

Selbsttest - Essstörungen

Erfahrungsgemäß entstehen psychogene Essstörungen wie z. B. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa oder Binge-Eating Disorder häufig im Jugendalter. Früherkennung und die Einsicht zu einer professionellen Behandlung, wie z.B. einer Psychotherapie, können körperliche und seelische Folgeschäden eingrenzen und die Lebensqualität deutlich verbessern.

Teste, ob du an einer Essstörung erkrankt bist oder gefährdet bist, eine zu entwickeln:

1. Bist Du mit Deinem Körper zufrieden? Ja Nein
2. Isst Du meistens mit Genuss und das, worauf du Appetit hast? Ja Nein
3. Kennst Du das Gefühl von satt und/oder hungrig sein? Ja Nein
4. Hast Du Angst, zuzunehmen und kontrollierst häufig Dein Gewicht? Ja Nein
5. Versuchst Du Dein Gewicht zu regulieren (z.B. viel Sport, Erbrechen, Weglassen von Mahlzeiten)? Ja Nein
6. Bist Du stolz darauf, wenn Du eine Mahlzeit auslässt? Ja Nein
7. Hast Du in den letzten Jahren Diäten gemacht? Ja Nein
8. Machst du dir Sorgen, weil du manchmal nicht mit dem Essen aufhören kannst? Ja Nein
9. Vermeidest Du Verabredungen zum Essen oder in Gegenwart anderer zu essen? Ja Nein
10. Hast du in den letzten Monaten ca. 10% von Deinem Gewicht oder mehr verloren? Ja Nein
11. Findest du dich zu dick, während andere dich zu dünn finden? Ja Nein
12. Kreisen Deine Gedanken ständig um Essen oder Nicht-Essen und deine Figur? Ja Nein

Auswertung:

- ➔ Wenn Du die Fragen 1-3 mit JA beantwortet hast, ist das ein positives Zeichen, dann solltest Du Dir keine Sorgen machen und weiter genießen.
- ➔ Solltest Du die Fragen 4-6 mit JA beantwortet haben, dann weist das auf eine Gefährdung hin und zeigt, dass Du keinen entspannten Umgang mit dem Essen hast. Eine Beratung wäre sinnvoll!
- ➔ Wenn Du drei von den Fragen 7-12 mit JA beantwortet hast, **solltest Du Dir unbedingt Hilfe holen!**

Januar 2025