



Checkliste Essstörung: Achtung Gefahr!



Alarmsignale ernst nehmen!

Noch bevor Gewichtsverlust gefährlich wird, können Verhaltensweisen als Frühwarnung dienen. Hier einige Hinweise die Ihnen helfen sollen Alarmsignale frühzeitig zu erkennen:



- **Im Alltag**
 - übertriebene Sparsamkeit oder extreme Reinlichkeit
 - spartanische Lebensweise ohne Entspannung oder Vergnügung
 - Rückzug von Familie und Freunden
 - Schwarz-Weiß-Denken und depressive Verstimmungen
- **Beim Essen**
 - Essens-Rituale und Regeln
 - sehr langsames Essen und übergründliches Kauen
 - extrem heiß oder sehr kalt essen
 - Vorliebe für Babynahrung oder breiige Speisen
 - Kalorienarme Lebensmittel und Getränke bevorzugen
 - einseitige Lebensmittelauswahl
 - kochen und backen für andere, Rezepte sammeln, Kochsendungen sehen
 - Essen vortäuschen, wie kauen und heimlich wieder ausspucken

- **Kampf gegen den Körper**

- ständiges Wiegen
- abnehmen und sich dennoch immer zu dick fühlen
- sich Kälte aussetzen, um mehr Kalorien zu verbrauchen
- exzessiv Sport treiben oder schwere Taschen/ Rucksäcke tragen
- vieles im Stehen machen

- **Die Gefühle**

- kein Bewusstsein mehr für den Körper und seine Bedürfnisse
- der Körper wird zum Feind, der bekämpft werden muss
- Bedürfnis nach Kontrolle, unabhängig und selbstständig zu sein
- keine Einsicht, krank zu sein



Tipp: Selbsthilfe ist keine Hilfe. Experten sind sich einig: Eine Essstörung gehört unbedingt und so früh wie möglich in ärztliche Behandlung.