

Renner, B., Hahn, A., von Lengerke, T., & Schwarzer, R. (1996). Gesundheitsverhalten: Ernährung. In B. Renner, A. Hahn & R. Schwarzer (Eds), *Risiko und Gesundheitsverhalten. Dokumentation der Meßinstrumente des Forschungsprojekts "Berlin Risk Appraisal and Health Motivation Study" (BRAHMS)* (pp. 15-23). Berlin: Freie Universität Berlin, Institut für Arbeits- Organisations- und Gesundheitspsychologie.

Ernährungsstil

Was trifft auf Sie zu?	stimme über- haupt nicht zu	stimme nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme weder zu noch nicht zu	stimme eher zu	stimme zu	stimme voll und ganz zu
Ich esse selten zwischen den Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich esse kein Fastfood.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich probiere gerne neue Speisen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich esse nur salzarme Kost.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich bevorzuge Nahrungsmittel, die kein Ei enthalten (z. B. Nudeln ohne Ei).	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich esse viel Fleisch oder Wurst.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Wenn ich Süßigkeiten oder Kuchen esse, dann esse ich nur wenig davon.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich esse keine Fertiggerichte.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich nehme mir Zeit zum Essen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich esse viel Obst und frisches Gemüse.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich achte darauf, wenig Fett zu essen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇
Ich achte darauf, wenig Zucker zu essen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆	<input type="checkbox"/> ₇

Scoring:

Das Item „Ich esse viel Fleisch oder Wurst“ ist invers kodiert.

Bei Verwendung bitte zitieren:

Renner, B., Hahn, A., von Lengerke, T., & Schwarzer, R. (1996). Gesundheitsverhalten: Ernährung. In B. Renner, A. Hahn & R. Schwarzer (Eds), *Risiko und Gesundheitsverhalten. Dokumentation der Meßinstrumente des Forschungsprojekts "Berlin Risk Appraisal and Health Motivation Study" (BRAHMS)* (pp. 15-23). Berlin: Freie Universität Berlin, Institut für Arbeits- Organisations- und Gesundheitspsychologie.

König, L. M., Sproesser, G., Schupp, H. T., & Renner, B. (2018). Describing the process of adopting nutrition and fitness apps: Behavior stage model approach. *JMIR mHealth & uHealth* , 6(3), e55. doi: 10.2196/mhealth.8261