

## Fragebogen für Angehörige

Vor allem bei der Anorexie gilt, dass Angehörige und Freunde relativ schnell merken, dass mit dem Essverhalten der Betroffenen etwas nicht in Ordnung ist, während diese selbst das Problem häufig abstreiten, herunterspielen oder zu verbergen versuchen. Zwar sollte man nicht den Detektiv spielen oder die Situation aufbauschen; aber es hat auch keinen Zweck, vorzugeben, alles sei in Ordnung, während man gleichzeitig verschiedene merkwürdige Dinge feststellt. Mit Hilfe des folgende Fragebogens kann man feststellen, ob genügend Anhaltspunkte dafür vorliegen, dass die Person, um die es geht, möglicherweise an einer Ess-Störung leidet.

Überprüfen Sie, ob die folgenden Aussagen zutreffen, und bewerten sie jede *Ja*-Antwort mit 2 Punkten und jede *Nein*-Antwort mit 0 Punkten. Fällt die Entscheidung schwer (ist die Aussage mehr oder weniger bzw. nur vermutlich zutreffend), wird 1 Punkt gegeben. Addieren Sie die Punkte und interpretieren Sie das Ergebnis wie folgt:

0-12	Höchstwahrscheinlich ist (zurzeit) alles in Ordnung.
11-20	Wahrscheinlich gibt es derzeit keinen Grund zur Beunruhigung, der Test sollte jedoch innerhalb von zwei Monaten wiederholt werden.
21-30	Die Annahme, dass eine Essstörung vorliegt, ist möglicherweise begründet. Es wäre angeraten sich an einen Arzt oder eine Beratungsstelle zu wenden.
31-60	Es besteht zweifellos eine schwere Essstörung, die so bald wie möglich von einem Experten behandelt werden sollte.

*Beachten Sie: Eine Diagnose kann per Fragebogen nicht gestellt werden. Dies kann nur eine ausgebildete Person tun.*

1. Vermeidet gemeinsame Mahlzeiten mit anderen oder erscheint so spät wie möglich am Tisch
2. Ist während der Mahlzeiten sichtlich angespannt
3. Reagiert während der Mahlzeiten gereizt oder aggressiv
4. Schneidet zunächst das Essen in kleine Stücke
5. Beschwert sich über «zu viel» oder «zu fettes» Essen
6. Hat bestimmte «Ess-Spleens» (will immer etwas ganz Besonderes)
7. Versucht, in Bezug auf das Essen zu verhandeln (z. B.: «Gut, ich esse das hier, wenn ich das da nicht zu essen brauche»)
8. Stochert im Essen herum oder isst sehr langsam

9. Isst vorzugsweise Diätprodukte (mit wenig Kalorien)
10. Gibt nur selten an, Hunger zu haben
11. Hilft gern in der Küche und kocht gern, probiert und isst aber kaum
12. Übergibt sich nach Mahlzeiten
13. Lässt bei den Mahlzeiten Essen in Taschentüchern, der Kleidung oder in der Handtasche verschwinden
14. Wirft heimlich Nahrungsmittel weg (nach draußen, in den Abfalleimer oder in die Toilette oder den Ausguss)
15. Versteckt oder hortet Lebensmittel oder Süßigkeiten
16. Isst allein, heimlich oder zu ungewöhnlichen Zeiten (beispielsweise sehr früh am Morgen oder sehr spät abends)
17. Macht ungern Besuche und geht ungern auf Partys (weil sie dort «verpflichtet» wäre, etwas zu essen)
18. Kann manchmal nur schwer aufhören zu essen oder verschlingt ungewöhnlich große Mengen an Lebensmitteln oder Süßigkeiten («Fressattacken»)
19. Klagt häufig über Verstopfung
20. Nimmt (oder verlangt) häufig Abführmittel
21. Hält sich — auch trotz Gewichtsabnahme — für zu dick
22. Spricht viel vom Abnehmen, von Diäten und einer guten Figur
23. Verlässt während der Mahlzeiten häufig den Tisch (um beispielsweise etwas in die Küche zu bringen)
24. Bewegt sich viel oder sitzt so wenig wie möglich
25. Ist so aktiv wie möglich (macht beispielsweise im Zimmer sauber oder räumt den Tisch ab)
26. Treibt viel Sport
27. Ist sehr fleißig in Schule, Studium oder Beruf
28. Ist nur selten müde und ruht sich nur wenig oder überhaupt nicht aus
29. Hält sich für «gesund» oder «normal»
30. Geht nur widerstrebend zum Arzt oder will sich nicht medizinisch untersuchen lassen

**Beratungsstelle Essstörungen**

- Gundula Hüffmeier -  
Melcherstraße 52  
48149 Münster

Telefon: 0251 – 1627852  
Fax: 0251 – 1627937