

IES-2

Fragebogen für Patient:innen

Name: _____ Alter: _____ Datum: _____

Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage die Antwort an, die am besten Ihre Einstellungen oder Verhaltensweisen beschreibt.

- 1 Ich versuche bestimmte Nahrungsmittel mit viel Fett, Kohlenhydraten oder Kalorien zu vermeiden.**

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

- 2 Ich esse, wenn ich emotional bewegt bin (z.B. ängstlich, deprimiert, traurig), auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.**

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

- 3 Wenn ich das Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel habe, erlaube ich es mir, es zu essen.**

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

- 4 Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich etwas Ungesundes gegessen habe.**

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

- 5 Ich esse, wenn ich mich einsam fühle, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.**

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

6 Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich essen soll.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

7 Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, was ich essen soll.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

8 Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wie viel ich essen soll.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

9 Es gibt verbotene Nahrungsmittel, die ich mir selbst nicht erlaube zu essen.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

10 Ich benutze Essen, um meine negativen Emotionen zu mildern.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

11 Ich esse, wenn ich genervt bin, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

12 Ich bin in der Lage, meine negativen Gefühle (z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit) zu bewältigen, ohne Trost im Essen zu suchen.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

13 Wenn ich gelangweilt bin, esse ich NICHT nur um etwas zu tun zu haben.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

14 Wenn ich einsam bin, suche ich NICHT Trost im Essen.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

15 Ich finde andere Wege um Stress und Ängstlichkeit zu bewältigen als durch Essen.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

16 Ich erlaube mir, das zu essen, worauf ich im Augenblick Lust habe.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

17 Ich folge KEINEN Essensregeln oder Diätplänen, die vorschreiben, was, wann und / oder wie viel ich esse.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

18 Meistens habe ich Lust, nahrhafte Nahrungsmittel zu essen.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

19 Ich esse meistens Nahrungsmittel, die die Leistungsfähigkeit meines Körpers unterstützen.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

20 Ich esse meistens Nahrungsmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

21 Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, dass sie mir sagen, wann ich essen soll.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

22 Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, dass sie mir sagen, wann ich mit dem Essen aufhören soll.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

23 Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich mit dem Essen aufhören soll.

stimme gar nicht zu (1) stimme nicht zu (2) neutral (3) stimme zu (4) stimme stark zu (5)

Auswertung IES-2 Intuitive Eating Scale 2

Die IES-2 ist ein Forschungsinstrument zur Untersuchung des intuitiven Essverhaltens, insbesondere bei Erwachsenen mit einer Essstörung. Intuitives Essen ist definiert als das Essverhalten aus körperlichen Gründen - gesteuert durch Hunger- und Sättigungssignale statt aus situationalen oder emotionalen Gründen (Resch & Tribole, 2013; van Dyck et al., 2016, S. 798). Jemand, der intuitiv isst, nimmt nur das auf, was der Körper verlangt. Darunter fallen keine Lebensmittel, die der Körper nicht braucht (Tylka, 2006; Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

- Die Items 1, 2, 4, 5, 9, 10 und 11 müssen vorher umgepolt werden.
- mittlere Subskalenwerte: Die Items der einzelnen Subskalen werden jeweils summiert und durch die Anzahl der jeweiligen Subskalenitems geteilt.
- mittlerer Gesamtscore: die gemittelten Subskalenwerte werden aufsummiert und durch 4 geteilt.
- **Subskala 1 UPE:** "Unconditional Permission to Eat" = Bedingungslose Erlaubnis zu essen (Items 1, 3, 4, 9, 16, 17); Personen essen das, worauf sie Lust haben, ohne eine Diätregel zu befolgen.
- **Subskala 2 EPR:** "Eating for Physical rather than Emotional Reasons" = Essen aus körperlichen statt emotionalen Gründen (Items 2, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15); Personen essen aus physiologischen Gründen (nicht aus emotionalen Gründen).
- **Subskala 3 RHSC:** "Reliance on Internal Hunger and Satiety Cues" = Verlass auf innere Hunger- und Sättigungssignale (Items 6, 7, 8, 21, 22, 23); Personen nehmen Hunger- und Sättigungsgefühle wahr und vertrauen auf sie.
- **Subskala 4 B-FCC:** "Body-Food Choice Congruence" (Items 18, 19, 20); Personen essen Lebensmittel, die der Körper braucht und sie leistungsfähig macht.

Interpretation: Der gemittelte Gesamtscore gibt Aussage über die allgemeine Ausprägung des Intuitiven Essverhaltens. Je höher der Wert, desto höher ist die Ausprägung des Intuitiven Essenverhaltens bzw. die Ausprägung in der jeweiligen Subskala.

Weitere Informationen: <https://www.pubpsych.de/retrieval/PSYNDEXTests.php?id=9007448>

Originalarbeit: Van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V., & Vögele, C. (2019). IES-2. Deutsche Version der Intuitive Eating Scale 2 [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]. In Leibniz Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6546>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9007448>