

## Test: Bin ich essgestört?

Sind Sie oder Ihre Kinder bzw. Angehörige in der Gefahr, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln? Oder stecken Sie womöglich schon mittendrin?

Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen an sich selbst oder anderen beobachtet haben - und zwar nicht nur für ein paar Tage, sondern schon seit mehreren Monaten - dann sind das deutliche Hinweise dafür, dass das Essverhalten gestört ist und Sie unbedingt etwas unternehmen sollten:

- 1. Essen ist mit Ängsten verbunden:** Sie haben ständig Angst, zu viel zu essen und dadurch zuzunehmen. Sie kontrollieren ihr Gewicht sehr streng und ändern Ihr Essverhalten bei einer geringfügigen Zunahme sofort.
- 2. Essen gegen den Stress:** Sie neigen dazu, Misserfolge, Enttäuschungen und andere negative Gefühle durch Essen zu kompensieren - das berühmte "Frustessen".
- 3. Essen beherrscht Ihr Denken:** Sie sind von morgens bis abends nur damit beschäftigt, Kalorien zu zählen und Ihre Mahlzeiten zu planen. Sie verwenden so viel Energie darauf, dass andere Dinge zu kurz kommen.
- 4. Essen mit Kontrollzwang:** Spontan etwas zu essen, weil Sie Lust darauf haben und es einfach nur zu genießen, das können Sie schon gar nicht mehr. Sie halten sich an strenge Diätpläne und teilen Lebensmittel ganz genau in "erlaubte" und "verbotene" ein.
- 5. Essen als unbekannte Größe:** Sie können nicht mehr einschätzen, wie groß eine vernünftige Mahlzeit ist. Manchmal stürzt Sie schon eine kleine Menge von süßem oder fettem Essen in fürchterliche Gewissenskonflikte.
- 6. Essen ohne Gefühle:** Sie haben schon lange keine Hungergefühle mehr verspürt und/oder wissen nicht mehr, wie es ist, sich angenehm "satt" zu fühlen, weil Sie regelmäßig über die Sättigung hinaus essen.
- 7. Essen außer Kontrolle:** Sie essen nicht in regelmäßigen Abständen oder zu festgelegten Mahlzeiten, sondern mal viel, mal wenig, mal direkt aus dem Kühlschrank, ohne einen Überblick darüber zu behalten. Oder Ihr ansonsten sehr kontrolliertes Essverhalten wird durch Heißhungeranfälle unterbrochen. Sie leiden darunter, dass Sie völlig die Kontrolle über sich verlieren.

Quelle: BFE