

Schnelltest: Ist mein Essverhalten gestört?



- Ich denke oft an Essen oder Nichtessen
- Ich plane mein Essen ganz genau
- Abweichungen von meiner Planung kann ich schlecht ertragen
- Ich esse mal gar nichts, mal länger Zeit wenig, dann wieder ganz viel
- Ich verbiete mich bestimmte Nahrungsmittel, vor allem wenn sie fett oder süß sind
- Nach dem Essen habe ich ein schlechtes Gewissen
- Nach dem Essen empfinde ich Scham oder Ekel
- Essen macht mir Angst
- Wie viel ich esse, hängt von meiner Stimmung ab
- Wenn ich dünner wäre, hätte ich weniger Probleme
- Ich beruhige mich oft durch Essen
- Meine Stimmung ist von dem Ergebnis der Waage abhängig
- Ich koche gerne für andere, aber esse dann nicht mit
- Ich achte sehr darauf was die anderen essen
- Ich bemühe mich oft weniger als andere zu essen
- Ich esse lieber alleine als in Gesellschaft
- Ich kann nicht erkennen, ob ich hungrig oder satt bin
- Ich vergleiche mein Aussehen ständig mit anderen
- Ich fühle mich oft zu dick, obwohl ich Normalgewicht habe
- Ich kontrolliere mein Aussehen ständig
- Ich probiere immer wieder Diäten aus
- Ich wiege mich mehrmals in der Woche
- Ich denke oft ans Abnehmen, obwohl ich Normalgewicht habe
- Ich vermeide es möglichst meinem Körper zu berühren

Wenn du mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortest, ist das ein Zeichen dafür, dass dein Essverhalten und dein Körpergefühl nicht mehr im gesunden Bereich liegen. In diesem Falle solltest du dich von einer Facheinrichtung für Essstörungen beraten lassen und professionelle Hilfe holen.