

Fragebogen zu Essverhalten und Gewicht

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantworten müssen - ehrliche Antworten vorausgesetzt -, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie tatsächlich ein Ess- und/oder Gewichtsproblem haben. Dies heißt jedoch nicht unbedingt, dass eine voll ausgeprägte Ess-Störung wie Magersucht oder Bulimie besteht. Wenn Sie Zweifel haben oder vermuten, es könnte eine Ess-Störung vorliegen, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt oder eine andere fachlich geschulte Person wenden.

Gewicht und Aussehen

- Sind Sie unzufrieden mit Ihrem gegenwärtigen Gewicht?
- Wiegen Sie sich häufig?
- Kommt es bei Ihnen zu großen Gewichtsveränderungen im Laufe einer Woche?
- Sind Sie unglücklich, wenn Sie ein Kilogramm zunehmen?
- Hatten Sie in der Vergangenheit Gewichtsprobleme?
- Ist Ihr Aussehen sehr wichtig für Sie?
- Gibt es in Ihrer Familie Gewichtsprobleme?
- Achten Sie, wenn Sie sich im Spiegel betrachten, besonders darauf, ob Sie «dick» aussehen?
- Ist der Umfang ihrer Taille oder Ihrer Hüften sehr wichtig für Sie?
- Treiben Sie Sport, um Ihr Aussehen zu verbessern?
- Versuchen Sie, mit Hilfe von Kleidung Ihre Figur zu verstecken?
- Wollen Sie unbedingt schlank sein oder bleiben?
- Beneiden Sie andere, weil sie schlanker aussehen?

Ernährung

- Lassen Sie regelmäßig Mahlzeiten aus?
- Versuchen Sie, Fett und Soßen zu vermeiden?
- Sehen Sie auf den Verpackungen der Lebensmittel nach, wie viele Kalorien sie enthalten?
- Versuchen Sie, Diät zu halten?
- Sammeln Sie bestimmte Nahrungsmittel?
- Essen Sie nicht gern mit anderen zusammen?

- Denken Sie viel darüber nach, was Sie essen oder gegessen haben?
- Erbrechen Sie manchmal nach Mahlzeiten?
- Nehmen Sie regelmäßig Abführmittel?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, immer weiteressen zu müssen?
- Könnte man Sie für essüchtig halten?
- Nehmen Sie Appetitzügler oder andere Abnehmhilfen ein
- Schämen Sie sich für Ihre Essgewohnheiten?



Beratungsstelle Essstörungen

- Gundula Hüffmeier -
Melcherstraße 52
48149 Münster

Telefon: 0251 – 1627852
Fax: 0251 – 1627937