

Test Essstörungen

Wenn eine oder mehrere Verhaltensweisen bei dir zutreffen, dann könnte das mit Essstörungen zu tun haben.

Essen ist mit Ängsten verbunden

Du hast ständig Angst, zu viel zu essen und dadurch zuzunehmen. Ständig kontrollierst du dein Gewicht. Nimmst du an Gewicht zu, änderst du dein Essverhalten.

Essen gegen den Stress

Misserfolge, Enttäuschungen und andere negative Gefühle bekämpfst du mit Frust-Essen.

Essen beherrscht dein Denken

Du bist ständig damit beschäftigt, Kalorien zu zählen und Mahlzeiten zu planen. Dadurch kommen andere Dinge zu kurz

Essen mit Kontrollzwang

Essen als Genuss oder spontanes Essen gelingt dir nicht mehr. Du hältst dich streng an Diätpläne.

Essen als unbekannte Größe

Du kannst nicht mehr einschätzen, wie groß eine vernünftige Mahlzeit ist.

Essen ohne Gefühle

Du hast keine Hungergefühle mehr; weißt nicht mehr, wann du satt bist und isst oft über die Sättigung hinaus.

Essen außer Kontrolle

Es gibt keine festgelegten, regelmäßigen Mahlzeiten. Mal viel, mal wenig, mal direkt aus dem Kühlschrank. Du hast den Überblick verloren. Oder es kommt zu Heißhungerattacken.