

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

In den vielen Jahren, die ich mich nun bereits mit Essstörungen beschäftige, fand ich heraus, dass es einige Denk- und Handlungsmuster gibt, die auf viele Betroffene zutreffen. Diese habe ich hier für Sie in Form eines Selbsttests zusammengestellt. Der Test erhebt keinerlei Anspruch auf wissenschaftliche Korrektheit oder auf Vollständigkeit und er ersetzt selbstverständlich keine ärztliche Diagnose. Vielmehr ist er als Gedankenanstoß gedacht, sich selbstkritisch mit der Frage „Habe ich eine Essstörung?“ auseinanderzusetzen.

1. Ich habe unkontrollierbare Essanfälle, bei denen ich alles in mich hineinstopfe.
 - mehrmals pro Woche: 3 Punkte
 - 1x pro Woche: 2 Punkte
 - 1-2x pro Monat: 1 Punkt
 - nie: 0 Punkte

2. Ich habe oft starken Essdruck, da muss ich einfach essen, obwohl ich weiß, dass ich nicht hungrig bin.
 - mehrmals pro Woche: 3 Punkte
 - 1x pro Woche: 2 Punkte
 - 1-2x pro Monat: 1 Punkt
 - nie: 0 Punkte

3. Um mein übermäßiges Essen auszugleichen, setze ich oft Gegenmaßnahmen, z.B. mache ich übermäßigen Sport, faste, nehme Diuretika oder Abführmittel und / oder erbreche.
 - ja: 1 Punkt
 - nein: 0 Punkte

4. Ich habe oft Angst mit dem Essen zu beginnen, da ich befürchte nicht mehr stoppen zu können.
 - ja: 1 Punkt
 - nein: 0 Punkte

5. Nach einem falschen Bissen ist oft „eh alles egal“ und ich esse unkontrolliert weiter.
 - ja: 1 Punkt
 - nein: 0 Punkte

6. Ich schaufle oft Essen in mich hinein, ohne es genießen zu können
 - ja: 1 Punkt
 - nein: 0 Punkte

7. Ich nehme mir oft vor: Ab morgen reiße ich mich zusammen, dann esse ich nur noch gesund.
 - ja: 1 Punkt
 - nein: 0 Punkte

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

8. Ich hasse mich für meine Disziplinlosigkeit. Ich denke oft: Wäre ich disziplinierter, hätte ich dieses Problem mit dem Essen nicht.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

9. Ich fühle mich eigentlich immer zu dick.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

10. Ich finde meinen Körper hässlich.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

11. Überessen und Fasten wechseln einander ab.

- ja: 1 Punkt
- nein, aber leider esse ich ständig dahin (=grasen): 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

12. Mein Tag ist gelaufen, wenn die Waage mehr anzeigt als am Vortag, selbst wenn es nur ein paar Gramm sind.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

13. Wenn ich mein Körpergewicht kontrollieren kann, fühle ich mich gut.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

14. Ich habe große Angst davor, noch weiter zuzunehmen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

15. Eigentlich bin ich ständig auf Diät.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

16. Meine Gedanken kreisen fast ständig um das Thema Essen: Was habe ich schon gegessen? Was darf ich noch essen?

- ja: 1 Punkte
- nein: 0 Punkte

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

17. Ich mache Essenspläne bei denen ich genau festlege, was ich wann essen darf.

- ja: 1 Punkt
- nein, aber ich denke oft, dass ich das tun sollte: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

18. Ich errechne von allen Speisen die Kalorien.

- ja: 1 Punkt
- nein, aber ich denke oft, dass ich das tun sollte: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

19. Ich bewerte die Lebensmittel, die ich esse, als „gesunde / erlaubte“ oder „ungesunde / verbotene“.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

20. Sobald ich etwas aus der Kategorie "ungesund / verboten" esse, habe ich ein schlechtes Gewissen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

21. Bei einem Essanfall stopfe ich gierig die "verbotenen" Lebensmittel in mich hinein.

- ja: 1 Punkt
- ich esse bei Essanfällen nur gesunde Dinge: 1 Punkt
- Ich habe keine Essanfälle: 0 Punkte

22. Ich bin mir selbst sehr böse, dass es mir nicht gelingt, nur "erlaubte" Lebensmittel zu essen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

23. Um Hunger zu verhindern, konsumiere ich kalorienfreie Getränke, Kaugummi oder Zigaretten.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte
- ich kann meinen Hunger nicht mehr spüren: 1 Punkt

24. Ich bin stolz, wenn es mir gelingt, das Essen hinauszögern, selbst wenn mein Magen bereits hörbar knurrt.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte
- ich würde das Essen gerne hinauszögern, schaffe es aber nicht, da ich ständig grase: 1 Punkt

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

25. Wenn ich es ein paar Tage schaffe, nur gesund zu essen, bin ich stolz auf mich und habe das Gefühl es endlich geschafft zu haben. Wenn ich dann doch wieder einen Essanfall habe, bin ich umso enttäuschter von mir.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

26. Ich bewerte meine Tage danach, ob es ein „guter“ oder „schlechter“ Esstag war.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

27. Ich vergleiche meine Essensmengen mit denen von anderen Menschen.

- fast immer: 1 Punkt
- manchmal: 0 Punkte
- nie: 0 Punkte

28. Bei gemeinsamen Essen versuche ich weniger zu essen als meine FreundInnen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

29. Mir ist es unmöglich Essen übrig zu lassen, selbst wenn ich mehr als satt bin.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

30. Es fällt mir es schwer Essen mitzunehmen, zu Hause zu haben oder vorzukochen. Am liebsten würde ich gleich alles aufessen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

31. Ich habe Angst vor Buffets oder vor Anlässen mit viel Essen (z.B. Ostern, Weihnachten)

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

32. Mir fällt es schwer, meine Sättigung wahrzunehmen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

33. Ich spüre eine schier unendliche Gier nach Essen. Ich habe oft das Gefühl, nie mehr mit dem Essen aufhören zu können.

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

- ja: 1 Punkte
- nein: 0 Punkte

34. Ich esse heimlich.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

35. Wenn ich heimlich esse, vergesse ich meine Essmanieren. Da esse ich anders, als ich es vor anderen Menschen tun würde.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte
- ich esse nie heimlich: 0 Punkte

36. Ins Schwimmbad zu gehen ist eine Qual für mich, da dort alle meinen Körper sehen können.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

37. Wenn ich erschöpft bin, esse ich statt mich auszuruhen.

- oft: 1 Punkt
- manchmal: 0 Punkte
- nie: 0 Punkte

38. Ich esse, wenn ich Gefühle nicht aushalten kann, z.B. Anspannung, innere Leere, Traurigkeit, Unsicherheit.

- oft: 1 Punkt
- manchmal: 0 Punkte
- nie: 0 Punkte

39. Ich träume davon, dass es eines Tages "klick" macht und ich normal essen kann.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

40. Ich wüsste so gerne, was eigentlich "normal" ist beim Essen.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

41. Alles wäre gut, wenn ich nur endlich mein Wunschgewicht hätte.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

42. Aufgrund meines Essverhaltens fühle ich mich oft isoliert oder unverstanden.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

43. Ich nehme vieles sehr persönlich und fühle mich oft schuldig.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

44. Ich fühle mich oft wie unter einer Watte-Schicht oder hinter einer Glaswand.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

45. Ich bemühe mich nach außen hin anders zu wirken als ich mich fühle, sodass ich mich oft selbst verleugne.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

46. Ich bin zart besaitet, z.B. lassen mich viele neue Eindrücke rascher ermüden als andere.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

47. Ich bemühe mich, alles so perfekt wie möglich zu tun.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

48. Ich denke oft in schwarz/weiß Mustern.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

49. Manchmal denke ich, ich kann machen was ich will, es ist nie genug, nie richtig.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

50. Mein Selbstwertgefühl ist abhängig davon, was andere Menschen über mich denken.

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

51. Ich habe keine besonders hohe Meinung von mir selbst. Ich denke, dass ich wenig liebenswert bin.

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

ja: 1 Punkt

nein: 0 Punkte

Selbsttest: Habe ich eine Essstörung?

© Olivia Wollinger

www.aivilo.at

Das Testergebnis:

Wie eingangs bereits erwähnt, erhebt der Test erhebt weder Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Wissenschaftlichkeit.

Der Test besteht aus 50 Fragen, die maximale mögliche Punkteanzahl beträgt 54 Punkte. Je mehr Punkte Sie haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie an einer Essstörung leiden.

36-54 Punkte:

Das bedeutet, dass Sie die meisten Fragen mit „ja“ beantwortet haben. Möglicherweise war Ihnen schon länger bewusst, dass mit Ihrem Essverhalten irgendetwas nicht stimmt. Dies von einem Test bestätigt zu bekommen, es sozusagen „schwarz auf weiß“ zu lesen, kann ganz schön erschreckend sein.

Allen voran ist es wichtig zu erkennen, dass es bei einer Essstörung nur scheinbar um Essen, Gewicht und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper geht. Hinter diesen Symptomen stecken einige andere Dinge, die Zuwendung und Aufmerksamkeit brauchen. Welche „Dinge“ das sind? Dies ist zwar eine scheinbar einfache Frage, dennoch ist die Antwort nicht so einfach zu geben. Genau das ist die Herausforderung in der Bewältigung der Esssucht: Herauszufinden, wofür sie im Leben steht und dann genau diese Parameter zu verändern, damit die Esssucht nicht mehr notwendig ist.

Im Falle einer Essstörung empfehle ich Ihnen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen in Form einer Psychotherapie.

18-35 Punkte:

Sie haben einige Fragen mit ja beantwortet. Es könnte sein, dass Sie das Thema Essen zwar nicht in Form einer Sucht, aber doch über das Wohlfühlmaß hinaus beschäftigt. Nun ist es an Ihnen zu entscheiden: Kann ich damit leben, oder möchte ich etwas ändern?

Es könnte ratsam sein, sich mit dem Thema Essstörung noch weiter zu beschäftigen, um zu sehen, welche Aspekte Sie davon auf Sie zutreffen. Manchmal kann es wichtig sein, Vorsorge zu treffen, um nicht tiefer in den Teufelskreis Esssucht hineinzuschlittern.

0-17 Punkte:

Sie haben weniger als ein Drittel der möglichen Punkteanzahl erreicht. Vielleicht mögen Sie jene Fragen, die Sie mit „ja“ beantwortet haben, nochmals durchgehen und überlegen, ob für Sie Handlungsbedarf besteht. Wenn Sie kein esssüchtiges Verhalten haben, ist es an Ihnen zu entscheiden, ob Sie sich mit Ihrem Essverhalten wohlfühlen. Falls ja, herzlichen Glückwunsch! Falls nein, geht es möglicherweise darum, Wege zu finden, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen oder noch mehr Genuss zuzulassen. Auch ohne Essstörung darf man für sich selbst sorgen und wachsen, damit man sich wohler im Leben fühlt.