

ABB-Fragebogen**(Anorexia-nervosa-, Bulimia-nervosa- und Binge-Eating-Störungs-Fragebogen)**

Stellen Sie sich eine bestimmte Person vor und kreuzen Sie an, ob die folgenden Feststellungen für sie zutreffen.

		Nein	fraglich bzw. etwas	stark
1.	Hat große Angst zuzunehmen.	0	1	2
2.	Ganz im Inneren ist ein Gefühl der Minderwertigkeit und Hilflosigkeit	0	1	2
3.	Versucht, eine Diät einzuhalten.	0	1	2
4.	Beim Essen kann ein Impuls entstehen, sich vollzuschlagen.	0	1	2
5.	Beim Essen gibt es einen Punkt, an dem der Appetit nicht mehr zu beherrschen ist.	0	1	2
6.	Ist stolz, wenn es gelungen ist, für längere Zeit zu fasten.	0	1	2
7.	Ist hinsichtlich des tatsächlichen Essverhaltens manchmal nicht ganz aufrichtig.	0	1	2
8.	Nach dem Essen bestehen Sorgen, zu dick zu werden.	0	1	2
9.	Selbstwertgefühl ist abhängig von Gewicht und Figur.	0	1	2
10.	Versucht, möglichst lange nichts zu essen.	0	1	2
11.	Zählt Kalorien und setzt sich bestimmte Grenzen, wie viel gegessen werden darf.	0	1	2
12.	Hat häufig eine Diät gemacht.	0	1	2
13.	Vermeidet es, Speisen mit vielen Kalorien zu essen.	0	1	2
14.	Hat Essattacken, mit Zufuhr größere Nahrungsmengen (mehr als 1000 kcal), die relativ zügig gegessen werden.	0	1	2
15.	Hat Essattacken verbunden mit dem Gefühl, die Kontrolle über das Essen zu verlieren.	0	1	2
16.	Vermeidet es, in Gegenwart anderer zu essen.	0	1	2
17.	Auf Stress oder Belastungen wird mit vermehrtem Essen reagiert.	0	1	2
18.	Gelegentlich oder regelmäßig wird absichtlich erbrochen.	0	1	2
19.	Nimmt Medikamente ein, die helfen sollen, abzunehmen (Abführmittel, entwässernde Medikamente, Appetitzügler oder Schilddrüsenhormone).	0	1	2
20.	Bewegt sich viel, um Kalorien zu verbrennen.	0	1	2
21.	Gedanken kreisen um Dinge, die mit Essen, Nahrung, Kochen, Kalorien, Gewicht und Figur zu tun haben.	0	1	2
22.	Hat die Tendenz, in Extremen zu denken («Wenn ich ... nicht schaffe, bin ich ein totaler Versager»).	0	1	2
23.	Hat das Gefühl, nur dann etwas wert zu sein, wenn er/sie etwas Nützliches macht oder etwas leistet.	0	1	2
24.	Hat die Neigung, die Essstörung anderen gegenüber zu verbergen oder herunterzuspielen.	0	1	2
25.	Hat versucht, die zugeführte Nahrungsmenge zu verringern, um schlanker zu werden und abzunehmen (gleichgültig, ob dies gelang oder nicht).	0	1	2
26.	Hat für längere Zeit am Tag versucht, gar nichts zu essen (8 oder mehr Stunden im Wachzustand), in dem Bestreben, eine schlankere Figur oder ein niedrigeres Gewicht zu erreichen.	0	1	2
27.	Hat versucht, Lieblings Speisen nicht zu essen, um schlanker zu werden oder abzunehmen (gleichgültig, ob dies gelang oder nicht).	0	1	2
28.	Hat versucht, feste Essensregeln (z. B. Begrenzung der Kalorienzufuhr) zu befolgen, in dem Bestreben, schlanker zu werden oder abzunehmen (gleichgültig, ob dies gelang oder nicht).	0	1	2
29.	Hatte den klaren Wunsch, einen leeren Magen zu haben mit dem Ziel, schlanker zu werden oder abzunehmen.	0	1	2
Summenwert:				

Je häufiger Sie die mittlere oder gar rechte Spalte angekreuzt haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass eine Essstörung vorliegt. Es müssen nicht alle Aussagen zutreffen. Es gibt Essstörungen mit oder ohne Heißhungerattacken, mit Untergewicht, mit Übergewicht oder mit Normalgewicht. Die maximal erreichbare Punktzahl in diesem Test beträgt 58 Punkte. Kommen Sie nur auf eine sehr geringe Punktzahl (z. B. 3 Punkte), brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, dass Sie selbst oder die Person, für die Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, unter einer Essstörung leidet. 10 oder mehr Punkte sind nicht unbedenklich. Ab etwa 20 Punkten müssen Sie sich ernsthaft Sorgen machen. Patientinnen, die wegen einer Essstörung auf einer Spezialstation der Klinik Roseneck in Behandlung waren, erzielten bezogen auf die Zeit unmittelbar vor der Aufnahme durchschnittlich 34 Punkte (mindestens 20, höchstens 53). Fairburn und Mitarbeiter [2005] legten die letzten fünf Fragen des ABB-Fragebogens in ähnlicher Form fast 3000 jungen Frauen vor, die angaben, eine Diät zu machen. Gemeinsam ist diesen fünf Fragen, dass sie nach dem Bestreben fragen, durch ein bestimmtes Essverhalten (Fasten, selektives Essen) die Figur zu beeinflussen und abzunehmen. Die jungen Frauen, welche diese Fragen bejaht hatten, entwickelten später häufiger eine Essstörung als jene, für die diese Aussagen nicht zutrafen.