

Umfrage zu Gesundheit & Wohlbefinden

1. Was ist für dich das Wichtigste im Leben?

- langes Leben
- 4 Spass**
- 2 Liebe**
- Arbeit
- 6 Gesundheit**
- 1 Genuss**
- Zuneigung
- Beruf

2. Wie wichtig ist die Gesundheit für dich?

- 3** Ich lebe, ohne mich um mögliche Folgen für meine Gesundheit zu kümmern
- 2** Gedanken an die Erhaltung meiner Gesundheit beeinflussen meinen Lebensstil
- 7** Gesundheitliche Überlegungen bestimmen weitgehend, wie ich lebe

3. Achtest du auf bestimmte Sachen bei deiner Ernährung?

- 8** Ja, ich achte auf etwas.
- 4** Nein, ich achte auf nichts.

4. In wieweit machst du etwas, um deine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern?

0 bedeutet «überhaupt nichts» und 10 «sehr viel»

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----------|---|----------|----|----------|
| 1 | 0 | 3 | 0 | 5 | 5 | 7 | 3 | 9 | 2 |
| 2 | 0 | 4 | 0 | 6 | 1 | 8 | 1 | 10 | 0 |

5. Wie oft bewegst du dich körperlich pro Woche? (Sport)

- nie
- ein- bis zweimal
- 12** dreimal und mehr

6. Wie geht es dir zur Zeit gesundheitlich?

- 9 sehr gut**
- 4 es geht so**
- schlecht
- sehr schlecht

7. Hast du im letzten halben Jahr mindestens einmal im Monat Schmerzen oder folgende gesundheitliche Beschwerden gehabt?

- 2** Rückenweh oder Schmerzen im Kreuz
- 2** Erschöpfung, einfach keine Energie
- 8** Schwierigkeiten beim Einschlafen, Schlaflosigkeit
- 1** allgemeine Schwäche
- 7** Kopfweg, Druck in Kopf oder Schmerzen im Gesicht

8. Wie häufig hast du negative Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Angst oder Depressionen?

0 bedeutet «niemals» und 10 «immer»

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---|----------|---|----------|---|---|---|---|----|---|
| 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 0 | 7 | 0 | 9 | 0 |
| | | 2 | 7 | 4 | 0 | 6 | 0 | 8 | 0 | 10 | 0 |

9. Wie oft bist du voll Kraft, Energie und Optimismus?

0 bedeutet «niemals» und 10 «immer»

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|---|----------|---|----------|----|---|
| 1 | 0 | 3 | 0 | 5 | 3 | 7 | 5 | 9 | 0 |
| 2 | 0 | 4 | 1 | 6 | 0 | 8 | 4 | 10 | 0 |