

Nr.



F R A G E B O G E N E

Anleitung

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen, Einstellungen und Interessen finden. Sie können jede entweder mit

"s t i m m t"

"s t i m m t ü b e r w i e g e n d"

"s t i m m t ü b e r w i e g e n d n i c h t"

"s t i m m t n i c h t"

beantworten. Setzen Sie bitte ein Kreuz (X) in das dafür vorgesehene Feld. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, weil jeder Mensch das Recht zu eigenen Anschauungen hat. Antworten Sie bitte so, wie es für Sie zutrifft.

Beachten Sie bitte folgende Punkte:

1. Bitte lesen Sie die Behauptungen gut durch.
2. Entscheiden Sie sich aber kurz und antworten Sie ruhig nach Ihrem ersten Gefühl.
3. In Zweifelsfällen antworten Sie so, wie es noch am ehesten zutrifft.
4. Lassen Sie bitte keine Feststellung aus.

	STIMMT	STIMMT ÜBERWIEGEND	STIMMT ÜBERWIEGEND NICHT	STIMMT NICHT
1. Bis heute hatte ich eigentlich nie zuviel Gewicht——	0	0	0	0
2. Schon mehr als einmal habe ich eine Schlankheitsdiät gemacht _____	0	0	0	0
3. Bestimmte Nahrungsmittel meide ich, weil sie "dick" machen _____	0	0	0	0
4. Oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, daß ich unbedingt etwas essen muß _____	0	0	0	0
5. Häufig beende ich mein Essen, wenn ich noch gar nicht satt bin _____	0	0	0	0
6. Wenn Andere an meinem Tisch essen, hätte ich auch gerne etwas _____	0	0	0	0
7. Mindestens einmal in der Woche wiege ich mich _____	0	0	0	0
8. Ich halte mich beim Essen bewußt zurück, um nicht zuzunehmen _____	0	0	0	0
9. Ich kann auch essen, ohne richtig Hunger zu haben ——	0	0	0	0
10. Bei den üblichen Nahrungsmitteln weiß ich ungefähr über den Kaloriengehalt Bescheid _____	0	0	0	0
11. In Zeitungen lese ich häufiger Ratschläge, um schlanker zu werden _____	0	0	0	0
12. Wenn ich richtig leckere Dinge sehe, möchte ich sie häufig sofort essen _____	0	0	0	0
13. Mein Magen kommt mir häufig wie ein Faß ohne Boden vor——	0	0	0	0

	STIMMT	STIMMT ÜBERWIEGEND	STIMMT ÜBERWIEGEND NICHT	STIMMT NICHT
14. Wenn ich Geld übrig hätte, würde ich mir häufiger ein "richtig gutes Essen" leisten _____	0	0	0	0
15. Ich achte sehr auf meine Figur _____	0	0	0	0
16. Ich kann nur schwer widerstehen und mich vom Essen zurückhalten, wenn ein zarter Hühnchenduft oder ein leckerer Bratwürstchengерuch an mir vorbeizieht, auch wenn ich gerade gegessen habe _____	0	0	0	0
17. Manchmal schmeckt es mir einfach so gut, daß ich weiter esse, auch wenn ich eigentlich schon satt bin _____	0	0	0	0
18. Mir fällt es nicht schwer, Essensreste einfach übrig zu lassen _____	0	0	0	0
19. Häufiger könnte ich auch "nur so aus Gesellschaft" mitessen _____	0	0	0	0
20. Es ist früh genug, wenn alte Menschen auf eine gesunde Lebensführung zu achten beginnen _____	0	0	0	0
21. Solange man sich gesund fühlt, ist eine spezielle gesunde Lebensführung fehl am Platze _____	0	0	0	0
22. Eine gesunde Lebensführung kann ein Leben lang mit Entbehrungen verbunden sein. Man sollte deshalb lieber sein Leben genießen und es mit seiner Gesundheit nicht so streng nehmen _____	0	0	0	0
23. Ob man gesund lebt oder nicht - man lebt in keinem Fall länger _____	0	0	0	0
24. Ich bin körperlich sehr robust _____	0	0	0	0

	STIMMT	STIMMT ÜBERWIEGEND	STIMMT ÜBERWIEGEND NICHT	STIMMT NICHT
25. Im Vergleich zu anderen bin ich häufig krank gewesen —	0	0	0	0
26. Auf Wetterveränderungen reagiere ich empfindlich —	0	0	0	0
27. Ich ermüde schneller als andere —	0	0	0	0
28. Für mich ist das Essen nicht so wichtig; ich esse nur, weil Essen zum täglichen Leben gehört —	0	0	0	0
29. Für mich ist Essen ein wesentlicher Teil der Lebens- freude —	0	0	0	0
30. Wenn ich nicht regelmäßig und gut esse, bin ich mißmutig und schlecht gelaunt —	0	0	0	0
31. Auf die Mahlzeiten freue ich mich immer schon eine ganze Weile vorher —	0	0	0	0
32. Ich nehme das Essen nicht besonders wichtig —	0	0	0	0
33. Das Essen beeinflusst bei mir Stimmung und Laune —	0	0	0	0
34. Gutes Essen macht das Leben erst lebenswert —	0	0	0	0
35. Es geht nichts über gutes Essen, ich bin bereit, auch ei- niges dafür aufzuwenden —	0	0	0	0
36. Essen gehört zu den schönsten Seiten des Lebens —	0	0	0	0
37. Für ein gutes Essen lasse ich gerne alles stehen und lie- gen —	0	0	0	0
38. Es genügt, wenn man sich bei der Zusammenstellung der Er- nährung auf sein Gefühl verläßt —	0	0	0	0

	STIMMT	STIMMT ÜBERWIEGEND	STIMMT ÜBERWIEGEND NICHT	STIMMT NICHT
39. Solange man gesund ist, braucht man sich über die einzelnen Bestandteile der Nahrungsmittel nicht den Kopf zu zerbrechen _____	0	0	0	0
40. Es ist im Moment modern, über die richtige Ernährung zu reden; im Grund wird das ganze Problem jedoch viel zu wichtig genommen _____	0	0	0	0
41. Auch wenn man sich noch so sehr um die richtige Ernährung bemüht, man lebt deswegen doch nicht länger —	0	0	0	0
42. Wichtig ist, daß man durch die Mahlzeiten satt wird; die Zusammensetzung der Nahrung (z.B. ihr Gehalt an Nährstoffen, an Eiweiß, Vitaminen usw.) ist höchstens für den Wissenschaftler interessant _____	0	0	0	0
43. Ich halte nichts von den modernen Ernährungsvorschlägen, früher haben die Leute alles gegessen und waren auch gesund _____	0	0	0	0
44. Die Hauptsache ist, das Essen schmeckt, dann ist es auch gesund _____	0	0	0	0
45. Wenn man beim Essen immer auf Ratschläge für eine gesunde Ernährung achten würde, käme man ganz durcheinander —	0	0	0	0
46. Man sollte ruhig essen, was einem schmeckt, auch wenn es nicht so gesund ist _____	0	0	0	0
47. Wenn man ißt, wozu man Lust hat und was einem schmeckt, so erhält der Körper automatisch alle notwendigen Nährstoffe _____	0	0	0	0