

# Hinweise auf eine mögliche Essstörung

- Zunehmendes Interesse für Nahrungszusammensetzung und Kaloriengehalt
- Verleugnung von Hunger und Vermeidung oder Verweigerung von Hauptmahlzeiten
- Beschränkung auf sogenannte „gesunde“ Nahrungsmittel
- Häufige Gewichtskontrollen
- Gewichtsschwankungen
- Unzufriedenheit mit eigenem Aussehen und Figur
- Verzerrte Körperwahrnehmung
- Ausgeprägte körperliche Hyperaktivität – auch um zu zeigen, wie fit die Betroffene sich fühlt
- Zunehmende Leistungsorientierung und Perfektionismus, der von einem tiefen Gefühl eigener Wertlosigkeit begleitet ist
- Primäre oder sekundäre Amenorrhoe
- Starker Gewichtsverlust, der oft durch weite Kleidung kaschiert wird (auch wegen Kälteempfindlichkeit)
- Verleugnung Probleme zu haben
- Sozialer Rückzug und Isolation
- Den eigenen Verzicht aufs Essen mit Kochen und Backen für Familie und Freunde überspielen
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Depressionen, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit