

## Fragebogen zur Ernährungsanalyse

Ihre Bestell-Nr.:

.....

Bitte beantworten Sie für eine Verbesserung Ihrer Analyse die folgenden Fragen:

### I Allgemeine Fragen

Ihr Nachname: \_\_\_\_\_

Ihr Vorname: \_\_\_\_\_

Ihr Geburtsdatum: \_\_\_/\_\_\_/19\_\_\_

Ihre Körpergröße: \_\_\_\_\_ m

Ihr Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

- Welche berufliche Tätigkeit üben Sie aus?

\_\_\_\_\_

- Wie hoch schätzen Sie den körperlichen Aufwand Ihrer beruflichen Aktivität ein?

Sehr gering       Niedrig       Mittel       Hoch       Sehr stark

- Sind Sie aktiver Raucher?       Ja       Nein  
Wenn ja, wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag? \_\_\_\_\_

- Leiden Sie unter Krankheiten, die Ihr Ernährungs- od. Aktivitätsverhalten mitbestimmen?  
(z.B. Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck etc.)       Ja       Nein

Wenn ja, welche?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



3. Gibt es eine Sportart, die Sie schon immer gerne ausüben wollten aber die Umsetzung aus diversen Gründen immer wieder gescheitert ist? Warum gescheitert? (kleine Begründung!)

---

---

---

4. Wären Sie gerne sportlich aktiver?  Ja  Nein  
Wenn ja, was hindert Sie daran? (Zeitmangel, Demotivation etc.)

---

---

---

5. Wenn Sie noch niemals Sport getrieben haben, worin sehen Sie die Gründe?

---

---

---

### III Ernährungsspezifische Fragen

1. Welchen Stellenwert nimmt das Essen in Ihrem Leben ein? (ankreuzen u. evtl. begründen)
- a.) Niedrig (Ich esse, um nicht zu verhungern.)
- b.) Mittel (Ich genieße meine Mahlzeiten aber es gibt auch wichtigeres.)
- c.) Hoch (Ich freue mich nach dem Frühstück schon auf mein Mittagessen.)

evtl. Begründung:

---

---

2. Kontrollieren Sie Ihr Essverhalten durch sogenannte „Alles-oder-Nichts-Vorsätze“ wie z.B. „nie wieder“, - „ab sofort“ oder - „nur noch“?       Ja       Nein

Wenn ja, welche?

---

---

3. Wird Ihr Essverhalten oft von situationsbedingten Umständen bestimmt?  
(Beispiele s. u.)

Ja       Nein

Wenn ja: 1.) In welcher Form? 2.) Wie häufig?

Beispielantworten:

A.1.) geringe Auswahlmöglichkeiten in der Kantine,

A.2.) 5x pro Woche während der Arbeitszeit,

B.1.) Zeitdruck, den ich ausgleiche durch Schnellgerichte wie z.B. Tiefkühlgerichte, Fastfood, Süßigkeiten oder ganz durch Essensverzicht,

B.2.) 2x pro Woche nach der Arbeit, wenn ich abends noch Ausgehen oder zum Sport möchte,

C.1.) bin zu kaputt, um mich noch aufwendig oder gesundheitsbewusst um mein Essen zu kümmern,

C.2.) ständig oder nur unter der Woche,

D.1) werde häufig zu gesellschaftlichen Anlässen zum ausgiebigen Essen eingeladen,

---

---

(Wenn der Platz nicht ausreicht, können Sie einen Zusatzbogen an uns senden. Das gilt natürlich für alle Fragen.)

4. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Ernährungsverhalten? Bitte begründen Sie Ihre Antwort!

---

---

5. Gibt es „Goldene Regeln“ des Essens, die Sie für wichtig halten?

Ja  Nein

Wenn ja,

a.) Welche Regeln sind es?

b.) Welche Regeln sind für Sie verbindlich?

Beispiel:

a.) Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler!

b.) Ich versuche mich daran zu halten!

---

---

6. Welche Speisen (Lieblingsmahlzeiten, auch einzelne Lebensmittel) bevorzugen Sie?

---

---

7. Haben Sie schon Diäten zum Zwecke der Gesundheitsverbesserung, Gewichtsreduktion oder Verbesserung Ihres Äußeren durchgeführt?

Ja  Nein

Wenn ja, welche?

---

---

8. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) zu sich?

Ja  Nein

Wenn ja, welche?

---

---

So, das hätten Sie erst einmal geschafft.

Wir bedanken uns, dass Sie die teilweise nicht ganz leichten Fragen beantwortet haben. Diese Prozedur erleichtert Ihnen und uns die wirksame Zusammenarbeit!

Tragen Sie bitte auf der ersten Seite Ihre Bestell-Nummer ein, die Sie bei Ihrem Einkauf über den Onlineshop erhalten haben.

Nach der Protokollwoche senden Sie bitte das Ernährungsprotokoll sowie den Fragebogen an folgende Adresse zurück:

Onlineshop - Gesundheits-Trends  
Frau A. Wehnert  
Lehmfeldstraße 2  
DE-70374 Stuttgart

Nach Eingang des Rechnungsbetrages erhalten Sie nach ca. einer Woche Ihre persönliche Ernährungsanalyse.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte per Mail an uns:  
[info@gesundheits-trends.de](mailto:info@gesundheits-trends.de)

Wir freuen uns auf eine wirksame Zusammenarbeit.

Ihr Team von Gesundheits-Trends