

Selbsttest: Neige ich zu Essstörungen?

Dieser Test kann Ihnen einen ersten Anhaltspunkt geben, ob Sie zu krankhaften Essstörungen neigen. Bitte beachten Sie, dass ein solcher Test immer nur eine grobe Einschätzung möglich machen kann und keine fundierte Diagnose ersetzt. Bitte kreuzen Sie zunächst die folgenden Fragen wahrheitsgemäß an:

| | Stimmt genau | Stimmt etwas | Stimmt weniger | Stimmt gar nicht |
|---|--------------|--------------|----------------|------------------|
| Ich achte sehr darauf, was ich zu mir nehme | | | | |
| Ich überlege manchmal, wie die letzte Mahlzeit mein Gewicht beeinflusst hat | | | | |
| Ich wiege mich nicht so gerne | | | | |
| Manchmal wundere ich mich, wie ich früher so viele eklige Sachen essen konnte | | | | |
| Ich kann schlecht etwas auf meinem Teller liegen lassen | | | | |
| Oft habe ich solchen Hunger, dass ich mein Essen regelrecht verschlinge | | | | |

| | Stimmt genau | Stimmt etwas | Stimmt weniger | Stimmt gar nicht |
|---|--------------|--------------|----------------|------------------|
| Ich denke mehrmals täglich an mein Gewicht | | | | |
| Ich bin häufig der Erste, der mit dem Essen fertig ist | | | | |
| Beim oder nach dem Essen fühle ich mich oft richtig schlecht und unwohl | | | | |
| Oft muss ich lange überlegen, ob ich noch etwas essen darf oder nicht | | | | |
| Ich esse nicht so gerne mit anderen Leuten, lieber esse ich allein | | | | |
| Wenn ich für andere gekocht habe, gebe ich ihnen mehr davon als mir selbst | | | | |
| Ich achte darauf, wie schlank andere Geschlechts-genossen sind | | | | |
| Wenn mir andere sagen, dass ich schlank bin, glaube ich ihnen nicht | | | | |
| Ich streite mich mit meinen Eltern oder Freunden manchmal über das Essen | | | | |
| Mir ist oft wichtiger, dass es anderen gut geht, als mir selbst | | | | |
| In Frieden und Harmonie mit meiner Familie zu leben ist mir wichtig | | | | |
| Mir ist es sehr wichtig, dass meine Eltern stolz auf mich sind | | | | |
| Ich habe schon einmal Diät- oder Abführmittel verwendet, weil mir mein Körper wichtig ist | | | | |
| Ich überspringe gerne mal eine Mahlzeit | | | | |
| Manchmal esse ich nur wenig, weil ich beim Kochen schon so viel probiert habe | | | | |
| Nahrungsmittel mit viel Fett finde ich richtig eklig | | | | |
| Ich treibe fast täglich Sport, wenn ich das mal nicht schaffe, fühle ich mich schlecht | | | | |
| Ich betrachte oft vor dem Spiegel meine Problemzonen | | | | |
| Ich habe im letzten Jahr so viele Diäten begonnen | 3 | 2 | 1 | 0 |

Auswertung

Zählen Sie jetzt bitte Ihre Antworten und tragen Sie sie in der Tabelle unten ein. Dann multiplizieren Sie die Zahl der „Stimmt genau“-Antworten mit drei, die der „Stimmt etwas“-Antworten mit zwei und die der „Stimmt weniger“-Antworten mit eins. Die Summe dieser Zahlen ist Ihre Punktzahl.

| | | | |
|------------------------------------|--|--------------|--|
| Anzahl Antworten „Stimmt genau“: | | X3 = | |
| Anzahl Antworten „Stimmt etwas“: | | X2 = | |
| Anzahl Antworten „Stimmt weniger“: | | X1 = | |
| | | Summe | |

0 – 24 Punkte: Sie haben wahrscheinlich keine Essstörung

Sie können froh sein, denn wahrscheinlich neigen Sie nicht zu krankhaften Essstörungen. Wenn Sie diesen Test nur aus Spaß durchgeführt haben, können Sie beruhigt sein. Wenn aber mehr hinter Ihrem Interesse für diesen Test steckt, sollten Sie ihn vielleicht noch einmal wiederholen und sich überlegen, ob Sie wirklich überall wahrheitsgemäß geantwortet haben.

25 – 49 Punkte: Der gefährliche Grenzbereich

Zwar dürften Sie derzeit keine schwerwiegende Essstörung aufweisen, doch das kann sich durchaus ändern. Ihr Essverhalten erscheint Ihnen sehr wichtig, Ihre Gedanken kreisen sehr häufig um dieses Thema. Ihre Stimmungen hängen oft von Ihrem Essverhalten ab.

Sollten Sie feststellen, dass sich diese Verhaltensweisen weiter verstärken, dann sollten Sie sich in Selbsthilfegruppen oder Internet-Foren mit Gleichgesinnten austauschen oder sogar einmal einen Experten oder Therapeuten um Rat fragen. Sie sollten außerdem diesen Ratgeber ausführlich durchlesen und sich Gedanken zu den Ursachen einer möglichen Essstörung machen.

50 – 75 Punkte: Es liegt sehr wahrscheinlich eine Essstörung vor

Ihr Essverhalten ist ein Thema, das einen Großteil Ihres Lebens beherrscht, und zwar nicht nur zum Guten. Das wissen Sie sicher selbst am besten. Sie sollten professionelle Hilfe suchen – das haben Sie sich vielleicht schon einmal selbst gedacht oder auch von jemandem gesagt bekommen.