


# FRAGEBÖGEN ZUR EINSCHÄTZUNG DES GESUNDHEITSVERHALTENS

- ERNÄHRUNG
- KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
- RAUCHEN
- ALKOHOLKONSUM
- ZAHNGESUNDHEIT UND MUNDHYGIENE

Lieber Teilnehmer / Liebe Teilnehmerin,

nachfolgend finden Sie einige Fragen und Aussagen über Essgewohnheiten und Ernährungsverhalten. Bitte geben Sie uns an, inwieweit diese Fragen und Aussagen auf Sie zutreffen, in dem Sie entweder das „Ja“ oder das „Nein“ ankreuzen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Sie jene Antwort markieren, die am besten auf Sie persönlich zutrifft.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Haben Sie sich schon mal schlecht oder schuldig wegen Ihrer Essgewohnheiten oder der ungesunden Ernährung gefühlt? | Ja | Nein |
| 2. | Haben Sie schon mal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihre Ernährung umstellen sollten? | Ja | Nein |
| 3. | Ich genieße es zu essen, aber manchmal esse ich zuviel. | Ja | Nein |
| 4. | Mein Essverhalten oder meine ungesunde Ernährung sind manchmal ein Problem für mich. | Ja | Nein |
| 5. | Ich bin an einem Punkt angelangt an dem ich darüber nachdenken sollte, mich bewusster und gesünder zu ernähren. | Ja | Nein |
| 6. | Ich habe körperliche Beschwerden aufgrund meines Essverhaltens und der ungesunden Ernährung. | Ja | Nein |
| 7. | Wenn ich weniger ungesunde Nahrungsmittel (wie z.B. Süßigkeiten und Salzgebäck) essen würde, dann könnte ich mein körperliches Wohlbefinden verbessern. | Ja | Nein |
| 8. | Meine ungesunde Ernährung und meine Essgewohnheiten schaden meinem Körper. | Ja | Nein |
| 9. | Haben Sie sich schon mal darüber geärgert, dass andere Ihr Essverhalten oder Ihr ungesundes Ernährungsverhalten kritisiert haben? | Ja | Nein |
| 10. | Es täte meinem Körper gut, wenn ich mich gesünder ernähren würde. | Ja | Nein |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Lieber Teilnehmer / Liebe Teilnehmerin,

nachfolgend finden Sie einige Fragen und Aussagen über körperliche Aktivitäten und Bewegung. Bitte geben Sie uns an, inwieweit diese Fragen und Aussagen auf Sie zutreffen, in dem Sie entweder das „Ja“ oder das „Nein“ ankreuzen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Sie jene Antwort markieren, die am besten auf Sie persönlich zutrifft.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Haben Sie sich schon mal schlecht oder schuldig gefühlt, weil Sie sich zu wenig Bewegen oder weil Sie körperlich Untätig sind? | Ja | Nein |
| 2. | Haben Sie schon mal das Gefühl gehabt, dass Sie körperlich aktiver werden und sich mehr bewegen sollten? | Ja | Nein |
| 3. | Ich mag körperliche Anstrengung nicht, aber manchmal bewege ich mich wirklich zu wenig. | Ja | Nein |
| 4. | Mein Bewegungsmangel ist manchmal ein Problem für mich. | Ja | Nein |
| 5. | Ich bin an einem Punkt angelangt an dem ich darüber nachdenken sollte, mich mehr zu Bewegen oder körperlich aktiver zu werden. | Ja | Nein |
| 6. | Ich habe körperliche Probleme, weil ich mich so wenig Bewege. | Ja | Nein |
| 7. | Wenn ich mich mehr Bewegen würde, könnte ich mein körperliches Wohlbefinden steigern. | Ja | Nein |
| 8. | Mein Bewegungsmangel und die körperliche Untätigkeit schaden meinem Körper. | Ja | Nein |
| 9. | Haben andere Menschen Sie schon mal dadurch verärgert, weil sie Ihren Mangel an körperlicher Bewegung kritisiert haben? | Ja | Nein |
| 10. | Es täte meinem Körper gut, wenn ich mich mehr Bewegen würde. | Ja | Nein |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Lieber Teilnehmer / Liebe Teilnehmerin,

nachfolgend finden Sie einige Fragen und Aussagen über das Rauchen und den Konsum von Zigaretten. Bitte geben Sie uns an, inwieweit diese Fragen und Aussagen auf Sie zutreffen, in dem Sie entweder das „Ja“ oder das „Nein“ ankreuzen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Sie jene Antwort markieren, die am besten auf Sie persönlich zutrifft.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Haben Sie sich schon mal schlecht oder schuldig wegen Ihres Zigarettenkonsums oder des Rauchens gefühlt? | Ja | Nein |
| 2. | Haben Sie schon mal das Gefühl gehabt, dass Sie weniger rauchen sollten? | Ja | Nein |
| 3. | Ich genieße es zu rauchen, aber manchmal rauche ich zuviel. | Ja | Nein |
| 4. | Das viele Rauchen ist manchmal ein Problem für mich. | Ja | Nein |
| 5. | Ich bin an einem Punkt angelangt an dem ich darüber nachdenken sollte, weniger zu rauchen. | Ja | Nein |
| 6. | Ich habe körperliche Beschwerden und Probleme durch das Rauchen. | Ja | Nein |
| 7. | Wenn ich weniger Rauchen würde, könnte ich mein körperliches Wohlbefinden verbessern. | Ja | Nein |
| 8. | Das Nikotin und das Rauchen schaden meinem Körper. | Ja | Nein |
| 9. | Haben andere Menschen Sie schon mal dadurch verärgert, weil sie Ihren Nikotinkonsum oder das Rauchen kritisiert haben? | Ja | Nein |
| 10. | Es täte meinem Körper gut, wenn ich weniger rauchen würde. | Ja | Nein |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Lieber Teilnehmer / Liebe Teilnehmerin,

Nachfolgend finden Sie einige Fragen und Aussagen über Mundpflege und den Zustand ihrer Zähne. Bitte geben Sie uns an, inwieweit diese Fragen und Aussagen auf Sie zutreffen, in dem Sie entweder das „Ja“ oder das „Nein“ ankreuzen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Sie jene Antwort markieren, die am besten auf Sie persönlich zutrifft.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Haben Sie sich schon einmal schlecht oder unwohl aufgrund des Zustands Ihrer Zähne oder der Mundhöhle gefühlt? | Ja | Nein |
| 2. | Haben Sie schon mal das Gefühl gehabt, dass Sie mehr für Ihre Zahngesundheit tun oder die Mundhygiene verbessern sollten (z.B. durch Zähneputzen)? | Ja | Nein |
| 3. | Ich pflege meine Zähne und mache Mundhygiene, aber manchmal vernachlässige ich das schon mehrere Tage oder auch Wochen lang. | Ja | Nein |
| 4. | Meine Zahngesundheit und Mundpflege ist manchmal ein Problem für mich (z.B. Zähne putzen ist manchmal ein Problem für mich). | Ja | Nein |
| 5. | Ich bin an einem Punkt angelangt an dem ich über meine Zahngesundheit und Mundhygiene nachdenken sollte. | Ja | Nein |
| 6. | Ich habe (körperliche) Probleme aufgrund meiner schlechten Zähne oder meiner schlechten Mundpflege. | Ja | Nein |
| 7. | Wenn ich meine Mundpflege verbessern würde, dann könnte ich mein körperliches Wohlbefinden verbessern. | Ja | Nein |
| 8. | Meine schlechte Mundpflege schadet meinem Körper (z.B. den Zähne). | Ja | Nein |
| 9. | Haben andere Menschen Sie schon mal dadurch verärgert, dass sie Ihren Zustand der Zähne oder ihre Mundpflege kritisiert haben? | Ja | Nein |
| 10. | Es täte meinem Körper gut, wenn ich meine Mundhygiene verbessern würde (z.B. indem ich öfter meine Zähne putzen würde). | Ja | Nein |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Lieber Teilnehmer / Liebe Teilnehmerin,

nachfolgend finden Sie einige Fragen und Aussagen über Alkoholkonsum und Trinkverhalten. Bitte geben Sie uns an, inwieweit diese Fragen und Aussagen auf Sie zutreffen, in dem Sie entweder das „Ja“ oder das „Nein“ ankreuzen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Sie jene Antwort markieren, die am besten auf Sie persönlich zutrifft.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Haben Sie sich schon mal schlecht oder schuldig wegen Ihres Alkoholkonsums gefühlt? | Ja | Nein |
| 2. | Haben Sie schon mal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten? | Ja | Nein |
| 3. | Ich genieße es zu trinken, aber manchmal trinke ich zuviel. | Ja | Nein |
| 4. | Mein Alkoholkonsum ist manchmal ein Problem für mich. | Ja | Nein |
| 5. | Ich bin an einem Punkt angelangt an dem ich darüber nachdenken sollte, weniger Alkohol zu trinken. | Ja | Nein |
| 6. | Ich habe körperliche Probleme aufgrund meines Alkoholkonsums. | Ja | Nein |
| 7. | Wenn ich weniger Alkohol trinken würde, könnte ich mein körperliches Wohlbefinden verbessern. | Ja | Nein |
| 8. | Mein Alkoholkonsum schadet meinem Körper. | Ja | Nein |
| 9. | Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass andere Ihr Alkoholkonsum oder Trinkverhalten kritisiert haben? | Ja | Nein |
| 10. | Es täte meinem Körper gut, wenn ich weniger Alkohol trinken würde. | Ja | Nein |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!