

## Das Mindful Eating Inventar (MEI) – Deutsche Originalversion (Peitz et al., 2021)

### Instruktion:

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen zum Essverhalten sorgfältig durch. Wir möchten von Ihnen wissen, wie häufig die einzelnen Aussagen in den **letzten 4 Wochen** auf Sie zugetragen haben. Wählen Sie immer die Möglichkeit, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Sie werden merken, dass sich einige Aussagen sehr ähnlich sind. Lassen Sie sich davon nicht irritieren und versuchen Sie, jede Aussage für sich gestellt zu beantworten - unabhängig davon, was Sie zuvor beantwortet haben. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Ihre persönliche Wahrnehmung ist uns wichtig. Versuchen Sie deshalb, nicht zu lange über die Fragen nachzudenken, sondern diese ehrlich und spontan zu beantworten.

Nr	Frage	Skala					
		fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
1	Bevor ich mit dem Essen beginne, nehme ich mir einen Moment Zeit, um das Aussehen und den Geruch meines Essens wertzuschätzen.						
2	Während ich esse, richte ich meine ganze Aufmerksamkeit auf das Essen.						
3	Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin, auch wenn mein Teller noch nicht leer ist.						
4	Ich akzeptiere mein Essverhalten so, wie es gerade ist.						
5	Wenn andere essen, muss ich auch essen.						
6	Wenn ich esse, vergegenwärtige ich mir, wo mein Essen herkommt und wie es zu mir gekommen ist.						
7	Ich bin mir der Auslöser bewusst, die dazu führen, dass ich esse, obwohl mein Körper gerade keine Nahrung braucht (bzw. nicht körperlich hungrig ist).						
8	Während ich esse, nehme ich die Nahrung im Mund bewusst wahr (z.B. Temperatur, Konsistenz etc.).						
9	Wenn ich mal mehr gegessen habe, als mein Körper eigentlich brauchte (z.B. an Feiertagen oder bei einer Lieblingsspeise), kann ich die Gedanken daran nicht loslassen.						
10	Wenn es mir gut schmeckt, bemerke ich gar nicht, wann ich satt bin.						
11	Während ich esse, mache ich irgendetwas nebenbei (z.B. lesen, fernsehen, fahren, arbeiten, telefonieren etc.).						
12	Wenn ich etwas Leckerer sehe oder rieche, muss ich es essen.						
13	Ich kann unterscheiden, ob mein Körper Nahrung braucht oder ich essen möchte, weil es mir nicht gut geht (z.B. Stress, Frust, Traurigkeit, Nervosität etc.).						
14	Beim Essen betrachte ich Farben und Formen der Lebensmittel genau.						

## Das Mindful Eating Inventar (MEI) – Deutsche Originalversion (Peitz et al., 2021)

15	Ich fühle mich schuldig, wenn ich etwas „Ungesundes“, „Verbotenes“ oder „Hochkalorisches“ gegessen habe.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
16	Während ich esse, mache ich mir bewusst, wer und was an der Entstehung und Herstellung dieser Nahrung beteiligt war (z.B. Regen, Sonne, Lebewesen, Ernte, etc.).	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
17	Wenn ich hungrig bin, kann ich an nichts anderes mehr denken.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
18	Ich achte darauf, wann mein Körper mir zeigt, dass ich satt bin.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
19	Ich nehme Gerüche und Aromen von Nahrungsmitteln bewusst wahr.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
20	Ich kann unterscheiden, ob mein Körper Nahrung braucht oder ich essen möchte, weil andere gerade auch essen.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
21	Während ich esse, schweifen meine Gedanken ab (z.B. plane ich, was ich als nächstes tue; denke ich an Vergangenes, etc.).	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
22	Wenn noch Essen übrig ist, nehme ich nochmal nach, auch wenn ich schon satt bin.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
23	Ich kritisiere mich für die Art und Weise, wie ich esse.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
24	Es fällt mir schwer den Punkt zu finden, an dem ich satt und nicht unangenehm voll bin.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
25	Wenn ich Lust auf ein bestimmtes Nahrungsmittel habe, muss ich dem sofort nachgehen.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
26	Wenn ich esse, danke ich allen Lebewesen, die an der Herstellung dieser Nahrung beteiligt waren.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
27	Ich schmecke jeden Bissen, den ich zu mir nehme.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
28	Ich kann wahrnehmen, ob ich körperlich hungrig bin oder aus anderen Gründen essen möchte (z.B. Langeweile, Gewohnheit, Verfügbarkeit, etc.).	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
29	Während ich esse, bleibe ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit beim Essen.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer
30	Ich sage mir selbst, dass ich nicht das essen sollte, was ich esse.	fast nie	selten	eher selten	eher häufig	häufig	fast immer

# Das Mindful Eating Inventar (MEI) – Deutsche Originalversion (Peitz et al., 2021)

## Kodierung:

fast nie (1)      selten (2)      eher selten (3)      eher häufig (4)      häufig (5)      fast immer (6)

## Skalen:

*Akzeptierende, nicht-anhaftende Attitüde ggü. der eigenen Esserfahrung:* 4, 9\*, 15\*, 23\*, 30\*

*Bewusstheit der Sinneserfahrung während des Essens:* 1, 8, 14, 19, 27

*Essen in Abhängigkeit zur Bewusstheit der Magenfülle:* 3, 10\*, 18, 22\*, 24\*

*Bewusstheit von Essmotiven- und -triggern:* 7, 13, 20, 28

*Verbundenheit:* 6, 16, 26

*Nicht-reaktive Haltung:* 5\*, 12\*, 17\*, 25\*

*Auf das Essen fokussierte Aufmerksamkeit:* 2, 11\*, 21\*, 29

\* invertiertes Item

## **Quelle:**

Peitz, D., Schulze, J., & Warschburger, P. (2021). Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite, 159*, 105039.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039>