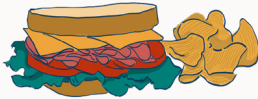


Beunruhigt über eine Essstörung?

Über 10 % der Bevölkerung ist von Essstörungen betroffen – der zweittödlichsten psychischen Erkrankung. Die gute Nachricht ist, dass durch Früherkennung und angemessene Behandlung die Krankheit durchaus bewältigt werden kann. Wenn Ihnen die nachfolgenden Anzeichen bekannt vorkommen, empfehlen wir Ihnen eine Beurteilung durch Ihren Arzt.



Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln

- Beginn einer neuen Diät, einschließlich gesunde, natürliche und kohlenhydratarmer Ernährung
- Vermeiden, mit der Familie oder in Gruppen zu essen
- Toilettengang (einschließlich Duschen) unmittelbar nach den Mahlzeiten
- Rigidität in Bezug auf Inhaltsstoffe, Marken, Lebensmittelzubereitung oder Besteck
- Seit jeher ein „schlechter“ Esser gewesen, was mit der Zeit schlimmer geworden ist



Medizinisch

- Gewichtsschwankungen (Abnahme oder Zunahme)
- Ohnmacht, Schwäche und Flüssigkeitsmangel
- Häufige Bauchschmerzen oder andere Magen-Darm-Beschwerden
- Sportverletzungen (z. B. Stressfraktur)
- Ausbleibende oder unregelmäßige Perioden (bei menstruierenden Frauen)



Stimmung

- Zeigt kaum Emotionen
- Leicht frustriert, launisch
- Aufgebracht, wenn sich Routinen ändern, besorgt oder ängstlich



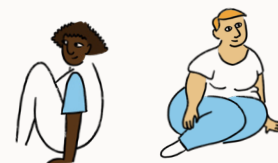
Denkweise

- Selbstkritik, weil man etwas gegessen hat oder keinen Sport treibt
- Ständiger Wunsch nach Bestärkung des äußeren Erscheinungsbildes
- Angst vor Erstickern, Erbrechen, Schmerzen oder Erkrankung nach dem Genuss von Lebensmitteln



Im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten

- Intensive körperliche Bewegung ohne Freude daran zu haben
- Bewegungsdrang: betreibt Sport, auch wenn man krank ist oder in schlechtem Wetter



In sozialer Hinsicht

- Verbringt weniger Zeit mit Freunden, Gleichaltrigen und der Familie
- Unfähigkeit, Emotionen auszudrücken/zu beschreiben