Die Hunger- & Sättigungsskala

10 – Übelkeit, Völlegefühl, kurz vor dem Erbrechen

9 – Vollgegessen, träge, leichte Übelkeit

8 – Voll, kein Bedürfnis mehr weiterzuessen

7 – Angenehm gesättigt, leichtes Völlegefühl – Etwas ginge noch, muss aber nicht

6 – Angenehme Sättigung – Du könntest noch essen, fühlst dich aber gerade wohl

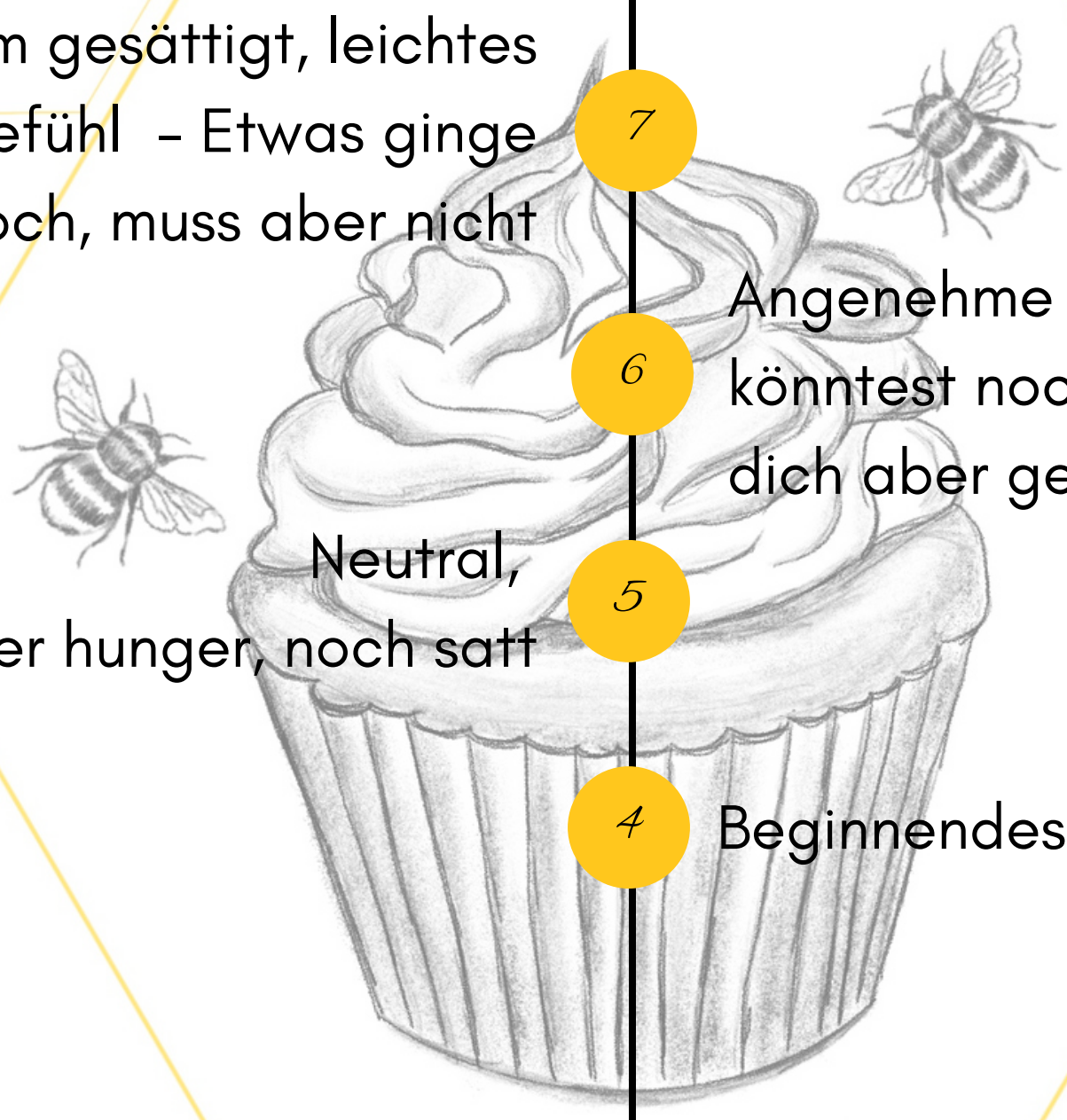
5 – Neutral, weder hunger, noch satt

4 – Beginnendes Hungergefühl

3 – Hunger

2 – Sehr großer Hunger, leichte Kopfschmerzen

1 – Extremes Hungergefühl, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit, Magenschmerzen



Die Hunger- & Sättigungsskala

	10	Übelkeit, Völlegefühl, kurz vor dem Erbrechen
Vollgegessen, träge, leichte Übelkeit	9	
	8	Voll, kein Bedürfnis mehr weiterzuessen
Angenehm gesättigt, leichtes Völlegefühl – Etwas ginge noch, muss aber nicht	7	
	6	Angenehme Sättigung – Du könntest noch essen, fühlst dich aber gerade wohl
Neutral, weder hunger, noch satt	5	
	4	Beginnendes Hungergefühl
Hunger	3	
	2	Sehr großer Hunger, leichte Kopfschmerzen
Extremes Hungergefühl, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit, Magenschmerzen	1	