



Erfahrungsgemäß sind psychogene Ess-Störungen wie die Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating unter Frauen sehr verbreitet. Manchmal trifft es jedoch auch Männer. Häufig haben sich Betroffene mit ihrer Erkrankung arrangiert. Früherkennung und die Einsicht zu einer professionellen Behandlung wie z.B. einer Psychotherapie können körperliche und seelische Folgeschäden eingrenzen.

Testen Sie, ob Sie unter einer Ess-Störung leiden oder gefährdet sind, eine zu entwickeln.

1. Können Sie Essen genießen? Ja Nein
2. Essen Sie in der Regel das, worauf Sie Appetit haben? Ja Nein
3. Essen Sie sich meist satt? Ja Nein
4. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Gewicht? Ja Nein
5. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht? Ja Nein
6. Sind Bauch/ Po/ Oberschenkel Ihre Problemzonen? Ja Nein
7. Kreisen Ihre Gedanken ständig um Essen oder Nicht-Essen? Ja Nein
8. Zählen Sie Kalorien? Ja Nein
9. Haben Sie in den letzten Jahren Diäten gemacht? Ja Nein
10. Haben Sie in den letzten Jahren überwiegend kontrolliert gegessen? Ja Nein
11. Hatten Sie in Ihrer Pubertät Phasen gestörten Essverhaltens? Ja Nein
12. Haben Sie mehrmals wöchentlich einen Kontrollverlust beim Essen? Ja Nein
13. Nehmen Sie regelmäßig Abführmittel? Ja Nein
14. Treiben Sie täglich länger als eine Stunde Sport? Ja Nein

- **Wenn Sie** die Fragen 1-4 mit Ja beantworten, ist das ein positives Zeichen. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie unter einer Ess-Störung leiden.
- **Wenn Sie** mehr als vier Ja-Antworten bei den Fragen 5-14 ankreuzen, sind Sie zumindest gefährdet und haben keinen entspannten Umgang mit dem Essen. Eine Beratung wäre sinnvoll.
- **Wenn Sie** mehr als sechs Fragen von 5-14 mit Ja beantworten, sollten Sie sich unbedingt Hilfe holen.

