

# Umgang mit Heißhungeranfällen und Erbrechen

Welche Möglichkeiten haben Sie derzeit zur Verfügung, das Auftreten von Heißhungeranfällen zu verhindern?

Wodurch unterscheiden sich Tage, an denen Sie keine Heißhungeranfälle haben, von Tagen, an denen diese auftreten?

Welche Strategien zur Verhinderung von Heißhungeranfällen und Erbrechen haben sich in der Vergangenheit als hilfreich erwiesen?

Wie ist es Ihnen gelungen, in Zeiten, in denen Sie keine Heißhungeranfälle hatten (z. B. im Urlaub), diese zu verhindern?

Welche neuen Strategien wollen Sie in Zukunft ausprobieren?

Welche konkreten Möglichkeiten der Ablenkung haben sich bei Ihnen als wirkungsvoll erwiesen?