

Fragebogen Health-Check-Up

Zusatzfragen zum Mesana-Fragebogen



Warum will ich am Health-Check-Up teilnehmen?

- Ich will mehr über meinen aktuellen Gesundheitsstatus erfahren, Risiken aufdecken und Defizite reduzieren.
- Ich habe einen fordernden Job, stehe oft unter Strom und möchte an meiner Work-Life-Balance sowie meinem Stressmanagement arbeiten.
- Ich möchte Gewicht reduzieren, meine Ernährung optimieren und mein Leben aktiver gestalten.
- Ich arbeite viel im Sitzen und will mehr erfahren über gesunde Arbeitsplatzgestaltung.
- Erholsamer Schlaf ist ein Thema bei mir, Ich kann schlecht abschalten und nehme viel Stress mit ins Bett.

Ernährung

Wie häufig essen Sie folgende Lebensmittel?

Obst und Gemüse

- täglich mehrmals pro Woche selten

Salz

- normal vermehrt (z. B. häufiges Nachsalzen)

Zucker

- normal vermehrt (z. B. häufiger Verzehr von Süßspeisen)

Fleisch

- täglich mehrmals pro Woche selten

Fertigprodukte

- oft häufiger selten nie

Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie in der Regel pro Tag zu sich?

- Eine Zwei Drei Mehr als drei

Naschen Sie öfter zwischendurch?

- Ja Nein

Wie viel Flüssigkeit trinken Sie etwa am Tag?

- Mehr als 2,5 Liter
 Weniger als 2,5 Liter
 Weniger als 1,5 Liter

Was trinken Sie meistens?

- Wasser
 Limonade oder Fruchtsäfte
 Saftschorlen
 Kaffee

Am Tag trinke ich etwa ___ Tassen Kaffee.

Bewegung

Leiden Sie momentan an Schmerzen?

- Ja
- Chronisch (länger als drei Monate)
 - Akut
 - Rücken
 - Gelenke
 - Muskeln
 - Kopf
- Nein

Wie ist Ihre Aktivität am Arbeitsplatz oder Haushalt?

- Ich arbeite hauptsächlich im Sitzen.
 Ich arbeite im Stehen und im Sitzen.
 Ich arbeite hauptsächlich im Stehen.

Wie oft treiben Sie Sport?

- Nie
 Mehrmals im Monat
 Einmal pro Woche
 Mehrmals pro Woche
 Täglich

Welche Hobbies und Sportarten machen Sie gerne?
