

Zu welchem **Ess-Typ** gehören Sie?

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit «**ja**», wenn der Satz auf sie am ehesten zutrifft, und mit «**nein**», wenn der Satz auf Sie eher nicht zutrifft.

Nr.	Frage:	ja	nein
1.	Ich habe kein Sättigungsgefühl.		
2.	Ich esse am liebsten Salziges.		
3.	Ich stehe nachts oft auf, um noch etwas zu essen.		
4.	Der Fettrand am Fleisch stört mich gar nicht, im Gegenteil: «ein gutes Stück Fleisch braucht Fett, um saftig zu bleiben».		
5.	Ich liebe Süssigkeiten.		
6.	Ich fühle mich schuldig und depressiv nach einer Heisshungerattacke.		
7.	Ich könnte dauernd essen.		
8.	In der Öffentlichkeit esse ich eher wenig bis gar nicht.		
9.	Ich knabбере tagsüber öfters etwas.		
10.	Bei einem normalen Tagesrhythmus esse ich den grössten Anteil abends oder nachts.		
11.	Die Portionen fallen regelmässig grösser aus (mehr als im Restaurant).		
12.	Das Frühstück fällt oft aus.		
13.	Ich könnte öfters unkontrolliert alles essen, was sich gerade anbietet.		
14.	Bei Süssigkeiten kann ich kaum nein sagen.		
15.	Butter, Käse, Wurst etc. gehören zu meinen Leibspeisen.		
16.	Ich beende das Essen erst, wenn ein unangenehmes Gefühl oder gar Übelkeit eintritt.		
17.	Am liebsten esse ich etwas Deftiges.		
18.	Ich habe immer etwas Essbares in meiner Nähe.		
19.	Ich gehe extra zum Kühlschrank/Kiosk etc. um mir eine Kleinigkeit zum Knabbern zu holen.		
20.	Ich esse eher schnell und unkontrolliert.		
21.	Mindestens zweimal pro Woche habe ich Heisshungerattacken und esse, bis nichts mehr da ist oder es mir übel wird, ev. sogar bis zum Erbrechen.		
22.	Der Hunger kommt erst abends oder nachts.		
23.	Die Getränke sind hauptsächlich gesüsst.		

Nr.	Frage:	ja	nein
24.	Beim Kochen kann Ich es mir nicht verkneifen, mehr zu naschen als nur zu probieren.		
25.	Ohne eine dicke Schicht Butter schmeckt mir das Brot nicht.		
26.	Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht mindestens einmal etwas Süsses esse.		
27.	Ich habe immer Hunger.		
28.	Fast jede Nacht stehe ich auf um aus dem Kühlschrank zu naschen.		
29.	Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht mehrmals zwischen den Mahlzeiten etwas nasche.		
30.	Ich brauche täglich etwas Süsses.		

Auflösung:

Kreuzen Sie nun bitte in der untenstehenden Tabelle jene Ziffern an, die Sie oben mit «ja» beantwortet haben. Der «Typ», bei dem Sie die meisten Zahlen markiert haben, könnte Ihrem speziellen Essverhalten entsprechen:

1, 3, 11, 20, 27	▶ Grosser Esser/Schlinger (Big Eater/Gorger)
5, 14, 23, 26, 30	▶ Süss-Esser (Sweet Eater)
2, 4, 15, 17, 25	▶ Fett-Esser (Fat Eater)
9, 18, 19, 24, 29	▶ Knabberer/Schnauser/Snack-Esser (Nibbler/Grazer/Snack Eater)
3, 10, 12, 22, 28	▶ Nacht Esser (Nightly Eater)
6, 7, 8, 13, 16, 21	▶ Zwangs-Esser (Binge Eater)

Beachten sie, dass dieser Fragebogen auf eines oder mehrere Essverhalten oder sogar auf Störungen hinweisen kann, die dem Arzt gegebenenfalls die Empfehlung eines bestimmten Therapie-Ansatzes erlauben. Für eine definitive Beurteilung konsultieren Sie auf jeden Fall eine auf Adipositas spezialisierte Institution oder Praxis mit Ernährungsberatung und entsprechendem medizinischem Fachpersonal. Die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS kann Ihnen entsprechende Informationen und Hinweise geben.

Wenn Sie eine Rückmeldung über Ihre Auflösung haben möchten,
geben wir Ihnen gerne Auskunft. Telefon 071 664 44 86
E-Mail info@abnehmen-plus.ch

Informationen zur SAPS

Die SAPS wurde Ende 1997 von engagierten Ärzten gegründet mit den Zielen:

- **Information** und Aufklärung über Adipositas
- **Beratung** und Betreuung der Betroffenen
- **Integration** der Übergewichtigen in die Gesellschaft
- **Vertretung** der Anliegen in gesundheitspolitischen Belangen
- **Unterstützung** der Forschung und Förderung des Wissens über Adipositas

Die Stiftung betreibt eine Geschäftsstelle in Zürich. Diese gibt telefonische und schriftliche Auskünfte zu allen Fragen rund ums Übergewicht.

Im Internet informieren wir unter www.saps.ch über aktuelle Fragen und bieten auf der Linkplattform www.sapsplus.ch eine umfassende Dokumentation zum Thema an.

Zur Unterstützung der Stiftung wurde der Verein «**Solidarität für Adipositas- kranke**» ins Leben gerufen. Mitglieder dieses Vereins erhalten für einen Jahresbeitrag von CHF **50.-** viermal jährlich das Mitglieder-Magazin «**saps.ch**» und profitieren von verschiedenen interessanten Vergünstigungen. Für ihre politische Lobbyarbeit und für die individuelle Beratung Betroffener ist die SASPS auf Ihre Unterstützung angewiesen. Werden Sie Mitglied. Vielen Dank für Ihre Solidarität!



Weitere Informationen bei:

Schweizerische Adipositas-Stiftung

SAPS

Geschäftsstelle

Gubelhangstrasse 6

CH-8050 Zürich

Tel. 044 251 54 13

E-Mail: info@saps.ch

PC/Spenden: 87-407427-9

Eine Publikation der Schweizerischen
Adipositas-Stiftung SAPS

Wissenschaftliche Beratung:

PD Dr. med. Fritz Horber,

Dr. med. Natascha Potoczna

© SAPS – Vervielfältigung und Wiedergabe
des Inhaltes nur mit ausdrücklicher
Genehmigung durch die SAPS.

Die Herausgabe dieser Broschüre wurde
ermöglicht durch die Firma **Abbott AG**

Gestaltung: art e miss, Zürich

Druck: Staffeldruck, Zürich