

Deutsche Version der Intuitive Eating Scale-2 (Fragebogen zum Intuitiven Essverhalten)

Instruktion: Im Folgenden haben wir eine Reihe von Aussagen zum individuellen Umgang mit Essen zusammengestellt. Bitte kreuzen Sie die Antwortmöglichkeit an, die am besten auf Sie zutrifft.

	stimme über- haupt nicht zu	stimme nicht zu	teils-teils	stimme zu	stimme voll und ganz zu
1. Ich versuche, bestimmte Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Fett, Kohlenhydraten oder Kalorien zu vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich habe verbotene Nahrungsmittel, die ich mir nicht erlaube zu essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes esse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wenn ich ein Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel habe, erlaube ich mir, es zu essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich erlaube mir, das zu essen, worauf ich gerade Lust habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich befolge KEINE Essensregeln oder Diätpläne, die mir vorschreiben, was, wann und / oder wie viel ich esse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich emotional aufgewühlt bin (z. B. ängstlich, deprimiert, traurig), auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich einsam bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich nutze Essen, um mir zu helfen, meine negativen Gefühle zu beruhigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich ertappe mich beim Essen, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich bin in der Lage, meine negativen Gefühle zu bewältigen (z.B. Angst, Traurigkeit), ohne beim Essen Trost zu suchen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Wenn ich mich langweile, esse ich NICHT, nur um etwas zu tun zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Wenn ich einsam bin, suche ich KEINEN Trost beim Essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Ich finde andere Wege mit Stress und Angst umzugehen, als zu essen.	<input type="radio"/>				
15. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich essen soll.	<input type="radio"/>				
16. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, was ich essen soll.	<input type="radio"/>				
17. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wieviel ich essen soll.	<input type="radio"/>				
18. Ich verlasse mich darauf, dass mein Hungergefühl mir sagt, wann ich essen soll.	<input type="radio"/>				
19. Ich verlasse mich darauf, dass mein Sättigungsgefühl mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen.	<input type="radio"/>				
20. Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen.	<input type="radio"/>				
21. Die meiste Zeit habe ich Lust auf gesunde Lebensmittel.	<input type="radio"/>				
22. Meistens esse ich Lebensmittel, die meinen Körper leistungsfähig machen.	<input type="radio"/>				
23. Meistens esse ich Lebensmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben.	<input type="radio"/>				

Bitte zitieren nach:

Ruzanska, U. A., & Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite, 117*, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.018>