

Selbsttest: ESSSTÖRUNG

Hinweise auf problematisches Essverhalten

	JA	NEIN
Gedanken und Gefühle		
» Bestimmen Gedanken über Essen, Gewicht oder Figur Ihren gesamten Alltag?	☐	☐
» Ist Essen mit Schuld- und Schamgefühle verbunden?	☐	☐
» Prägen Angst und Sorge zuzunehmen Ihr Leben?	☐	☐
Essverhalten		
» Haben Sie Phasen, in denen Sie sehr wenig zu Essen versuchen oder Mahlzeiten bewusst auch mithilfe von Notlügen auslassen?	☐	☐
» Kommt es bei Essanfällen zu Kontrollverlusten?	☐	☐
» Versuchen Sie Essen auszugleichen, etwa durch Erbrechen, exzessiv betriebenen Sport oder durch Einnahme von Abführmitteln?	☐	☐
» Übertreffen die Planungen hinsichtlich der Mahlzeiten und der Lebensmittel ein allgemein übliches Ausmaß?	☐	☐
Körper und Alltagsleben		
» Führt Ihr Essverhalten zu Defiziten im Sozialleben?	☐	☐
» Wird Ihr Selbstwert stark von Ihrem Gewicht oder Aussehen abhängig gemacht?	☐	☐

AUSWERTUNG

Ein **einzelnes Ja** muss noch kein Problem darstellen, dennoch wird zu Achtsamkeit geraten.

Mehrere Ja-Antworten, besonders zu Schuldgefühlen, Essanfällen oder starker Kontrolle, können darauf hinweisen, dass Ihr Essverhalten auffällig ist.

Diese wenigen Fragen und daraus gezogene Ergebnisse, können wertvolle Hinweise zur Erkennung von einschlägigen Erkrankungen liefern, jedoch niemals die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe ersetzen!