

# Sind Sie besorgt wegen einer Essstörung?

Mehr als 10 % der Bevölkerung leiden unter einer Essstörung, der zweittödlichsten psychischen Erkrankung. Die gute Nachricht ist, dass man diese Erkrankung bei frühzeitiger Erkennung und angemessener Behandlung überwinden kann. Wenn Ihnen die folgenden Punkte bekannt vorkommen, empfehlen wir eine Untersuchung durch einen Arzt.



## Rund ums Essen

- Es vermeiden, mit der Familie oder in Gruppen zu essen
- Zur Toilette bzw. ins Badezimmer gehen (einschließlich Duschen) unmittelbar nach den Mahlzeiten
- Wählerisch sein in Bezug auf Zutaten, Marken, Essenzubereitungen oder Utensilien
- Eine lange Vorgeschichte des „wählerischen“ Verhaltens beim Essen haben, das sich im Laufe der Zeit verschlimmert hat



## Medizinisch

- Ohnmacht, Schwäche und Dehydrierung
- Häufige Magenschmerzen oder andere gastrointestinale Beschwerden
- Sportverletzungen (z. B. Stressfrakturen)
- Ausbleibende oder unregelmäßige Periode (bei Menstruierenden)



## Gedanken

- Selbstkritik wegen des Essens oder mangelnder körperlicher Bewegung
- Ständiger Wunsch nach Bestätigung und Bestärkung des körperlichen Erscheinungsbilds
- Angst vor dem Verschlucken, Erbrechen, Schmerzen oder Unwohlsein nach dem Essen



## Rund um Aktivitäten

- Intensives Training, aber ohne Freude
- Sportliche Betätigung: Sport treiben während einer Erkrankung oder unter schlechten Wetterbedingungen



## Stimmung

- Keine oder kaum Gefühle zeigen
- Schnell frustriert sein, launisch
- Unruhig sein, wenn sich die Routine ändert, besorgt oder ängstlich reagieren



## Gesellschaftlich

- Wenig Zeit mit Freunden, Gleichaltrigen und der Familie verbringen
- Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken und zu beschreiben