

Früh hinschauen, bevor sich der Teufelskreis schließt

Warnzeichen bei Bulimie früh erkennen

Bulimie bleibt oft lange unsichtbar. Umso wichtiger ist es, feine Risse in der Fassade früh wahrzunehmen.



1. Ausreden rund ums Essen

Wer sich regelmäßig aus gemeinsamen Mahlzeiten herauswindet oder sagt: „Ich habe schon gegessen“, sendet oft ein ernst zu nehmendes Signal.



2. Perfektionismus & überhöhte Ansprüche

Der Drang, nach außen alles im Griff zu haben, kann Ausdruck eines starken inneren Drucks sein.



3. Rückzug nach Mahlzeiten

Wenn jemand kurz nach dem Essen regelmäßig ins Bad geht oder sich zurückzieht, verdient das Aufmerksamkeit.



4. Körperliche & emotionale Erschöpfung

Schlafmangel, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen können Warnzeichen sein.



5. Nachlassende Selbstfürsorge

Sozialer Rückzug, Vernachlässigung der eigenen Pflege oder sichtbare Erschöpfung können darauf hinweisen, dass innerlich etwas aus dem Ruder läuft.



Wichtig: Nicht verurteilen, sondern behutsam hinschauen, ansprechen und professionelle Hilfe einbeziehen.