

1. Wann wurden Sie geboren? (Bitte tragen Sie nur Monat und Jahr in die Kästchen ein)

		1	9		
--	--	---	---	--	--

Monat

Jahr

2. Geben Sie bitte Ihr Geschlecht an:

- ☐ weiblich
☐ männlich

3. Wie groß sind Sie?
(ohne Schuhe)

--	--	--	--

cm

4. Wieviel Kilogramm wiegen Sie?
(ohne Bekleidung)

--	--	--	--

kg

5. Seit wann praktizieren Sie Vollwert-Ernährung?

seit

1	9		
---	---	--	--

Jahr

6. Gab es in den letzten 3 Jahren Zeiten, während denen Sie die Vollwert-Ernährung nicht praktizieren konnten (z.B. Urlaub, Krankenhausaufenthalt)? Schätzen Sie bitte die Gesamtzeit ein!

- ☐ keine
☐ weniger als 6 Monate
☐ 6-12 Monate
☐ mehr als 12 Monate

7. Im folgenden werden verschiedene Gründe für die Bevorzugung der Vollwert-Ernährung gegenüber einer normalen Mischkost genannt. Bitte geben Sie für jeden Grund an, wie wichtig dieser für Sie ist!

	sehr wichtig	wichtig	nicht wichtig
gesundheitliche Gründe	☐	☐	☐
soziale Gründe (z.B. gerechtere Verteilung der weltweit produzierten Lebensmittel)	☐	☐	☐
ethische Gründe	☐	☐	☐
ökologische Gründe (z.B. Förderung von umweltfreundlichen Anbauweisen)	☐	☐	☐
kosmetische Gründe (z.B. Gewichtsabnahme)	☐	☐	☐
Leistungssteigerung (z.B. Ausdauersteigerung)	☐	☐	☐
geschmackliche Gründe	☐	☐	☐
andere Gründe: _____	☐	☐	☐

Im folgenden möchten wir etwas über Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihre Lebensmittelauswahl erfahren. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Antworten auch das, was Sie außer Haus, also z.B. in der Kantine oder im Restaurant, verzehren.

8. Welches Brot essen Sie hauptsächlich ? (bitte maximal 2 Antworten)

- ☐ Weißbrot/Toastbrot
- ☐ Vollkorntoastbrot
- ☐ Mischbrot vom Bäcker/Supermarkt
- ☐ Mehrkornbrot vom Bäcker/Supermarkt
- ☐ Schwarzbrot/Pumpernickel
- ☐ Schnitzer-Brot
- ☐ Vollkornbrot vom Bäcker/direkt vom Bauern
- ☐ Vollkornbrot aus dem Reformhaus
- ☐ Vollkornbrot aus dem Naturkostladen
- ☐ Knäckebrot
- ☐ Selbstgebackenes aus Auszugsmehl bzw. Backmischung
- ☐ Selbstgebackenes aus Vollkornmehl
- ☐ sonstiges: _____

9. Verzehren Sie Getreide und Getreideflocken hauptsächlich aus einem bestimmten Anbau? (bitte maximal 2 Antworten)
Bitte geben Sie hier nicht den Einkaufsort (z.B. Naturkostladen) an, sondern die jeweilige Anbauart.

- ☐ weiß ich nicht/achte nicht darauf
- ☐ aus konventionellem Anbau
- ☐ von Bioland
- ☐ von Demeter
- ☐ von Biolan
- ☐ von ANOG
- ☐ von Vollwertkorn
- ☐ von Naturland
- ☐ von Biokreis Ostbayern
- ☐ von grano-vita
- ☐ von einem Umstellungsbetrieb (Biodyn etc.)
- ☐ sonstiges: _____

10. Verzehren Sie Gemüse hauptsächlich aus einem bestimmten Anbau? (bitte maximal 2 Antworten)
Auch hier bitte nicht den Einkaufsort angeben, sondern die Anbauart.

- ☐ weiß ich nicht/achte nicht darauf
- ☐ aus konventionellem Anbau
- ☐ von Bioland
- ☐ von Demeter
- ☐ von ANOG
- ☐ von Naturland
- ☐ von Biokreis Ostbayern
- ☐ von einem Umstellungsbetrieb (Biodyn etc.)
- ☐ aus dem eigenen Garten
- ☐ sonstiges: _____

11. Verzehren Sie Obst hauptsächlich aus einem bestimmten Anbau? (bitte maximal 2 Antworten)
Auch hier bitte nicht den Einkaufsort angeben, sondern die Anbauart.

- ☐ weiß ich nicht/achte nicht darauf
- ☐ aus konventionellem Anbau
- ☐ von Bioland
- ☐ von Demeter
- ☐ von ANOG
- ☐ von Naturland
- ☐ von Biokreis Ostbayern
- ☐ von einem Umstellungsbetrieb (Biodyn etc.)
- ☐ aus dem eigenen Garten
- ☐ sonstiges: _____

12. In welchen Monaten **kaufen/essen** Sie normalerweise folgende Obst- und Gemüsearten als **Frischware**? (Bitte machen Sie mindestens 1 Kreuz bei jeder Obst-/Gemüseart)

Monat Obst/Gemüse	esse ich nicht	Jan./ Febr.	März/ April	Mai/ Juni	Juli/ Aug.	Sept./ Okt.	Nov./ Dez.
Birnen							
Erdbeeren							
Weintrauben							
Kopfsalat							
Tomaten							

13. Wie häufig essen Sie **Gemüse** (ausgenommen Kartoffeln und Hülsenfrüchte) in den folgenden **Zubereitungsarten**?

Bitte geben Sie in jeder Zeile die durchschnittliche Häufigkeit pro Woche an. Falls Sie einzelne der genannten Zubereitungsarten für Gemüse seltener als 1 mal pro Woche wählen, tragen Sie bitte eine 0 ein.

Gemüse	Häufigkeit pro Woche
in Wasser gekocht	
mit Wasser/Fett gedünstet	
im Ofen gebacken	
roh/unerhitzt	
sonstiges: _____	

14. Welche **Milch** verwenden Sie hauptsächlich?
(bitte maximal 2 Antworten)

- ☐ ich verwende keine Milch
- ☐ Roh- bzw. Vorzugsmilch von Demeter/Bioland/Naturland/Biokreis-Ostbayern
- ☐ Roh- bzw. Vorzugsmilch von anderen Betrieben
- ☐ pasteurisierte Milch von Demeter/Bioland/Naturland/Biokreis-Ostbayern
- ☐ pasteurisierte Milch von anderen Molkereien
- ☐ H-Milch
- ☐ sonstiges: _____

15. Welche **Zutaten** verwenden Sie für Ihr **typisches Müsli**?
(Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ ich esse kein Müsli ----> weiter mit Frage 16
- ☐ geschrotetes Getreide
- ☐ frisch gekeimtes Getreide
- ☐ Haferflocken, Weizenflocken, Roggenflocken u.ä.
- ☐ Weizenkeime, Weizenkleie (getrocknet)
- ☐ Fertigmüsli
- ☐ Cerealien (z.B. Cornflakes)
- ☐ sonstiges Getreide: _____
- ☐ Frischobst/-gemüse
- ☐ eingemachtes und sonstiges erhitztes Obst/Gemüse
- ☐ Tiefkühlobst
- ☐ Trockenobst (z.B. Rosinen, Trockenpflaumen)
- ☐ sonstiges Obst/Gemüse: _____

----> Fortsetzung von Frage 15:

- ☐ Roh- bzw. Vorzugsmilch
- ☐ pasteurisierte Milch
- ☐ H-Milch
- ☐ Sauermilchprodukte (z.B. Joghurt)
- ☐ Sahne, saure Sahne
- ☐ sonstiges: _____
- ☐ Nüsse, Mandeln, Kokosflocken
- ☐ Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam)
- ☐ sonstiges: _____
- ☐ Zucker
- ☐ Fruchtzucker
- ☐ Sucanat
- ☐ brauner Zucker, Rohzucker
- ☐ Ahornsirup, Obstdicksaft
- ☐ Honig
- ☐ Süßstoff
- ☐ sonstiges: _____

16. Wie häufig essen Sie dieses Müsli?

- ☐ mehr als 5 mal pro Woche
- ☐ 3-5 mal pro Woche
- ☐ weniger als 3 mal pro Woche

17. Welches Mehl verwenden Sie hauptsächlich zum Kuchenbacken?
(bitte nur 1 Antwort)

- ☐ ich backe nicht selbst
- ☐ Vollkornmehl
- ☐ Type 405-812
- ☐ Type 1050-1600
- ☐ Type 1700-2000
- ☐ Fertigmischungen
- ☐ sonstiges: _____

18. Wie häufig verwenden Sie folgende Produkte?

Bitte geben Sie in jeder Zeile die durchschnittliche Häufigkeit pro Woche an. Falls Sie einzelne der genannten Produkte seltener als 1 mal pro Woche verzehren, tragen Sie bitte eine 0 ein.

Produkt	Häufigkeit pro Woche
Sojafertiggerichte, Sojafleisch	
sonstige vorgefertigte Gerichte	
Fertigsuppen, Dosensuppen	
Fertigsaucen	
Instantpudding, Fertigdessert	
Süßstoff	

19. Wie oft nehmen Sie in der Regel Hauptmahlzeiten außer Haus zu sich?

- ☐ mehr als 5 mal pro Woche
- ☐ 2-5 mal pro Woche
- ☐ weniger als 2 mal pro Woche
- ☐ gar nicht

----> weiter mit Frage 21

20. Wie häufig wählen Sie bei diesen **Außerhaus-Mahlzeiten** Gerichte aus, die der Vollwert-Ernährung entsprechen?

- ☐ es werden keine entsprechenden Gerichte angeboten
- ☐ häufiger als 5 mal pro Woche
- ☐ 2-5 mal pro Woche
- ☐ weniger als 2 mal pro Woche
- ☐ gar nicht

21. Verwenden Sie in Ihrem eigenen Garten **chemische** (synthetische) **Pflanzenschutzmittel**?

- ☐ weiß ich nicht
- ☐ habe keinen eigenen Garten
- ☐ nie
- ☐ gelegentlich (nur bei akutem Befall)
- ☐ regelmäßig (auch zur Vorbeugung)

22. Sind Sie bereit, für **umweltfreundliche Verpackungen** (z.B. für Milch in der Mehrwegflasche) mehr zu bezahlen?

- ☐ ja
- ☐ nein

23. Häufigkeitstabelle

Wir möchten nun wissen, **welche Lebensmittel** Sie üblicherweise verzehren. Sie finden im folgenden eine **Auswahl** verschiedener Lebensmittel, d. h. es kommen in der Liste **nicht alle** Lebensmittel vor, die Sie möglicherweise zu sich nehmen. Bitte geben Sie uns an, wie häufig Sie **jedes** der aufgeführten Lebensmittel in der angegebenen Portion verzehren. Beziehen Sie sich bei Ihren Angaben bitte möglichst auf den vergangenen Monat.

Falls Sie eins der angegebenen Lebensmittel **täglich** oder **mehrmals täglich** verzehren, dann tragen Sie dies bitte in die Spalte "**pro Tag**" ein. Wenn Sie ein Lebensmittel **nicht täglich** verzehren, dann geben Sie uns bitte an, wie häufig Sie es "**pro Woche**" verzehren. Bei **seltener** verzehrten Lebensmitteln tragen Sie bitte die entsprechende Zahl in der Spalte "**pro Monat**" ein. Sollten Sie ein Lebensmittel **überhaupt nicht** verzehren, dann tragen Sie bitte eine 0 in die Spalte "**pro Monat**" ein. Falls Sie ein bestimmtes Lebensmittel sehr häufig verzehren und es nicht in der entsprechenden Lebensmittelgruppe finden, dann geben Sie dies bitte am Schluß bei "**sonstiges**" an!

An einem Beispiel zeigen wir Ihnen jetzt, wie Sie die Häufigkeitstabelle ausfüllen sollten:

Nehmen wir einmal an, Frau X verzehrt

- jeden Morgen 1 Brötchen mit 4 Teelöffeln Marmelade
- sonntags 2 Eßlöffel Haferflocken mit einem halben Becher Joghurt
- morgens und nachmittags je 2 Tassen Kaffee mit insgesamt ca. 100 ml Milch
- an Werktagen ißt sie vormittags immer ein Stück Obst
- einmal in der Woche ißt sie Fisch
- einmal im Monat ißt sie bei einem Vereinstreffen einen Hamburger
- sie ißt nie Tofu

In der Häufigkeitsliste würde das folgendermaßen aussehen:

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
2	Weißbrot, Toastbrot, weiße Brötchen 1 Schb, 1 Stck 30 g	1		
11	Getreideflocken (z.B. Haferflocken) 1 EL 10 g		2	
18	Unerhitztes Obst (z.B. Apfel) 1 Port 100 g		5	
24	Tofu, Tempeh 1 Port 100 g			0
30	Pasteurisierte Milch 1 Glas 200 g	1/2		
32	Joghurt, Dickmilch o.ä. 1 EL 20 g		4	
40	Süß- und Salzwasserfisch 1 Port 150 g		1	
42	Produkte vom Schnellimbisß (z.B. Hamburger, Brötchen mit Wurst) 1 Port 150 g			1
53	Konfitüre, Nuß-Nougat-Creme 1 TL 10 g	4		
58	Kaffee, schwarzer Tee 1 Tasse 150 ml	4		

Neben der Angabe, wie häufig Sie ein Lebensmittel verzehren, ist also auch die Menge wichtig. Zu Ihrer Orientierung haben wir haushaltsübliche Maße oder Portionsgrößen in Gramm (g) oder Milliliter (ml) angegeben. Diese Angaben beziehen sich auf den **essbaren** Anteil der Lebensmittel bzw. bei erhitzten Speisen auf die **gegarte** Menge. Berücksichtigen Sie bitte die von uns vorgegebenen Mengen, die für Sie nur eine Hilfe sein sollen. Sie brauchen auf keinen Fall Ihre Verzehrsmengen abzuwiegen.

Häufigkeitstabelle

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
BROT, BACKWAREN				
1	Mischbrot, Graubrot, Roggenbrötchen 1 Schb, 1 Stck 40 g			
2	Weißbrot, Toastbrot, weiße Brötchen 1 Schb, 1 Stck 30 g			
3	Mehrkornbrot 1 Schb, 1 Stck 40 g			
4	Vollkornbrot, bzw. Vollkornbrötchen 1 Schb, 1 Stck 50 g			
5	Kuchen aus Auszugsmehl 1 Stck 80 g			
6	Vollkornkuchen 1 Stck 80 g			
7	Kekse, Plätzchen aus Auszugsmehl 1 Stck 5 g			
8	Vollkornkekse,-plätzchen 1 Stck 5 g			
9	Pizza o.ä. aus Auszugsmehl 1 runde Pizza 300 g			
10	Pizza o.ä. aus Vollkornmehl 1 runde Pizza 300 g			
GETREIDEPRODUKTE, NÄHRMITTEL				
11	Getreideflocken (z.B. Haferflocken) 1 EL 10 g			
12	Weißer Reis 1 Port 150 g			
13	Naturreis 1 Port 150 g			
14	Weißer Nudeln 1 Port 150 g			
15	Vollkornnudeln 1 Port 150 g			
16	Unerhitztes Getreide (z.B. im Müsli oder Keimlinge) 1 EL (Trockengewicht) 10 g			
17	Erhitztes Getreide (z.B. in Bratlingen) 1 Port 150 g			

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
OBST UND GEMÜSE				
18	Unerhitztes Obst (z.B. Apfel) 1 Port 125 g			
19	Erhitztes Obst (z.B. Obstkonserven, Kompott) 1 Port 150 g			
20	Unerhitztes Gemüse, Salat 1 Port 100 g			
21	Erhitztes Gemüse 1 Port 200 g			
22	Unerhitzte Hülsenfrüchte (z.B. als Keimlinge) 1 Port 30 g			
23	Erhitzte Hülsenfrüchte 1 Port 150 g			
24	Tofu, Tempeh 1 Port 100 g			
25	Pell-, Salzkartoffeln 1 Port 150 g			
26	Kartoffelprodukte, selbstgemacht (z.B. Püree, Bratkartoffeln) 1 Port 150 g			
27	Kartoffelprodukte, vorgefertigt (z.B. Pommes Frites, Püree) 1 Port 150 g			
28	Feinkostsalate, vorgefertigt (z.B. Kartoffelsalat) 1 Port 200 g			

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
MILCH UND MILCHPRODUKTE				
29	Vorzugsmilch, Rohmilch 1 Glas	200 ml		
30	Pasteurisierte Milch 1 Glas	200 ml		
31	H-Milch 1 Glas	200 ml		
32	Joghurt, Dickmilch o.ä. 1 EL	20 g		
33	Quark, Frischkäse 1 EL	30 g		
34	Hart-, Weichkäse 1 Schb	30 g		
SONSTIGE TIERISCHE PRODUKTE				
35	Eier* 1 Stck	55 g		
36	Fleisch von Rind, Schwein o.ä. 1 Port	150 g		
37	Innereien 1 Port	125 g		
38	Geflügel 1 Port	150 g		
39	Fleisch- und Wurstwaren, Schinken 1 Schb	35 g		
40	Süß- und Salzwasserfisch 1 Port	150 g		
41	Fisch in Dosen, Räucherfisch 1 Port	150 g		
42	Produkte vom Schnellimbis (z.B. Hamburger, Brötchen mit Wurst) 1 Port	150 g		

* Bitte geben Sie hier nur die **direkt** verzehrten Eier (z.B. Frühstücksei) an und nicht die "versteckten" Eier, wie z.B. in Nudeln und Gebäck.

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
SÜSSUNGSMITTEL*				
43	Zucker 1 TL	5 g		
44	Brauner Zucker, Rohrzucker 1 TL	5 g		
45	Sucanat 1 TL	5 g		
46	Honig 1 TL	10 g		
47	Ahornsirup, Birnendicksaft u.ä. 1 TL	10 g		
SÜSSWAREN				
48	Schokolade 1 Rippe	15 g		
49	Schokoriegel 1 Stck	60 g		
50	Bonbons 2 Stck	5 g		
51	Müsliriegel, Fruchtschnitte 1 Stck	60 g		
52	Speiseeis 1 Kugel	35 g		
53	Konfitüre, Nuß-Nougat-Creme 1 TL	10 g		
NÜSSE, SAMEN				
54	Nüsse, Mandeln 1 EL	12 g		
55	Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne 1 EL	15 g		

* Bitte geben Sie hier nicht die Süßungsmittel an, die in Produkten wie Kuchen u.ä. enthalten sind, sondern nur solche, die Sie Ihren Speisen/Getränken **direkt** zufügen.

			Häufigkeit		
			pro Tag	pro Woche	pro Monat
GETRÄNKE					
56	Mineral- und Leitungswasser 1 Glas	200 ml			
57	Limonaden, Colagetränke 1 Glas	200 ml			
58	Kaffee, schwarzer Tee 1 Tasse	150 ml			
59	Kräutertee 1 Tasse	150 ml			
60	Getreidekaffee 1 Tasse	150 ml			
61	Bier, Apfelwein 1 Glas	200 ml			
62	Wein, Sekt, Longdrinks u.ä. 1 Glas	150 ml			
63	Spirituosen 1 Glas	20 ml			
DIVERSES					
64	Salatdressings, vorgefertigt 1 EL	20 g			
65	Ketchup, Grillsaucen 1 EL	20 g			
SONSTIGES (Füllen Sie bitte selbst aus!)					
66					
67					
68					

24. Welches der folgenden Lebensmittel wird in der Vollwert-Ernährung **am höchsten** bewertet? (bitte nur 1 Antwort)

- ☐ Vollkornbrot
☐ Weizenkleie
☐ gekeimtes Getreide
☐ weißer Reis

25. Welche der folgenden Lebensmittel sollten in der Vollwert-Ernährung Bestandteil eines **Frischkornmüslis** sein? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Getreideflocken
☐ geschrotetes Getreide
☐ H-Milch
☐ Trockenfrüchte
☐ Honig
☐ frisches Obst der Saison
☐ Weizenkleie
☐ Zucker

26. In welcher Form ist **Gemüse** nach der Vollwert-Ernährung am höchsten zu beurteilen? (bitte nur 1 Antwort)

- ☐ schonend erhitzt
☐ möglichst frisch und unerhitzt
☐ in viel Wasser gekocht
☐ als Saft

27. Wie hoch sollte der **Frishkostanteil** der täglichen Nahrungs-
menge in der Vollwert-Ernährung sein?

- ☐ ca. ein Drittel
- ☐ ca. die Hälfte
- ☐ ca. Dreiviertel
- ☐ fast ausschließlich Frishkost

28. Welches **Getränk** wird in der Vollwert-Ernährung zum **Durst-**
löschen bevorzugt? (bitte nur 1 Antwort)

- ☐ Milch
- ☐ Bier
- ☐ Mineralwasser
- ☐ Fruchtsaft

29. Was ist in der Vollwert-Ernährung das höchste Ziel, wenn es um
Süßungsmittel geht?

- ☐ Zucker durch eine entsprechende Menge Honig ersetzen
- ☐ Geschmacksempfindung für "süß" senken
- ☐ Zucker durch entsprechende Menge Süßstoff ersetzen

30. Ist die Vollwert-Ernährung eine **vegetarische** Ernährungsform?

- ☐ ja
- ☐ nein, denn 1-2 kleine Fleischmahlzeiten pro Woche werden nicht abgelehnt
- ☐ nein, denn täglich eine Fleischportion ist für eine vollständige Nährstoffversorgung unbedingt notwendig

31. Was wird in der Vollwert-Ernährung bezüglich des **Eierverzehrs**
empfohlen?

- ☐ möglichst wenig Eier verzehren (1-2 Stück pro Woche)
- ☐ Eier sollten vollständig gemieden werden
- ☐ Eier sind gesundheitlich unbedenklich und der Verzehr braucht deshalb nicht begrenzt zu werden

32. Wurden bei Ihnen eine oder mehrere der folgenden **Allergien von**
einem Arzt festgestellt, von denen Sie auch heute noch betroffen
sind?

- ☐ ich habe keine Allergie
- ☐ Pollenallergie/Heuschnupfen
- ☐ Nahrungsmittelallergie
- ☐ Hausstauballergie/Tierhaarallergie
- ☐ Nickel- oder sonstige Metallallergie
- ☐ sonstiges: _____

33. Wurde bei Ihnen eine der folgenden **Krankheiten von einem Arzt**
festgestellt, von der Sie auch heute noch betroffen sind?

- ☐ Schilddrüsenerkrankungen (z.B. Kropf)
- ☐ Gicht
- ☐ Rheuma
- ☐ Bluthochdruck
- ☐ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- ☐ Krebs
- ☐ Herz-Kreislaufferkrankungen
- ☐ erhöhte Blutfettwerte
- ☐ sonstiges: _____
- ☐ es wurde keine der genannten Krankheiten von einem Arzt festgestellt

34. Hatten Sie im letzten Jahr eine **schwerwiegende Erkrankung** oder
eine **Operation**? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welche: _____

35. Nehmen Sie regelmäßig (d.h. täglich oder mehrmals pro Woche) eines oder mehrere der folgenden **Medikamente/Präparate** zu sich?

- ☐ Kontrazeptiva ("Pille")
- ☐ Herz-Kreislaufmittel
- ☐ Jodtabletten, Schilddrüsenhormone
- ☐ Eisentabletten
- ☐ Mineralstoffpräparate
- ☐ Vitaminpräparate oder Multivitaminpräparate
- ☐ Hefetabletten
- ☐ Ballaststoffpräparate (z.B. Weizenkleie)
- ☐ Abführmittel
- ☐ Appetitzügler, Schlankheitsdrinks
- ☐ Cortison, Cortisonpräparate
- ☐ ich nehme keines der genannten Medikamente/Präparate ein

36. Wieviele **Zigaretten** (Zigarillos, Zigarren, Pfeife) rauchen Sie in etwa?

- ☐ ich rauche nicht
- ☐ maximal 1 Stück pro Tag
- ☐ 2-10 Stück pro Tag
- ☐ 10-30 Stück pro Tag
- ☐ mehr als 30 Stück pro Tag

37. Wieviel Zeit verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit folgenden **sportlichen Aktivitäten**?

Durchschnittliche Gesamtzeit pro Woche				
Sportart \ Zeit	keine	bis zu 1/2 Std.	mehr als 1/2 Std., bis zu 2 Stunden	mehr als 2 Stunden
Fahrradfahren				
Wandern, Joggen				
Gymnastik, Tanzen				
Tennis, Badminton				
Volleyball				
Reiten				
FitneStraining, Aerobic				
Rudern				
Schwimmen				
Body Building				
Basketball, Handball, Fußball				
Squash				

Die folgenden Angaben benötigen wir, um die Studienteilnehmerinnen in sinnvolle Gruppen einteilen zu können. Wir bitten Sie um möglichst wahrheitsgetreue Antworten und versichern Ihnen nochmals, daß Ihre Daten von uns anonym ausgewertet werden.

38. In welcher Wohnsituation leben Sie momentan?

- ☐ mit Verwandten (Eltern, Großeltern)
☐ mit Partner und Kind/Kindern
☐ mit Partner
☐ mit Kind/Kindern
☐ in einer Wohngemeinschaft
☐ allein
☐ sonstiges: _____

39. Wie hoch war das monatliche Haushaltseinkommen im Oktober 1989, d.h. das Nettoeinkommen, das Ihnen nach Abzug der Steuern und Sozialabgaben übrig blieb? (Falls Sie in Frage 38 angegeben haben, daß Sie in einer Wohngemeinschaft leben, geben Sie bitte nur Ihr persönliches Einkommen an!)

- ☐ unter 1000 DM
☐ 1000 DM bis 2000 DM
☐ 2000 DM bis 3000 DM
☐ 3000 DM bis 4000 DM
☐ 4000 DM bis 5000 DM
☐ über 5000 DM

40. Wieviele Personen werden mit diesem Einkommen versorgt?

--	--

 Personen

41. Wieviele Personen sind davon unter 15 Jahren:

--	--

42. Welchen höchsten allgemeinen Schulabschluß haben Sie?

- ☐ Volks-/Hauptschulabschluß
☐ Realschulabschluß/Mittlere Reife od. gleichwertiger Abschluß
☐ Fachhochschulreife
☐ allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife
☐ keinen dieser Abschlüsse

43. Welchen letzten beruflichen Ausbildungsabschluß haben Sie? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ ich habe (noch) keinen beruflichen Ausbildungsabschluß
☐ Anlernausbildung
☐ Lehre mit Berufsschul- oder Berufsfachschulabschluß
☐ Meister-/Techniker- oder gleichwertiger Fachschulabschluß
☐ Fachhochschulabschluß (auch Ingenieurschulabschluß)
☐ Hochschulabschluß
☐ sonstiges: _____

44. Welche der folgenden Angaben trifft auf Ihre derzeitige Situation zu? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ voll berufstätig (jeden Arbeitstag ganztätig, auch wenn im Familienbetrieb - nicht Auszubildender)
☐ teilweise berufstätig (halbtags, täglich einige Stunden, einige Tage pro Woche, auch wenn im Familienbetrieb - nicht Auszubildender)
☐ ausschließlich Hausfrau, nicht berufstätig
☐ in Ausbildung
☐ Praktikum, soziales Jahr
☐ ohne Lehrstelle, ohne Studienplatz
☐ arbeitslos gemeldet
☐ in Rente/pensioniert
☐ sonstiges: _____

45. Im folgenden finden Sie eine Reihe von Aufgaben unserer Gesellschaft. Welche halten Sie für die **dringlichsten Aufgaben**? Bitte geben Sie für jede Aufgabe an, wie dringlich diese für Sie ist!

	sehr dringlich	dringlich	nicht dringlich
soziale Einrichtungen (Gesundheitsfürsorge, soziale Sicherung, Bildung)	☐	☐	☐
Recht und Ordnung	☐	☐	☐
Wirtschaft, Inflation, Arbeitslosigkeit	☐	☐	☐
Energieversorgung bzw. -sicherung	☐	☐	☐
Umweltschutz	☐	☐	☐
Friedenssicherung	☐	☐	☐

46. Sind Sie bereit, auch weiterhin an der Studie teilzunehmen? Das würde für Sie bedeuten, daß Sie für uns 7 Tage lang aufschreiben, was Sie essen und trinken, und uns ein kleines Röhrchen Blut zur Verfügung stellen. Die Blutabnahme kann wahrscheinlich durch Ihren Hausarzt erfolgen.

- ☐ ja, ich möchte weiter an der Studie teilnehmen
- ☐ nein, ich möchte nicht mehr an der Studie teilnehmen

Wir danken Ihnen recht herzlich für die Geduld, die Sie für das Ausfüllen unseres Fragebogens aufgewendet haben. Falls Sie weiterhin an der Studie teilnehmen, werden wir Ihnen voraussichtlich im Frühjahr/Sommer 1990 mitteilen, wie es weitergeht. Bis dahin verbleiben wir

mit freundlichen Grüßen

C. Leitzmann
Claus Leitzmann

Maike Groeneveld
Maike Groeneveld

Ingrid Hoffmann
Ingrid Hoffmann

Raum für persönliche Anmerkungen zum Fragebogen:

1. Wann wurden Sie **geboren**? (Bitte tragen Sie nur Monat und Jahr in die Kästchen ein)

--	--

Monat

1	9		
---	---	--	--

Jahr

2. Geben Sie bitte Ihr **Geschlecht** an:

☐

weiblich

☐

männlich

3. Wie **groß** sind Sie?
(ohne Schuhe)

--	--	--

cm

4. Wieviel Kilogramm **wiegen** Sie?
(ohne Bekleidung)

--	--	--

kg

Im folgenden möchten wir etwas über Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihre Lebensmittelauswahl erfahren. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Antworten auch das, was Sie außer Haus, also z.B. in der Kantine oder im Restaurant, verzehren.

5. Welches **Brot** essen Sie hauptsächlich ? (bitte maximal 2 Antworten)

☐

Weißbrot/Toastbrot

☐

Vollkorntoastbrot

☐

Mischbrot vom Bäcker/Supermarkt

☐

Mehrkornbrot vom Bäcker/Supermarkt

☐

Schwarzbrot/Pumpernickel

☐

Schnitzer-Brot

☐

Vollkornbrot vom Bäcker/direkt vom Bauern

☐

Vollkornbrot aus dem Reformhaus

☐

Vollkornbrot aus dem Naturkostladen

☐

Knäckebrötchen

☐

Selbstgebackenes aus Auszugsmehl bzw. Backmischung

☐

Selbstgebackenes aus Vollkornmehl

☐

sonstiges: _____

6. Achten Sie beim Einkauf der folgenden Lebensmittel auf deren Anbauweise? (Bitte machen Sie 1 Kreuz in jeder Zeile)

	weiß ich nicht	kein bestimmter Anbau	aus konven- tionellem Anbau	aus bio- logischem Anbau
Gemüse				
Obst				
Kartoffeln				
Getreide				

7. Wie häufig essen Sie **Gemüse** (ausgenommen Kartoffeln und Hülsenfrüchte) in den folgenden **Zubereitungsarten**?

Bitte geben Sie in jeder Zeile die durchschnittliche Häufigkeit pro Woche an. Falls Sie einzelne der genannten Zubereitungsarten für Gemüse seltener als 1 mal pro Woche wählen, tragen Sie bitte eine 0 ein.

Gemüse	Häufigkeit pro Woche
in Wasser gekocht	
mit Wasser/Fett gedünstet	
im Ofen gebacken	
roh/unerhitzt	
sonstiges: _____	

Abb. 26: 1. Fragebogen für die MK

8. Welche **Milch** verwenden Sie hauptsächlich?
(bitte maximal 2 Antworten)

- ☐ ich verwende keine Milch
- ☐ Roh- bzw. Vorzugsmilch von Demeter/Bioland/Naturland/
Biokreis-Ostbayern
- ☐ Roh- bzw. Vorzugsmilch von anderen Betrieben
- ☐ pasteurisierte Milch von Demeter/Bioland/Naturland/
Biokreis-Ostbayern
- ☐ pasteurisierte Milch von anderen Molkereien
- ☐ H-Milch
- ☐ sonstiges: _____

9. Welches **Mehl** verwenden Sie **hauptsächlich** zum Kuchenbacken?
(bitte nur 1 Antwort)

- ☐ ich backe nicht selbst
- ☐ Vollkornmehl
- ☐ Type 405-812
- ☐ Type 1050-1600
- ☐ Type 1700-2000
- ☐ Fertigmischungen
- ☐ sonstiges: _____

10. Wie **häufig** verwenden Sie folgende Produkte?

Bitte geben Sie in jeder Zeile die durchschnittliche
Häufigkeit pro Woche an. Falls Sie einzelne der genannten
Produkte seltener als 1 mal pro Woche verzehren, tragen Sie
bitte eine 0 ein.

Produkt	Häufigkeit pro Woche
Sojafertiggerichte, Soja- fleisch	
sonstige vorgefertigte Gerichte	
Fertigsuppen, Dosensuppen	
Fertigsaucen	
Instantpudding, Fertig- dessert	
Süßstoff	

11. Wie oft nehmen Sie in der Regel Hauptmahlzeiten **außer Haus** zu
sich?

- ☐ mehr als 5 mal pro Woche
- ☐ 2-5 mal pro Woche
- ☐ weniger als 2 mal pro Woche
- ☐ gar nicht

12. Verwenden Sie in Ihrem eigenen Garten **chemische** (synthetische)
Pflanzenschutzmittel?

- ☐ weiß ich nicht
- ☐ habe keinen eigenen Garten
- ☐ nie
- ☐ gelegentlich (nur bei akutem Befall)
- ☐ regelmäßig (auch zur Vorbeugung)

13. Sind Sie bereit, für **umweltfreundliche Verpackungen**
(z.B. für Milch in der Mehrwegflasche) mehr zu bezahlen?

- ☐ ja
☐ nein

14. Häufigkeitstabelle

Wir möchten nun wissen, **welche** Lebensmittel Sie üblicherweise verzehren. Sie finden im folgenden eine **Auswahl** verschiedener Lebensmittel, d. h. es kommen in der Liste **nicht alle** Lebensmittel vor, die Sie möglicherweise zu sich nehmen. Bitte geben Sie uns an, wie häufig Sie **jedes** der aufgeführten Lebensmittel in der angegebenen Portion verzehren. Beziehen Sie sich bei Ihren Angaben bitte möglichst auf den vergangenen Monat.

Falls Sie eins der angegebenen Lebensmittel **täglich** oder **mehrmals täglich** verzehren, dann tragen Sie dies bitte in die Spalte **"pro Tag"** ein. Wenn Sie ein Lebensmittel **nicht täglich** verzehren, dann geben Sie uns bitte an, wie häufig Sie es **"pro Woche"** verzehren. Bei **seltener** verzehrten Lebensmitteln tragen Sie bitte die entsprechende Zahl in der Spalte **"pro Monat"** ein. Sollten Sie ein Lebensmittel **überhaupt nicht** verzehren, dann tragen Sie bitte eine 0 in die Spalte **"pro Monat"** ein. Falls Sie ein bestimmtes Lebensmittel sehr häufig verzehren und es nicht in der entsprechenden Lebensmittelgruppe finden, dann geben Sie dies bitte am Schluß bei **"sonstiges"** an!

An einem Beispiel zeigen wir Ihnen jetzt, wie Sie die Häufigkeitstabelle ausfüllen sollten:

Nehmen wir einmal an, Frau X verzehrt
- jeden Morgen 1 Brötchen mit 4 Teelöffeln Marmelade
- sonntags 2 Eßlöffel Haferflocken mit einem halben Becher Joghurt
- morgens und nachmittags je 2 Tassen Kaffee mit insgesamt ca. 100 ml Milch
- an Werktagen ißt sie vormittags immer ein Stück Obst
- einmal in der Woche ißt sie Fisch
- einmal im Monat ißt sie bei einem Vereinstreffen einen Hamburger
- sie ißt nie Tofu

In der Häufigkeitsliste würde das folgendermaßen aussehen:

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
2	Weißbrot, Toastbrot, weiße Brötchen 1 Schb, 1 Stck 30 g	1		
11	Getreideflocken (z.B. Haferflocken) 1 EL 10 g		2	
18	Unerhitztes Obst (z.B. Apfel) 1 Port 100 g		5	
24	Tofu, Tempeh 1 Port 100 g			0
30	Pasteurisierte Milch 1 Glas 200 g	1/2		
32	Joghurt, Dickmilch o.ä. 1 EL 20 g		4	
40	Süß- und Salzwasserfisch 1 Port 150 g		1	
42	Produkte vom Schnellimbisß (z.B. Hamburger, Brötchen mit Wurst) 1 Port 150 g			1
53	Konfitüre, Nuß-Nougat-Creme 1 TL 10 g	4		
58	Kaffee, schwarzer Tee 1 Tasse 150 ml	4		

Neben der Angabe, wie häufig Sie ein Lebensmittel verzehren, ist also auch die Menge wichtig. Zu Ihrer Orientierung haben wir haushaltsübliche Maße oder Portionsgrößen in Gramm (g) oder Milliliter (ml) angegeben. Diese Angaben beziehen sich auf den **esbaren** Anteil der Lebensmittel bzw. bei erhitzten Speisen auf die **gegarte** Menge. Berücksichtigen Sie bitte die von uns vorgegebenen Mengen, die für Sie nur eine Hilfe sein sollen. Sie brauchen auf keinen Fall Ihre Verzehrsmengen abzuwiegen.

Häufigkeitstabelle

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
BROT, BACKWAREN				
1	Mischbrot, Graubrot, Roggenbrötchen 1 Schb, 1 Stck 40 g			
2	Weißbrot, Toastbrot, weiße Brötchen 1 Schb, 1 Stck 30 g			
3	Mehrkornbrot 1 Schb, 1 Stck 40 g			
4	Vollkornbrot, bzw. Vollkornbrötchen 1 Schb, 1 Stck 50 g			
5	Kuchen aus Auszugsmehl 1 Stck 80 g			
6	Vollkornkuchen 1 Stck 80 g			
7	Kekse, Plätzchen aus Auszugsmehl 1 Stck 5 g			
8	Vollkornkekse,-plätzchen 1 Stck 5 g			
9	Pizza o.ä. aus Auszugsmehl 1 runde Pizza 300 g			
10	Pizza o.ä. aus Vollkornmehl 1 runde Pizza 300 g			
GETREIDEPRODUKTE, NÄHRMITTEL				
11	Getreideflocken (z.B. Haferflocken) 1 EL 10 g			
12	Weißer Reis 1 Port 150 g			
13	Naturreis 1 Port 150 g			
14	Weißer Nudeln 1 Port 150 g			
15	Vollkornnudeln 1 Port 150 g			
16	Unerhitztes Getreide (z.B. im Müsli oder Keimlinge) 1 EL (Trockengewicht) 10 g			
17	Erhitztes Getreide (z.B. in Bratlingen) 1 Port 150 g			

		Häufigkeit		
		pro Tag	pro Woche	pro Monat
OBST UND GEMÜSE				
18	Unerhitztes Obst (z.B. Apfel) 1 Port 125 g			
19	Erhitztes Obst (z.B. Obstkonserven, Kompott) 1 Port 150 g			
20	Unerhitztes Gemüse, Salat 1 Port 100 g			
21	Erhitztes Gemüse 1 Port 200 g			
22	Unerhitzte Hülsenfrüchte (z.B. als Keimlinge) 1 Port 30 g			
23	Erhitzte Hülsenfrüchte 1 Port 150 g			
24	Tofu, Tempeh 1 Port 100 g			
25	Pell-, Salzkartoffeln 1 Port 150 g			
26	Kartoffelprodukte, selbstgemacht (z.B. Püree, Bratkartoffeln) 1 Port 150 g			
27	Kartoffelprodukte, vorgefertigt (z.B. Pommes Frites, Püree) 1 Port 150 g			
28	Feinkostsalate, vorgefertigt (z.B. Kartoffelsalat) 1 Port 200 g			

			Häufigkeit		
			pro Tag	pro Woche	pro Monat
MILCH UND MILCHPRODUKTE					
29	Vorzugsmilch, Rohmilch 1 Glas	200 ml			
30	Pasteurisierte Milch 1 Glas	200 ml			
31	H-Milch 1 Glas	200 ml			
32	Joghurt, Dickmilch o.ä. 1 EL	20 g			
33	Quark, Frischkäse 1 EL	30 g			
34	Hart-, Weichkäse 1 Schb	30 g			
SONSTIGE TIERISCHE PRODUKTE					
35	Eier* 1 Stck	55 g			
36	Fleisch von Rind, Schwein o.ä. 1 Port	150 g			
37	Innereien 1 Port	125 g			
38	Geflügel 1 Port	150 g			
39	Fleisch- und Wurstwaren, Schinken 1 Schb	35 g			
40	Süß- und Salzwasserfisch 1 Port	150 g			
41	Fisch in Dosen, Räucherfisch 1 Port	150 g			
42	Produkte vom Schnellimbiß (z.B. Hamburger, Brötchen mit Wurst) 1 Port	150 g			

* Bitte geben Sie hier nur die **direkt** verzehrten Eier (z.B. Frühstücksei) an und nicht die "versteckten" Eier, wie z.B. in Nudeln und Gebäck.

			Häufigkeit		
			pro Tag	pro Woche	pro Monat
SÜSSUNGSMITTEL*					
43	Zucker 1 TL	5 g			
44	Brauner Zucker, Rohrzucker 1 TL	5 g			
45	Sucanat 1 TL	5 g			
46	Honig 1 TL	10 g			
47	Ahornsirup, Birnendicksaft u.ä. 1 TL	10 g			
SÜSSWAREN					
48	Schokolade 1 Rippe	15 g			
49	Schokoriegel 1 Stck	60 g			
50	Bonbons 2 Stck	5 g			
51	Müsliriegel, Fruchtschnitte 1 Stck	60 g			
52	Speiseeis 1 Kugel	35 g			
53	Konfitüre, Nuß-Nougat-Creme u. ä. 1 TL	10 g			
NÜSSE, SAMEN					
54	Nüsse, Mandeln 1 EL	12 g			
55	Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne 1 EL	15 g			

* Bitte geben Sie hier nicht die Süßungsmittel an, die in Produkten wie Kuchen u.ä. enthalten sind, sondern nur solche, die Sie Ihren Speisen/Getränken **direkt** zufügen.

			Häufigkeit		
			pro Tag	pro Woche	pro Monat
GETRÄNKE					
56	Mineral- und Leitungswasser 1 Glas	200 ml			
57	Limonaden, Colagetränke 1 Glas	200 ml			
58	Kaffee, schwarzer Tee 1 Tasse	150 ml			
59	Kräutertee 1 Tasse	150 ml			
60	Getreidekaffee 1 Tasse	150 ml			
61	Bier, Apfelwein 1 Glas	200 ml			
62	Wein, Sekt, Longdrinks u.ä. 1 Glas	150 ml			
63	Spirituosen 1 Glas	20 ml			
DIVERSES					
64	Salatdressings, vorgefertigt 1 EL	20 g			
65	Ketchup, Grillsaucen 1 EL	20 g			
SONSTIGES (nicht aufgeführte Lebens- mittel, die Sie häufig essen)					
66					
67					
68					

15. Wurden bei Ihnen eine oder mehrere der folgenden **Allergien** von einem Arzt festgestellt, von denen Sie auch heute noch betroffen sind?

- ☐ ich habe keine Allergie
- ☐ Pollenallergie/Heuschnupfen
- ☐ Nahrungsmittelallergie
- ☐ Hausstauballergie/Tierhaarallergie
- ☐ Nickel- oder sonstige Metallallergie
- ☐ sonstiges: _____

16. Wurde bei Ihnen eine der folgenden **Krankheiten** von einem Arzt festgestellt, von der Sie auch heute noch betroffen sind?

- ☐ Schilddrüsenerkrankungen (z.B. Kropf)
- ☐ Gicht
- ☐ Rheuma
- ☐ Bluthochdruck
- ☐ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- ☐ Krebs
- ☐ Herz-Kreislaufferkrankungen
- ☐ erhöhte Blutfettwerte
- ☐ sonstiges: _____
- ☐ es wurde keine der genannten Krankheiten von einem Arzt festgestellt

17. Hatten Sie im letzten Jahr eine **schwerwiegende Erkrankung** oder eine **Operation**? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welche: _____

18. Nehmen Sie regelmäßig (d.h. täglich oder mehrmals pro Woche) eines oder mehrere der folgenden **Medikamente/Präparate** zu sich?

- ☐ Kontrazeptiva ("Pille")
- ☐ Herz-Kreislaufmittel
- ☐ Jodtabletten, Schilddrüsenhormone
- ☐ Eisentabletten
- ☐ Mineralstoffpräparate
- ☐ Vitaminpräparate oder Multivitaminpräparate
- ☐ Hefetabletten
- ☐ Ballaststoffpräparate (z.B. Weizenkleie)
- ☐ Abführmittel
- ☐ Appetitzügler, Schlankheitsdrinks
- ☐ Cortison, Cortisonpräparate
- ☐ ich nehme keines der genannten Medikamente/Präparate ein

19. Wieviele **Zigaretten** (Zigarillos, Zigarren, Pfeife) rauchen Sie in etwa?

- ☐ ich rauche nicht
- ☐ maximal 1 Stück pro Tag
- ☐ 2-10 Stück pro Tag
- ☐ 10-30 Stück pro Tag
- ☐ mehr als 30 Stück pro Tag

20. Wieviel Zeit verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit folgenden **sportlichen Aktivitäten**?

Durchschnittliche Gesamtzeit pro Woche

Sportart	Zeit	keine	bis zu 1/2 Std.	mehr als 1/2 Std., bis zu 2 Stunden	mehr als 2 Stunden
Fahrradfahren					
Wandern, Joggen					
Gymnastik, Tanzen					
Tennis, Badminton					
Volleyball					
Reiten					
Fitneßtraining, Aerobic					
Rudern					
Schwimmen					
Body Building					
Basketball, Hand- ball, Fußball					
Squash					

Die folgenden Angaben benötigen wir, um die Studienteilnehmerinnen in sinnvolle Gruppen einteilen zu können. Wir bitten Sie um möglichst wahrheitsgetreue Antworten und versichern Ihnen nochmals, daß Ihre Daten von uns anonym ausgewertet werden.

21. In welcher Wohnsituation leben Sie momentan?

- ☐ mit Verwandten (Eltern, Großeltern)
- ☐ mit Partner und Kind/Kindern
- ☐ mit Partner
- ☐ mit Kind/Kindern
- ☐ in einer Wohngemeinschaft
- ☐ allein
- ☐ sonstiges: _____

22. Wie hoch war das monatliche Haushaltseinkommen im Oktober 1989, d.h. das Nettoeinkommen, das Ihnen nach Abzug der Steuern und Sozialabgaben übrig blieb? (Falls Sie in Frage 38 angegeben haben, daß Sie in einer Wohngemeinschaft leben, geben Sie bitte nur Ihr persönliches Einkommen an!)

- ☐ unter 1000 DM
- ☐ 1000 DM bis 2000 DM
- ☐ 2000 DM bis 3000 DM
- ☐ 3000 DM bis 4000 DM
- ☐ 4000 DM bis 5000 DM
- ☐ über 5000 DM

23. Wieviele Personen werden mit diesem Einkommen versorgt?

--	--

 Personen

24. Wieviele Personen sind davon unter 15 Jahren:

--	--

25. Welchen höchsten allgemeinen Schulabschluß haben Sie?

- ☐ Volks-/Hauptschulabschluß
- ☐ Realschulabschluß/Mittlere Reife od. gleichwertiger Abschluß
- ☐ Fachhochschulreife
- ☐ allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife
- ☐ keinen dieser Abschlüsse

26. Welchen letzten beruflichen Ausbildungsabschluß haben Sie?

- ☐ ich habe (noch) keinen beruflichen Ausbildungsabschluß
- ☐ Anlernausbildung
- ☐ Lehre mit Berufsschul- oder Berufsfachschulabschluß
- ☐ Meister-/Techniker- oder gleichwertiger Fachschulabschluß
- ☐ Fachhochschulabschluß (auch Ingenieurschulabschluß)
- ☐ Hochschulabschluß
- ☐ sonstiges: _____

27. Welche der folgenden Angaben trifft auf Ihre derzeitige Situation zu? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ voll erwerbstätig (jeden Arbeitstag ganztätig, auch wenn im Familienbetrieb - nicht Auszubildender)
- ☐ teilweise erwerbstätig (halbtags, täglich einige Stunden, einige Tage pro Woche, auch wenn im Familienbetrieb - nicht Auszubildender)
- ☐ ausschließlich Hausfrau, nicht berufstätig
- ☐ in Ausbildung
- ☐ Praktikum, soziales Jahr
- ☐ ohne Lehrstelle, ohne Studienplatz
- ☐ arbeitslos gemeldet
- ☐ in Rente/pensioniert
- ☐ sonstiges: _____

28. Im folgenden finden Sie eine Reihe von Aufgaben unserer Gesellschaft. Welche halten Sie für die **dringlichsten Aufgaben**? Bitte geben Sie für jede Aufgabe an, wie dringlich diese für Sie ist!

	sehr dringlich	dringlich	nicht dringlich
soziale Einrichtungen (Gesundheitsfürsorge, soziale Sicherung, Bildung)	☐	☐	☐
Recht und Ordnung	☐	☐	☐
Wirtschaft, Inflation, Arbeitslosigkeit	☐	☐	☐
Energieversorgung bzw. -sicherung	☐	☐	☐
Umweltschutz	☐	☐	☐
Friedenssicherung	☐	☐	☐

29. Sind Sie bereit, auch weiterhin an der Studie teilzunehmen? Das würde bedeuten, daß wir Sie in einer späteren Phase der Studie bitten werden, für uns 7 Tage lang aufzuschreiben, was Sie essen und trinken, und uns ein kleines Röhrchen Blut zur Verfügung zu stellen.

- ☐ ja, ich möchte weiter an der Studie teilnehmen
- ☐ nein, ich möchte nicht mehr an der Studie teilnehmen

Wir danken Ihnen recht herzlich für die Geduld, die Sie für das Ausfüllen unseres Fragebogens aufgewendet haben. Falls Sie weiterhin an der Studie teilnehmen, werden wir Ihnen voraussichtlich im Winter 1990/Frühjahr 1991 mitteilen, wie es weitergeht. Bis dahin verbleiben wir

mit freundlichen Grüßen

C. Leitzmann
Claus Leitzmann

M. Groeneveld
Maike Groeneveld

J. Hoffmann
Ingrid Hoffmann