

# BEDA-Q

BRIEF EATING DISORDER IN ATHLETES  
QUESTIONNAIRE

## FRAGEBOGEN ZU ESS- STÖRUNGEN BEI ATHLETINNEN

Dieser Fragebogen dient der Einschätzung des Risikos für essstörungsbedingtes Verhalten bei Athletinnen. Er kann helfen, frühe Anzeichen einer möglichen Essstörung zu erkennen, ersetzt jedoch keine klinische Diagnose. Eine weiterführende medizinische Abklärung wird bei auffälligen Ergebnissen empfohlen.

Weitere Informationen zur wissenschaftlichen Validierung der deutschsprachigen Version des BEDA-Q finden Sie hier:  
doi: [10.1249/MSS.0000000000003644](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003644)

Weitere Informationen zur wissenschaftlichen Validierung der englischsprachigen Version des BEDA-Q finden Sie hier:  
doi: [10.1136/bjsports-2013-093240](https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093240)

# Fragebogen zu Essstörungen bei Athletinnen (BEDA-Q)

Der kurze Fragebogen zu Essstörungen bei Athletinnen (BEDA-Q) konzentriert sich auf die Identifikation essstörungsrelevanter Symptome.

Ihre Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

- 1** Ich fühle mich sehr schuldig, wenn ich zu viel gegessen habe.  
 Immer  Normalerweise  Oft  Manchmal  Selten  Nie
- 2** Ich habe ständig den Wunsch, dünner zu sein.  
 Immer  Normalerweise  Oft  Manchmal  Selten  Nie
- 3** Ich glaube, mein Bauch ist zu dick.  
 Immer  Normalerweise  Oft  Manchmal  Selten  Nie
- 4** Ich bin mit meiner Figur zufrieden.  
 Immer  Normalerweise  Oft  Manchmal  Selten  Nie
- 5** Meine Eltern haben Hervorragendes von mir erwartet.  
 Immer  Normalerweise  Oft  Manchmal  Selten  Nie
- 6** Als Kind habe ich mich sehr bemüht, meine Eltern und meine Lehrer nicht zu enttäuschen.  
 Immer  Normalerweise  Oft  Manchmal  Selten  Nie
- 7** Versuchen Sie aktuell abzunehmen?  
 Ja  Nein
- 8** Haben Sie in der Vergangenheit versucht, abzunehmen?  
 Ja  Nein
- 9** Wenn ja, wie oft haben Sie versucht, abzunehmen?  
 1-2  3-5  > 5 Mal

## Urheberrechtliche Angaben

Dieser Fragebogen basiert auf dem originalen BEDA-Q Version 2, entwickelt von Marianne Martinsen und Kollegen (Quelle: [doi.org/10.1249/mss.0000000000000276](https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000276)). Die deutsche Übersetzung und Validierung wurden durchgeführt von Dr. Paulina Wasserfurth und Prof. Köhler. Validiert wurde der Fragebogen in einer Kohorte von Ausdauersportlerinnen.

## Weitere Hinweise

Bitte beachten Sie, dass dieser Fragebogen ein wissenschaftliches Instrument darstellt und nur in Abstimmung mit Fachleuten verwendet werden sollte.