

Bin ich essgestört? Zeichen für eine Essstörung.

Überspringst Du Mahlzeiten, oder isst Du nur kleine und kleinste Portionen?

Kennst Du den Kaloriengehalt der meisten Lebensmittel auswendig?

Hast Du große Angst vor einer Gewichtszunahme oder vor dem Dickwerden?

Benutzt Du Abführmittel, Diät- und Entwässerungsmittel, um Gewicht zu verlieren?

Hast Du das Gefühl, beim Essen die Kontrolle zu verlieren und fühlst Dich dann schuldig deswegen?

Rauchst Du oder treibst Du übermäßig Sport, um Dich vom Essen abzulenken?

Verbringst Du viel Zeit damit, Deine "Problemzonen" im Spiegel zu betrachten?

Glaubst Du, fett zu sein, obwohl Dich immer wieder Leute darauf ansprechen, wie dünn Du geworden bist?

Bestimmt eine kleinere Gewichtsschwankung Dein Wohlbefinden?

Bist Du der Meinung, Du würdest Dich besser fühlen und würdest mehr Anerkennung finden, wenn Du abnehmen würdest?

Was sind Essstörungen?

Essstörungen äußern sich durch eine ständige Beschäftigung mit Nahrung, starker Angst vor Gewichtszunahme und einer verzerrter Körperwahrnehmung. Es gibt drei Arten von Essstörungen: Anorexie, Bulimie und Binge-Eating.

Magersucht (Anorexia nervosa)

Magersucht ist eine Erkrankung, bei der das Selbstbild und Körperempfinden gestört ist. Gewichtsverlust wird zum Inhalt des Denkens und Handelns des magersüchtigen Menschen. Die Betroffenen empfinden sich "als zu dick", auch wenn sie erhebliches Untergewicht aufweisen. Häufig ist Magersucht gepaart mit hohem Leistungsdenken in allen Lebensbereichen.

Bulimie (Bulimia nervosa)

Bulimie äußert sich durch wiederholte Attacken von Heißhunger ("Fressattacken"), gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen. Oft spielen sich solche Attacken in aller Heimlichkeit ab. Ein tiefes Schamgefühl nach einer Fress-/Breachattacke ist ein wesentlicher Grund, die Erkrankung auch vor den besten Freunden zu verstecken. Bulimische Menschen können unter-, normal- oder auch Übergewichtig sein, sie haben jedoch meist ein sehr schlankes Körperideal.

Binge Eating

Wie bei der Bulimie äußert sich Binge Eating durch wiederholte Heißhungerattacken und Fressanfälle, allerdings ohne anschließendes Erbrechen oder den Missbrauch von Abführmitteln. Der Kontrollverlust während der Fressanfälle und die anschließenden Schuldgefühle sind ebenso typisch. Die Fressanfälle werden oft durch persönliche Stresssituationen ausgelöst.

Was ist Hungrig-Online?

Hungrig-Online ist ein Treffpunkt im Internet für Menschen mit Essstörungen. Unter www.hungrig-online.de kannst Du mit anderen Leuten, denen es so geht wie Dir,

- an regelmäßigen Chat-Terminen teilnehmen,
- auf der Mailing-Liste E-Mails schreiben und empfangen und
- im Forum zu allen Themen rund um die Essstörung reden.

Außerdem bieten wir auf unseren Informationsseiten www.magersucht-online.de, www.bulimie-online.de und www.adipositas-online.info ausführliche Informationen zu Essstörungen. Dort kannst Du erfahren, wie sie entstehen, wie sie sich äußern, wie man sie heilen kann und wo Du Hilfe bekommen kannst. Alles das ist für Dich völlig kostenlos und anonym.



Du bist nicht allein!

Es gibt viele verschiedene Essstörungen, und man braucht nicht alle typischen Merkmale aufweisen, um essgestört zu sein. Aber wenn Du Dich in einigen der genannten Sätze wiederfindest, solltest Du misstrauisch werden und Dich fragen, ob Du auf dem Weg bist, eine Essstörung zu entwickeln oder bereits tief in ihr drin steckst.

Du bist nicht alleine mit Deinen Esssproblemen. Es gibt sehr viele Menschen, denen es so geht wie Dir. Viele davon treffen sich auf den Internetseiten:

www.hungrig-online.de
www.magersucht-online.de
www.bulimie-online.de
www.adipositas-online.info

Rund um die Uhr, kostenlos, anonym und ganz unverbindlich.

Viele tausend Menschen, die das selbe Problem haben wie Du, treffen sich bei Hungrig-Online. Deshalb ist dort immer etwas los und immer jemand da, der Dir Mut macht oder Dir einfach nur zuhört.

Leute, die Erfahrung mit dem haben, was Du jetzt durchmachst, begleiten Dich als Moderatoren für Chat, Mailing-Listen und die Foren und erklären Dir, wie Du unsere Angebote nutzen kannst.

Du bist nicht alleine. Es gibt Hilfe für Deine Probleme, und es gibt Menschen, die Dich verstehen und Dir helfen können.

Schau einfach mal vorbei!

Hungrig-Online e.V.

- Chat
- Mailing-Listen
- Diskussionsforen
- Informationen zu Essstörungen

für Betroffene, Angehörige und Fachleute

kostenlos, anonym, überregional,
rund um die Uhr

www.hungrig-online.de
www.magersucht-online.de
www.bulimie-online.de
www.adipositas-online.info

Hungrig-Online e.V.

Information und Kommunikation bei
Essstörungen
info@hungrig-online.de

Postanschrift: Spendenkonto:

Hungrig-Online e.V. Konto-Nr. 3973
Postfach 1905 BLZ 76350000
91009 Erlangen Sparkasse Erlangen

Essprobleme?

