

● Essverhalten

Die folgenden Fragen können nicht aufschlüsseln, ob Sie unter einer Essstörung leiden, aber Sie können Ihnen einen persönlichen Eindruck Ihres Essverhaltens geben. Kreuzen Sie bitte wieder die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

- Ich esse bewusst kleine Portionen, um nicht an Gewicht zuzunehmen.
- Ich achte prinzipiell auf das, was ich zu mir nehme.
- Nahrungsmittel, die dick machen, meide ich.
- Ich berechne bei jedem Essen zumindest überschlagsmäßig die Kalorien.
- Ich kenne den Kaloriengehalt der meisten Nahrungsmittel.
- Ich kann aufhören zu essen, auch wenn ich noch Hunger oder Appetit habe. Ich verzichte auch häufig aufs Essen, obwohl ich eigentlich gerne etwas essen würde.
- Meine Figur ist mir wichtig, und ich achte auf sie. Ich betrachte meine Figur immer wieder im Spiegel.
- Ich steige ständig auf die Waage.
- Wenn ich ein oder zwei Kilo zugenommen habe, versuche ich sofort abzunehmen.
- Ich habe sicher öfter als achtmal eine Diät gemacht.

Bewertung

Wenn Sie mehr als drei oder vier Fragen bejahen müssen, neigen Sie aller Voraussicht nach eher zu einem kontrollierten Essverhalten. Sie sollte mit einem Arzt darüber sprechen.