

Testen Sie sich selbst: »Habe ich eine Essstörung?«

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum eine oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen an sich selbst beobachtet haben, sind das deutliche Hinweise dafür, dass Ihr Essverhalten gestört ist und Sie unbedingt etwas unternehmen sollten!

- **Essen ist mit Ängsten verbunden**

Ich habe ständig Angst, zuviel zu essen und dadurch zuzunehmen. Ich kontrolliere mein Gewicht sehr streng und ändere mein Essverhalten bei einer geringfügigen Zunahme sofort. Auch bei massivem Untergewicht habe ich Angst, zu dick zu sein bzw. zu werden.

- **Essen bestimmt das Körpergefühl**

Ich begutachte meinen eigenen Körper kritisch und nehme ihn als dicker wahr, als er tatsächlich ist. Mein Körpergefühl hängt vom Gewicht und von meinem aktuellen Essverhalten ab.

- **Essen gegen den Stress**

Ich neige dazu, Misserfolge, Enttäuschungen und andere negative Gefühle durch Essen zu kompensieren – das berühmte »Frustessen«.

- **Essen beherrscht das Denken**

Ich bin von morgens bis abends nur damit beschäftigt, Kalorien zu zählen und meine Mahlzeiten zu planen. Ich verwende so viel Energie darauf, dass andere Dinge zu kurz kommen.

- **Essen unter Kontrolle**

Spontan etwas zu essen, weil ich Lust darauf habe, und es einfach nur zu genießen, kann ich kaum mehr. Ich halte mich an strenge Diätpläne und teile Lebensmittel ganz genau in »erlaubte« und »verbotene« ein.

- **Essen außer Kontrolle**

Ich esse nicht in regelmäßigen Abständen oder zu festgelegten Mahlzeiten, sondern mal viel, mal wenig, oft direkt aus dem Kühlschrank und ohne einen Überblick darüber zu behalten. Oder mein ansonsten sehr kontrolliertes Ess-Verhalten wird durch Heißhungeranfälle unterbrochen. Ich leide darunter, dass ich dann völlig die Kontrolle über mich verliere.

- **Essen ohne Maß**

Ich kann nicht mehr einschätzen, wie groß eine vernünftige Mahlzeit ist. Manchmal stürzt mich schon eine kleine Menge von süßem oder fettem Essen in fürchterliche Gewissenskonflikte.

- **Essen ohne Gefühle**

Ich verspüre keine Hungergefühle mehr und/oder weiß nicht mehr, wie es ist, sich angenehm »satt« zu fühlen, weil ich regelmäßig über die Sättigung hinaus esse.