



## Prävention von Ess-Störungen

### Testblatt: Welcher Esstyp bin ich?

Bitte zu jedem Satz das für dich Zutreffende ankreuzen!

<b>Abschnitt A</b>	<b>Trifft zu</b>	<b>Trifft nicht zu</b>
Manchmal habe ich einen Heißhunger auf bestimmte Sachen	1	9
Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin	7	1
Wenn ich Appetit auf etwas habe, esse ich, auch wenn ich nicht hungrig bin	2	4
Wenn ich satt bin, esse ich gern noch etwas Süßes	3	6
Ich esse erst, wenn ich Hunger habe	8	3
Ich esse stets, wenn ich Lust dazu habe	2	6
Im Verlauf des Essens esse ich langsamer	5	1
Ich suche nach etwas Essbarem, wenn ich...		
- Langeweile habe	3	4
- einsam bin	1	4
- unter Stress stehe	2	9
Im Laufe der Mahlzeit merke ich plötzlich, dass ich satt bin	7	2
Ich trinke, wenn ich...		
- durstig bin	5	1
- Appetit habe	2	6
- Hunger habe, aber nichts zu essen da ist	3	4

<b>Abschnitt B</b>	<b>Trifft zu</b>	<b>Trifft nicht zu</b>
Ich esse selten zu bestimmten festen Zeiten	3	4
Mit Freunden gehe ich gerne gut und ausgiebig essen	6	2
Ich muss nicht essen, wenn andere essen	7	5
Ich esse, was auf den Tisch kommt	5	9
Wenn mir das Essen nicht schmeckt, esse ich trotzdem auf	4	1
Wenn ich leckere Dinge sehe, möchte ich sie sofort essen	6	8
Ein voller Kühlschrank kann mich nicht in Versuchung führen	2	5
Um eine Wette zu gewinnen, bräute ich es fertig, in einem Restaurant mindestens zwei richtige Mittagessen hintereinander zu essen	4	7
Häufiger könnte ich auch "nur so aus Gesellschaft" mitessen	5	1
Angebrochene Packungen (z. B. eine Tafel Schokolade) kann ich gut tagelang liegen lassen, ohne sie anzurühren	9	6



[www.Gesundheit-und-Schule.info](http://www.Gesundheit-und-Schule.info)

## Prävention von Ess-Störungen

### Testblatt: Welcher Esstyp bin ich?

Abschnitt C	Trifft zu	Trifft nicht zu
Ich wähle bewusst gesunde Nahrungsmittel aus	1	7
Auch bei ungesundem Essen kann ich mich nicht zurückhalten	9	4
Ich achte beim Essen auf Kalorien	2	8
Ich kontrolliere meine Essgewohnheiten, weil ich mich zu dick finde	3	9
Ich achte auf meine Essgewohnheiten, weil ich schlank bleiben möchte	5	9
Wenn ich mal mehr als üblich gegessen habe, esse ich das nächste Mal weniger	6	8
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich zuviel gegessen habe	1	8
Ich lese kaum etwas über Diäten	7	4
Ich habe schon eine/mehrere Schlankheitsdiät(en) bzw. Kraft-Diät(en) gemacht	6	9
Bei Werbesendungen achte ich bewusst auf Diättipps zum Schlankwerden/Schlankbleiben bzw. auf Tipps zur Stärkung der Muskulatur	3	7
Ich lese Artikel über Ernährung und Leistungsfähigkeit	2	9
Ich wähle bewusst Nahrungsmittel und Getränke aus, die mir Kraft geben oder nicht dick machen	6	8



## Prävention von Ess-Störungen

### Testblatt: Welcher Esstyp bin ich?

#### c) Auswertungsblatt: Welcher Esstyp bin ich?

Nun kann die Auswertung beginnen!

Zähle zusammen, wie oft du beim <b>Abschnitt A</b> die Zahlen 1, 2 und 3 eingekreist hast:	1+2+3= mal
Jetzt zähle, wie oft du beim <b>Abschnitt B</b> die Zahlen 4,5 und 6 eingekreist hast:	4+5+6= mal
Und nun im <b>Abschnitt C</b> die eingekreisten Zahlen 7,8 und 9:	7+8+9= mal

#### **Auswertung zu Abschnitt A:** Steuerung des Essverhaltens durch innere Signale (Innensteuerung, biologische Seite)

Die innere Steuerung nehmen wir als Körpergefühl wahr: Hunger und Durst als unbehagliches, ja schmerzhaftes Verlangen nach Essen und Trinken, Appetit als lustvolles Bedürfnis nach bestimmtem Essen und Trinken und die Sättigung, die zum Beenden der Ess- und Trinkaufnahme führt. Normalerweise hat unser Körper ein natürliches, auf seinen ganz persönlichen Bedarf abgestimmtes Verlangen nach Nahrungs- und Getränkeaufnahme. Die Wissenschaftler schließen auf einen biologischen Regelvorgang, der das Körpergewicht möglichst stabil hält.

Wenn du bis zu 8 Behauptungen mit den Zahlen 1,2,3 eingekreist hast scheint du eine gut regulierte Nahrungs- und Getränkeaufnahme zu haben, so dass sich dein Körpergewicht relativ stabil verhält und dir keine Probleme macht. Wenn du satt bist, bist du satt! Und das ist gut so.

Wenn du mehr als 8 Behauptungen mit den Zahlen 1,2,3 eingekreist hast so zeigt dir dein Körper wahrscheinlich nicht mehr eindeutig an, wann du hungrig, bzw. satt bist. Auch wenn du nicht hungrig bist, scheint du Lust aufs Essen zu haben. Wenn du schon genug gegessen hast, scheint immer noch etwas hineinzupassen. Möglicherweise hast du dadurch Gewichtsprobleme. Je häufiger die Zahlen 1,2,3 eingekreist sind, desto ausgeprägter ist die Tendenz.

#### **Auswertung zu Abschnitt B:** Steuerung des Essverhaltens durch äußere Reize (Außensteuerung, kulturelle Seite)

Mit zunehmendem Alter wird die innere Steuerung der Ess- und Trinkaufnahme durch unbewusst erlernte äußere Einflüsse zurückgedrängt: familiäre Traditionen und Essregeln, Vorlieben der Eltern/Mutter, Gewohnheiten, Essensangebote, Einfluss von anderen Jugendlichen. In unserer Wohlstandsgesellschaft sind demnach nicht mehr Hunger und Durst beim Essen die Antriebskräfte, sondern andere Einflüsse.

Wenn du 5 und mehr Behauptungen mit den Zahlen 4,5,6 eingekreist hast scheintst du stark auf Außenreize zu reagieren und/oder nach festen Regeln zu essen und zu trinken. Hunger und Durst bestimmen wahrscheinlich seltener dein Essverhalten.

Wenn du weniger als 5 Behauptungen mit den Zahlen 4,5,6 eingekreist hast so scheinen dich Regeln und andere Einflüsse weniger in deinem Ess- und Trinkverhalten zu bestimmen.



## Prävention von Ess-Störungen

### Testblatt: Welcher Esstyp bin ich?

**Auswertung zu Abschnitt C:** Steuerung und Essverhalten durch erlernte Einstellung und Wissen (Kontrolle durch Wissen)

Mit zunehmendem Alter entwickelt sich bei Jugendlichen meist ein bewussteres Ess- und Trinkverhalten durch Aneignung von Wissen, weil Fragestellungen wie: Fühle ich mich zu dick? zu dünn? gesund? fit? immer interessanter werden. Dieses angeeignete Wissen führt dann mehr oder weniger stark zu kontrollierter Aufnahme von Essen und Trinken (Mode-Diäten) und kann zur Überprüfung der unbewusst erlernten Essregeln und Essgewohnheiten genutzt werden.

Wenn du mehr als 7 Behauptungen mit den Zahlen 7,8,9 eingekreist hast orientierst du dich mit deinen Essgewohnheiten wenig an Wissen. Dies ist so lange unproblematisch, wie deine Innen- (A) und Außensteuerung (B) gut funktionieren. Das kann sich im Laufe deines Lebens ändern und zu Gewichtsproblemen führen. Deshalb ist zur Regulation Ernährungswissen wichtig.

Wenn du 7 und weniger Behauptungen mit den Zahlen 7,8,9 eingekreist hast kontrollierst du deine Essgewohnheiten durch Wissen. Gehst du mit deinem Wissen flexibel um, (isst du z. B. das nächste Mal weniger, wenn du einmal "ordentlich reingehauen hast"), dann ist dagegen nichts einzuwenden.

Hast du weniger als 3 Behauptungen mit den Zahlen 7,8,9 eingekreist so wird es problematisch, wenn du dein Essverhalten total durch dein Wissen kontrollierst, um mit aller Macht einem Figurideal nachzueifern. Das führt zu Unzufriedenheit und kann schwere Essstörungen nach sich ziehen.

#### Welcher Esstyp bin ich?

Der Esstyp wird durch das Zusammenspiel von

- inneren Signalen (Hunger, Durst, Appetit, Sättigung: Abschnitt A),
- äußeren Reizen (Regeln, Gewohnheiten: Abschnitt B) und
- erlernten Einstellungen und Wissen (Abschnitt C) bestimmt.

#### Quellen:

Pudel, V. u. Westenhöfer, J.: Ernährungspsychologie. Göttingen: Hogrefe 2003 (Weiterführende Literatur zum „Drei-Komponenten-Modell“ des Ernährungsverhaltens)

Schoberth-Bernard, S. – Beratungsstelle für Essstörungen – Cinderella e.V. München: [www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de](http://www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de) (Übungen)

Vorpahl, B. W.: Essgewohnheiten. Materialien für die 5.-10. Klassen. Bezug dieser und anderer Broschüren zu Ess-Störungen (kostenlos) von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln [bzga-essstoerungen.de](http://bzga-essstoerungen.de) (Ess-Test)