu den Ursachen der Krankheiten und dem Jo-Jo-Effekt bietet dieses Buch nicht nur eine umfassende Anleitung für gesunde Schlankheit und nachhaltiges Abnehmen, sondern auch wertvolle Tipps, um Rückfälle zu vermeiden.

Dieses Buch richtet sich an alle, die an Essstörungen leiden oder gelitten haben, ebenso wie an Personen, die häufig zu übermäßigem Essen neigen, insbesondere abends und nachts. Besonders Jugendliche, ihre Eltern und Angehörigen finden hier hilfreiche Unterstützung. Mit einem einzigartigen Ansatz erklärt Monika Sonnenberg in einfacher Form die Ursachen von Essstörungen und bietet einen effektiven Behandlungsplan für eine dauerhafte Genesung.

Dieses Buch ist ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die Essstörungen überwinden und ein gesundes, stabiles Leben führen möchten. Entdecken Sie die wahren Gründe Ihrer Krankheit und lernen Sie, wie Sie Diäten richtig halten, um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen.

## Über die Autorin

Monika Sonnenberg, Autorin des Buches „Endlich wieder gesund“, ist eine gebürtige Tschechin, die früher in Deutschland lebte und ihre ehemalige „Wahlheimat“ bis heute sehr liebt. In ihrer Jugend erkrankte Monika schwer, als sie 17 Jahre alt war. Diese Erfahrung prägte ihr Leben und führte sie auf eine langjährige Suche nach den Ursachen von Krankheiten und den besten Wegen zur Genesung.

Deutschland spielte eine bedeutende Rolle in Monikas Leben und half ihr in schwierigen Zeiten, wofür sie sehr dankbar ist. Heute fühlt sie, dass es an der Zeit ist, etwas zurückzugeben und anderen zu helfen. Diese Motivation und ihr tiefes Mitgefühl für kranke Menschen, besonders Jugendliche, sind die treibenden Kräfte hinter ihrem Buch.

„Endlich wieder gesund“ ist das Ergebnis von Monikas lebenslanger Suche nach Antworten auf die Fragen, die sie selbst als junge Kranke hatte. In diesem Buch hat sie all die Erkenntnisse und Ratschläge zusammengetragen, die sie ihrem 17-jährigen Ich gerne in die Vergangenheit geschickt hätte. Sie hofft, dass ihre Erfahrungen und Einsichten anderen Jugendlichen helfen können, nicht wie sie damals ratlos dazustehen, sondern den bestmöglichen Weg aus der Krankheit zu finden.

Monika Sonnenberg hat ihr Buch mit dem tiefen Wunsch geschrieben, dass heutige Betroffene all das Wissen haben, das sie brauchen, um gesund zu werden. Sie möchte, dass sie die Unterstützung und Antworten finden, die sie selbst damals vergeblich suchte.

Monika Sonnenberg

# ENDLICH WIEDER GESUND

**Anorexie, Bulimie & Binge Eating**

Revolutionäre Heilmethode zur dauerhaften Genesung

+ Wertvolle Tipps für Diäten OHNE Jo-Jo-Effekt

Ebozon Verlag

## Inhaltsverzeichnis

1. Kapitel: Einführung.....	10
2. Kapitel: Wir leben in Wohlstand.....	15
3. Kapitel: Ursprung der Krankheit.....	18
4. Kapitel: Gruppe die am meistens bedroht ist 14–21-jährigen.....	24
5. Kapitel: Schulkollektiv.....	32
6. Kapitel: Hauptsächlich für heranwachsende Mädchens, aber auch anderen Frauen.....	40
7. Kapitel: Abschreckend.....	52
8. Kapitel: Das Grauen und die Folgen der Krankheit.....	56
9. Kapitel: Über Erbllichkeit der Krankheit.....	59
10. Kapitel: In der Klinik.....	64
11. Kapitel: Riese Nummer eins – Körperfett.....	79
12. Kapitel: Meine persönliche Geschichte.....	82
13. Kapitel: Riese Nummer zwei – Biest (Die Klappe).....	88
14. Kapitel: Märchen von kleinen Armeen in unserem Körper.....	90
15. Kapitel: Über die richtigen chemischen Reaktionen unseres Körpers.....	95
16. Kapitel: Weshalb Sie das Körperfett lieben werden.....	101
17. Kapitel: Erzählung von der Klappe – Biest aus einer anderen Sicht.....	106
18. Kapitel: Wie man den Riesen- Körperfett besiegen kann.....	115
19. Kapitel: Wie man den Riesen – Biest (fehlende Klappe) besiegen kann.....	118
20. Kapitel: Erste Gerichte nach der Genesung.....	126
21. Kapitel: Eine Gabe – Iss dich halb satt, trink dich halbtrunken, dann lebst du ganz.....	129

22. Kapitel: Die Naturfette und Eiweißstoffe.....	133
23. Kapitel: Riese Nummer drei – Zucker – der Racker und Auslöser.....	135
24. Kapitel: Wie die Fachleute Blutzucker betrachten.....	138
25. Kapitel: Bauchspeicheldrüse und Insulin.....	141
26. Kapitel: Wie man richtig mit süßen anfangen soll – Kampf mit der Schelme-Zucker.....	146
27. Kapitel: Freunde.....	153
28. Kapitel: Die Schokolade.....	156
29. Kapitel: Abends- und Nachts- Essanfälle und Essattacken.....	158
30. Kapitel: Der Kaffee.....	164
31. Kapitel: Der Stoffwechsel.....	166
32. Kapitel: Wie man die Stoffwechselgeschwindigkeit auf ein schnelleres Niveau erhöhen kann.....	169
33. Kapitel: Essattacken wegen Frust, Traurigkeit und Misserfolg – Riese Nummer vier – die falschen Krücken (Essen, Alkohol, Drogen).....	174
34. Kapitel: Die Zeit einer Krise.....	178
35. Kapitel: Der General – Gehirn.....	182
36. Kapitel: Depressionen und Probleme.....	193
37. Kapitel: Neid und das Vergleichen mit anderen Menschen.....	198
38. Kapitel: Eifersucht und Wut.....	200
39. Kapitel: Beklemmung und Angst.....	203
40. Kapitel: Das Lachen, Sex und gute Laune.....	204
41. Kapitel: Der Duft.....	209
42. Kapitel: Die königlichen Ratgeber des Gehirns – unser Darm. .	214
43. Kapitel: Wie man den Darm richtig in Bewegung bringt	

und wie man ihn heilen kann.....	221
44. Kapitel: Ballaststoffe.....	228
45. Kapitel: Guter Schlaf.....	229
46. Kapitel: Liebe.....	235
47. Kapitel: Bewegung und die Fettleibigkeit (Adipositas).....	243
48. Kapitel: Wie man Sport richtig treiben soll.....	246
49. Kapitel: Stress.....	251
50. Kapitel: Wie man richtig essen sollte.....	257
51. Kapitel: Meditation und Relax.....	262
52. Kapitel: Fasten und unterbrochenes Fasten.....	264
53. Kapitel: Empfohlene Bücher.....	266
54. Kapitel: Die Veränderung (der wichtige Wandel).....	267
55. Kapitel: Plan B.....	270
56. Kapitel: Das Buch – SOS-Übergewicht.....	275
57. Kapitel: Methode der Verlangsamung Nahrungsaufnahme.....	279
58. Kapitel: Wie man sich benehmen soll während einer Feier.....	281
59. Kapitel: Allgemeine klassische Meinung von europäischen und internationalen Ärzten.....	285
60. Kapitel: Das Buch – Bulimie, wie man mit Überessen kämpfen soll.....	293
61. Kapitel: Für schwangere Frauen.....	297
62. Kapitel: Das Buch – Essstörungen: Anorexie und Bulimie.....	299
63. Kapitel: Chronische Erkrankung.....	306
64. Kapitel: Über Hormone.....	309
65. Kapitel: Das Buch – Zucker und Bulimie.....	312
66. Kapitel: Eiweißshakes.....	318
67. Kapitel: Schulden und die Werbung.....	322



68. Kapitel: Abschlusswiederholung für bulimische Frauen und Männer.....	323
69. Kapitel: Abschlusswiederholung für diejenigen, die sich überessen.....	328
70. Kapitel: Abschlusswiederholung für diejenigen, die Diäten halten.....	336
71. Kapitel: Für diejenigen, die keine Beilage essen (Kohlenhydrate).....	341
72. Kapitel: Für diejenigen, die übermäßig Diuretikum, Laxativum usw. gebrauchen.....	344
73. Kapitel: Für diejenigen, die nur sehr begrenzte Skala von Nahrungsmitteln essen.....	347
74. Kapitel: Für Alkorexie und Drunkorexie Kranke.....	349
75. Kapitel: Für Anorexie Kranke.....	357
76. Kapitel: Schlusskapitel.....	359

## 1. Kapitel: Einführung

Gestatten SIE mir, mich IHNEN vorzustellen. Ich heiße Monika und werde IHRE Begleiterin auf dem Weg zur Genesung und zu IHREM Sieg über die Krankheit.

Ich war einmal eine von Ihnen und suchte verzweifelt nach Hilfe. Durch das System Versuch-Irrtum konnte ich mich selbst heilen. Seitdem habe ich nach den Ursachen und Gründen unserer Krankheit gesucht. Wie konnte ich nur so schwer erkranken und warum es so schwierig war, wieder gesund zu werden? Ich las viele medizinische und wissenschaftliche Artikel und Bücher und fand darin nicht nur ein Verständnis des ganzen komplizierten Labyrinths unserer tückischen Krankheit, sondern auch das richtige Rezept für die Heilung. Nur das Gehirn zu heilen reicht von weitem nicht!

Ich habe dabei an Sie gedacht, an alle anderen, die Krankheiten, aus dem Kreis der Essstörungen, gerade durchmachen. Die Zahl der Erkrankten steigt von Jahr zu Jahr drastisch an.

Ich gebe Ihnen allen meine helfende Hand, die mir einst so sehr gefehlt hat und die Ihnen vielleicht jetzt ebenso sehr fehlt!

Ich führe Sie aus der Teufelsspirale Ihrer Krankheit heraus!

**Dieses Buch ist insofern revolutionär, weil es nicht nur medizinische Erkenntnisse, persönliche Erfahrungen, sondern vor allem auch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die**

**chemischen Spaltreaktionen in unserem Körper vereint, die Ihre Krankheit verursacht haben.**

Ich gebe Ihnen diese Informationen in einfacher und lesbarer Form, Sie werden alles verstehen.

Zu den Essstörungen gehören nicht nur Anorexie und ihre schrecklichste Form der mentalen Bulimie (eine purgative Art von Krankheit, bei der es zu Anfällen von Überessen und nachfolgendem Erbrechen kommt), sondern auch andere und weniger bekannte Arten restriktiver (nicht bulimischer) Anorexie, wie zum Beispiel fanatische Jagd nach gesunder Nahrung – Orthorexie, Ablehnung von Beilagen, übertriebenes Sporttreiben, Bigorexie, Übergebrauch von Abführmitteln und Diuretika oder restriktive Essstörung, die sich durch den Verzehr einer sehr begrenzten Auswahl von Speisen in jedem Alter äußert. Wir werden auch über die ständig wachsende Drunkorexie (Alkorexie) sprechen. Es handelt sich um eine neu auftretende sehr gefährliche Essstörung, die die Elemente Anorexie, Bulimie und Alkoholsüchtigkeit in sich vereint. Wir werden über Abend- und Nachtüberessen sprechen.

**Auch diejenigen, die ewig Diäten halten, sollten sehr vorsichtig sein, denn Reduktionsdiäten erhöhen das Risiko einer Entstehung Anorexie oder Bulimie um mindestens das 8-fache! Ein Drittel der Anorexie-Kranken beginnt mit der Zeit zu viel essen und bald erreicht die Phase der Bulimie.**

Eine Essstörung geht oft im Laufe des Lebens in eine andere über.

Deshalb lesen Sie bitte das Buch alle aufmerksam durch, denn auch in den Kapiteln, die vor allem für Bulimie Kranke bestimmt sind, finden Sie eine Menge von guten Ratschlägen. Ich erkläre Ihnen viel über die inneren Funktionen Ihres Körpers. Am Ende werden wir dann alle Grundprinzipien wiederholen und uns auf spezifische Ratschläge für einzelne Essstörungen spezialisieren.

Schwerkranke werden das Buch sogar mehrmals lesen müssen, nur so funktioniert es richtig und nur so werden Sie Ihre gefährliche Krankheit besiegen.

Dieses Buch richtet sich an alle von Ihnen und ebenso an ehemalige Kranke, die vielleicht Angst haben, dass die schlimme Krankheit wieder zurückkehren könnte. Es ist jedoch auch für Ihre Eltern, Freunde und Liebsten bestimmt, damit sie alle ganz genau verstehen, was Sie gerade durchmachen und was Sie noch alles erwartet – auf dem Weg zu Ihrer Genesung. Sie erfahren auch, warum Ihre bisherigen Versuche immer gescheitert sind.

Ich habe viele Bücher zu diesem Thema von Autoren aus der ganzen Welt gelesen. Ich habe mich durch verschiedene Fachartikel der medizinischen Fachkapazitäten durchgearbeitet. Verschiedene schmerzhafteste Geständnisse der Kranken nachgelesen und ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit gut kennengelernt. Es gibt viele Ratschläge, aber selbst die besten Heilungsanleitungen und Methoden gestehen eine sechzigprozentige Erfolgsquote in der Praxis. Warum erholen sich nach

dem Lesen oder nach der Therapie nicht mehr Menschen? Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach. Ärzte haben sich ihre eigene unerschütterliche Meinung gebildet. Sie verstehen immer noch nicht ganz genau, mit welchen Dämonen ein kranker Mensch kämpfen muss und was er dabei alles durchmacht. Ja, sie kennen viele Reaktionen und einige Sätze der Kranken, aber sie verstehen nicht, mit welchen Riesen die Kranken eigentlich kämpfen müssen. Was genau geschieht in ihrem Inneren und warum die Heilungsversuche scheitern.

Zu all dem ist es notwendig, nicht nur den medizinischen Standpunkt, sondern auch die grundlegende Chemie des Körpers zu verstehen. Sie brauchen genau wissen, welche chemischen Spalt-Reaktionen und Prozesse in Ihrem Körper von der Krankheit bis zur Heilung durchlaufen und warum all dies geschieht. Es ist notwendig, genau zu wissen, was in Ihrem Gehirn passiert und warum Ihr Körper vorerst die Heilung blockiert hat. Und damit helfen uns die Wissenschaftler und ihre neuesten wissenschaftlichen Forschungen über die Hormonspiegel in unserem Körper.

### **Zur Heilung kommt es nur durch den Kampf an allen Fronten gleichzeitig!**

Früher habe ich vergeblich selbst versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich habe Vieles getan, aber alle meine Versuche sind gescheitert. Bis ich ein Buch entdeckte, das von einem fantastischen Allen Carr mit dem Titel „Endlich Nichtraucher“ geschrieben wurde. Dieser geniale Mann hat mir geholfen, das

Rauchen ein für alle Mal zu beenden. Wie? Er hat einfach und ganz verständlich beschrieben, was er ebenso durchgemacht hat und welchen Weg er gefunden hatte. Er hat niemanden gezwungen. Willst du mit dem Rauchen aufhören? Okay, aber du musst es wirklich selbst wollen. Gib mir deine Hand und ich zeige dir einen einfachen Weg, wie du gewinnen kannst.

**Und seit er das Buch geschrieben hat, haben sogar Millionen Menschen gewonnen!**

**Er benutzte die Worte „einfacher Weg“ zu Recht, und ich werde dieses Wort jetzt ebenso benutzen. Meine Anleitung wird der einfachste und kürzeste Weg zu Ihrer Heilung sein.**

Ich wusste schon lange, dass ich so ein Buch für Sie schreiben möchte. Solch ein, welches Sie mit Sicherheit durch alle Fallstricke führen würde, Ihnen Bahn brechen würde, Brücken über die Abgründe bauen würde und Ihnen hilft, sich den Riesen zu stellen, mit denen Sie die Hauptkämpfe führen werden, denen Sie sich stellen müssen.

Ich verheimliche Ihnen nicht, dass diese Riesen groß sind und dass der Kampf nicht ganz einfach sein wird, aber ich gebe Ihnen die beste Rüstung, Speer und andere Waffen – meine nützlichen Ratschläge, mit denen Sie diese Kämpfe mit Sicherheit gewinnen. **Ich werde Sie auf den Kampf mit Ihren Feinden so perfekt vorbereiten, dass sie keine Chance bekommen!**

Reichen Sie mir bitte Ihre Hand und lassen Sie sich ruhig führen.

Ihre Monika