

Essstörungen

- 1.) Wodurch kennzeichnet sich **Anorexie**?
 - a) Durch das immerwährende Versuchen, das Körpergewicht weiter zu reduzieren.
 - b) Durch wiederholte Ess-/Breachtacken.
 - c) Durch erhebliches Übergewicht.

- 2.) Wodurch kennzeichnet sich **Bulimie**?
 - a) Durch erhebliches Untergewicht.
 - b) Durch übermäßige Wassereinlagerungen im Körper.
 - c) Durch wiederholte Heißhungerattacken, gefolgt von Handlungen, welche der damit verbundenen Gewichtszunahme entgegen wirken sollen.

- 3.) Wodurch kennzeichnet sich **Binge-Eating**?
 - a) Es ähnelt der Anorexie, mit dem Unterschied, dass zusätzlich alles Gegessene erbrochen wird.
 - b) Es gleicht der Bulimie, jedoch ohne Erbrechen oder andere gewichtsreduzierende Methoden.
 - c) Es ist eine Essstörung ohne Körperschemastörung.

- 4.) Wodurch kennzeichnet sich **Adipositas**?
 - a) Durch massives Übergewicht.
 - b) Durch einen BMI unter 17,5.
 - c) Durch wiederholte Ess-/Breachtacken.

- 5.) Ab welchem **Body-Mass-Index (BMI)** gilt man als untergewichtig?
 - a) BMI unter 15
 - b) BMI unter 18
 - c) BMI unter 21

- 6.) Was versteht man unter dem **Jojo-Effekt**?
 - a) Den Teufelskreis zwischen dem Erbrechen von bereits Gegessenem und dem erneuten Essen.
 - b) Umgangssprachlich den Übergang von der Anorexie in die Bulimie.
 - c) Einer gelungenen Blitzdiät folgt eine noch stärkere Gewichtszunahme.

7.) Was besagt die **Set-Point-Theorie**?

- a) Dass der Körper einer natürlichen Gewichtsregulation folgt, sein „Wohlfühlgewicht“ zu (er)halten.
- b) Dass sitzende Tätigkeiten einen größtmöglichen Kalorienverbrauch ermöglichen.
- c) Dass die Summe des Körpergewichts und der Körpergröße dem Body-Mass-Index-Wert entspricht.

8.) Was kennen Essgestörte meistens auswendig?

- a) Chemische Formeln
- b) Kalorientabellen
- c) Mathematische Gleichungen

9.) Welche **körperlichen Folgen** können Essstörungen auslösen?

- a) Nur Unter- oder Übergewicht.
- b) Massive Schädigungen der inneren Organen, Mangelerscheinungen, Hormonveränderungen und vieles mehr.
- c) Probleme mit den Augen, welche die sogenannte Körperschemastörung auslösen.

10.) Welche **psychischen Erkrankungen** können eine Essstörungen begleiten?

- a) Depressionen, Zwangserkrankungen, Angststörungen, geringes Selbstbewusstsein und einige mehr.
- b) Was hat das Essen mit der Psyche zu tun?
- c) Tic-Störungen.

11.) Wo kann Betroffenen geholfen werden? (es gibt viele Anlaufstellen, wo Betroffene Hilfe finden können!)

- a) Beim Arzt.
- b) Bei einer Beratungsstelle.
- c) Im Internet bei www.hungrig-online.de
- d) Beim nächsten Kiosk
- e) Beim Sorgentelefon..

12.) Wie kann der **Hausarzt** Betroffenen helfen?

- f) Er verschreibt Medikamente, mit deren Wirkung das Essen kein Problem mehr darstellt.
- g) Er koordiniert den Verlauf der Behandlung, indem er an entsprechende Fachärzte überweist.

- h) Untergewichtige Betroffene überweist er in Kliniken, übergewichtige Betroffene schickt er zu einer Ernährungsberatung und normalgewichtigen Betroffenen rät er zu mehr Selbstkontrolle.
- 13.) Wie kann ein **Psychiater** Betroffenen helfen?
- a) Er kann diagnostische Gespräche führen, eine Psychotherapie durchführen und zusätzlich gegebenenfalls überprüfen, ob die Notwendigkeit zur medikamentösen Therapiebegleitung besteht.
 - b) Er stellt nur die Überweisungen in Psychiatrien aus.
 - c) Er informiert Betroffene über die Lehren und Grundsätze einer ausgewogenen, gesunden Ernährung.
- 14.) Wie kann eine **Beratungsstelle** Betroffenen helfen?
- a) Eine Beratungsstelle berät Betroffene, wie sie in möglichst kurzer Zeit, möglichst viel an Gewicht verlieren können.
 - b) Eine Beratungsstelle kann Betroffenen mit einem offenem Gespräch helfen, sich zu öffnen und über die Krankheit zu sprechen. Sie berät über die vorhandenen Hilfsmöglichkeiten, vermittelt Selbsthilfegruppen und bietet teilweise Übergangslösungen an, sollte auf einen Therapieplatz längere Zeit gewartet werden müssen.
 - c) Beratungsstellen beraten Betroffene über die finanziellen Angelegenheiten einer Therapie.
- 15.) Wie kann eine **Selbsthilfegruppe** Betroffenen helfen?
- a) Indem Betroffene dort einen Ort finden, ausgiebig über die neuesten Diäten zu reden und deren Erfolge zu vergleichen.
 - b) In einer solchen Gruppe werden Tipps und Tricks zur Gewichtsreduktion besprochen und Motivation zur Einhaltung dieser gesammelt.
 - c) Es ist hilfreich für Betroffene, auf Gleichgesinnte zu treffen und über die mit der Essstörung verbundenen Probleme offen reden zu können. Die Teilnehmer machen einander Mut, die Essstörung zu bekämpfen.
- 16.) Wie wird die **Art der Therapie** für Essgestörte festgelegt?
- a) An Anorexie erkrankte müssen in eine Klinik, um eine stationäre Therapie durchzuführen.
 - b) Bei Bulimie genügt eine ambulante Therapie.
 - c) Die Behandlung beginnt mit einer medizinischen Untersuchung, um den gesundheitlichen Zustand der Betroffenen zu bestimmen. In manchen Fällen ist die Einweisung in ein Krankenhaus notwendig, in anderen Fällen ist eine ambulante Therapie ratsam.