

1

Wie oft hast du Fressanfälle?

Bitte kreuze das Höchste an, das aktuell auf dich zutrifft. Ein Fressanfall ist das unkontrollierte Essen großer Mengen ohne körperlichen Hunger.

- A

Mehrmals am Tag

- B

1 Mal am Tag

- C

Mehr als 3 Mal pro Woche

- D

Zwischen 1 und 2 Mal pro Woche

- E

Zwischen 1 und 2 Mal pro Monat

- F

Zwischen 1 und 2 Mal pro Jahr

- G

Seltener als 1 Mal pro Jahr

2

Ich habe das Gefühl, unkontrolliert zu essen.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

3

Das Thema Essen belastet mich.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

4

Ich habe ein schlechtes Gewissen beim oder nach dem Essen.

A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

5

Ich erkenne mein körperliches Hungergefühl.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

6

Ich kann einschätzen, welche Lebensmittel meinem Körper guttun.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

7

Ich mache Essen zu einer bewussten Tätigkeit (ohne Fernsehen und lesen).

A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

8

Ich kann Sättigung erkennen.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu

9

Ich höre bei Sättigung auf, zu essen.

- A

Ich stimme überhaupt nicht zu

- B

Ich stimme eher nicht zu

- C

Ich stimme weder zu noch nicht

- D

Ich stimme eher zu

- E

Ich stimme voll und ganz zu