

Fragebogen zur Analyse des Essverhaltens

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten aus dem Bereich der Ernährung.

Für ein persönliches abgestimmtes Verhaltens- und Motivationstraining möchten wir Sie bitten, diese Aussagen wahrheitsgemäß anzukreuzen. Vielen Dank.

1. Kreuzen Sie an, inwieweit die Aussagen auf Ihr Essverhalten zutreffen

- | | ja | nein |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Wenn große Portionen auf dem Tisch stehen, esse ich mehr | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ich setze mir eine Kalorienmenge als Grenze und höre mit dem Essen auf, wenn ich sie erreicht habe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ablehnung durch andere Menschen gleich ich durch Essen aus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Wenn ich mich einsam fühle, tröste ich mich mit Essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Obwohl ich schon satt bin, esse ich manchmal weiter | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Wenn ich traurig bin, tröste ich mich mit Essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Um nicht zuzunehmen, esse ich kleine Portionen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Wenn ich schmackhafte Dinge sehe, bekomme ich Appetit und fange an zu essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Um mein Gewicht zu kontrollieren zähle ich Kalorien | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Wenn ich mich ärgere esse ich mehr als gewöhnlich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Ich esse nur soviel wie ich mir vornehme | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Ich beende meine Mahlzeit bevor ich satt bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Werde ich kritisiert, esse ich mehr | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Ich teile Lebensmittel nach ihrem Kalorien- und Fettgehalt in erlaubt und unerlaubt ein | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Um weniger zu essen, esse ich absichtlich langsamer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Sobald ich etwas zu Essen rieche, bekomme ich Appetit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
-

- 17. Wenn ich einmal angefangen habe zu essen,
fällt es mir manchmal schwer, wieder damit aufzuhören
- 18. Ich meide Lebensmittel, die in dem Ruf stehen „dick“ zu machen
- 19. Wenn ich nervös bin, muss ich mich durch Essen beruhigen
- 20. Wenn ich in Gesellschaft bin, esse ich mehr als gewöhnlich
- 21. Oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, dass ich einfach etwas essen muss
- 22. Ich esse oft absichtlich weniger, als ich möchte

2. Wie beurteilen Sie Ihren Gewichtsstatus?

- Ich habe Übergewicht bitte beantworten Sie Frage 3
- Ich wiege genau richtig bitte weiter mit Frage 4
- Ich habe Untergewicht bitte weiter mit Frage 4

3. Bitte beurteilen Sie, wieweit Ihr Übergewicht Sie belastet

- | | ja | nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich bin wegen meines Übergewichts schon oft in Verzweiflung geraten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Viele meiner Ziele kann ich wegen meines Übergewichts nicht erreichen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Aufgrund des Übergewichts finde ich schwer Kontakt zu anderen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. An vielen interessanten Aktivitäten kann ich aufgrund meines Gewichts nicht teilnehmen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich bin oft niedergeschlagen wegen meines hohen Gewichts | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Hätte ich nicht so viele Probleme mit meinem Übergewicht, könnte ich es viel weiter bringen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Welche der folgenden Aussagen können Sie zustimmen oder nicht

- | | ja | nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich esse häufig den ganzen Tag kaum etwas, dafür beim Abendessen umso mehr | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Manchmal habe ich Angst, das Essen nicht einschränken zu können | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ich achte darauf, dass ich mindestens dreimal am Tag esse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Im Gegenwart anderer esse ich meist sehr wenig. Dafür stopfe ich mich so voll, sobald ich alleine bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich esse öfters auch nebenbei, z.B. beim Lesen, fernsehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Manchmal denke ich, dass ich mein Essverhalten besser kontrollieren sollte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Ich habe schon mal daran gedacht, nach dem Essen zu erbrechen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Unter der Woche esse ich meistens zu den gleichen Uhrzeiten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Während des Essens denke ich oft an den Kaloriengehalt und bekomme dann Schuldgefühle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Manchmal stehe ich mitten in der Nacht auf, um etwas zu essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Meistens esse ich mehr als dreimal am Tag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. Kennen Sie Essanfälle, bei denen Sie mit dem Essen nicht mehr aufhören können?

- ja, kommt häufiger vor ja, aber passiert selten nein

Wenn ja, welche Aussagen charakterisieren Ihren Heißhunger:

- | | ja | nein |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich fühle mich während des Essens fremdgesteuert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Es kommt phasenweise häufiger als einmal in der Woche vor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Nach so einem Essanfall mache ich mir schwere Selbstvorwürfe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Es kommt vor, dass ich danach erbreche | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich kaufe dafür extra ein | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich achte darauf, dass ich dann alleine und ungestört bin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Aus Angst zuzunehmen, nehme ich Abführmittel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Ich habe diese Essanfälle heimlich. Keiner weiß davon. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |