

Bitte schicken Sie Ihre Antworten per Mail an unseren Fachlehrer für Sport und Gesundheitsförderung Herrn Frank Kressin (Frank.Kressin@gpb-college.de). Er sendet Ihnen dann eine persönliche Auswertung.

SPORT IN BERLIN

Wie gesund ist mein Alltag?

Der große Selbsttest für jedermann

BEWEGUNG

1. **Wie viel bewegen Sie sich pro Woche (moderate Bewegung wie z. B. schnell gehen, zur Arbeit radeln, schwimmen)?**

- a) So wenig wie möglich.
- b) > 150 min (z. B. 5 x 30 min)
- c) 100–150 min
- d) 50–100 min

2. **Wie lange sind Sie sportlich aktiv pro Woche? (intensive Bewegung, bei der Sie ins Schwitzen kommen)?**

- a) 20–50 min
- b) 50–75 min
- c) > 75 min
- d) Ich vermeide jede Bewegung, die mich ins Schwitzen bringt.

3. **Trainieren Sie regelmäßig Ihre Muskeln (z. B. Funktionsgymnastik, Krafttraining, Yoga)?**

- a) > 2mal pro Woche
- b) 1–2mal pro Woche
- c) Nein. Das ist mir zu anstrengend.

4. **Sitzen Sie viel an einem durchschnittlichen Tag?**

- a) Sitzen ist mein zweiter Vorname.
- b) Im Büro bin ich an meinen Schreibtisch gefesselt, aber nach Feierabend habe ich wenig Sitzfleisch und bin viel auf den Beinen.
- c) Ich habe einen Beruf, bei dem ich viel auf den Beinen bin und auch nach der Arbeit sitze ich nur selten.

5. **Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag?**

- a) Ich steige manchmal eine Station früher aus dem Bus, damit ich vor der Arbeit noch einen kleinen Spaziergang machen kann.
- b) Meinem Hund ist es egal, ob es regnet. Ich bin bei Wind und Wetter gern draußen und mache ausgedehnte Spaziergänge.
- c) Rolltreppen und Fahrstühle wurden nicht ohne Grund gebaut.

ERNÄHRUNG

1. **An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie fünf Portionen Gemüse oder Obst? (Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand.)**

- a) 1–3 Tage
- b) 4–5 Tage
- c) 6–7 Tage
- d) Schokobananen sind auch Obst, oder?

2. **Wie oft essen Sie Süßigkeiten oder Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil?**

- a) Schleckermaul, Krümelmonster oder Naschkatze sind nur einige meiner Spitznamen. Süßes landet bei mir fast täglich auf dem Teller.
- b) Ich versuche Süßigkeiten zu meiden. Ab und zu ein Stück Schokolade darf es aber schon sein.
- c) Ich bin nicht so der Süßschnabel und kann gut darauf verzichten.

3. **Was halten Sie von Fast-Food oder Fertiggerichten?**

- a) Mir ist es wichtig zu wissen, was in meinem Essen drin ist. Darum mag ich keine Fertiggerichte.
- b) Wie der Name schon sagt, es dauert nicht lange und ist unkompliziert. Fast Food ist also fester Bestandteil meines Speiseplans.
- c) Wenn es schnell gehen muss, tut es auch mal eine Tiefkühlpizza. Das ist aber die Ausnahme.

4. **Wie viel Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, z. B. ungesüßter Tee, trinken Sie?**

- a) Das kommt auf meinen Tagesablauf an. Gewöhnlich trinke ich ungefähr einen Liter am Tag. Ab und zu kann es aber auch etwas weniger sein.
- b) Meine Wasserflasche habe ich immer dabei, also trinke ich fast täglich mehr als 1,5 Liter.
- c) Ich vergesse häufig genügend Wasser zu trinken, manchmal ist es weniger als ein halber Liter am Tag.

ENTSPANNUNG

1. **In einer durchschnittlichen Nacht schlafen Sie wie viele Stunden?**

- a) 7–9 Stunden sind bei mir normal.
- b) Ich gehe oft zu spät ins Bett und komme dann auf 5–6 Stunden Schlaf.
- c) Meine Nächte sind sehr kurz. Ich schlafe weniger als 5 Stunden pro Nacht.
- d) Ich bin ein echtes Murmeltier. Ich schlafe in der Regel mehr als 9 Stunden.

2. **Wie gut ist Ihr Schlaf?**

- a) Sehr gut, ich schlafe tief und fest und wache erholt wieder auf.
- b) Durchwachsen. Häufig kann ich nicht gut einschlafen und wache zwischendurch oft auf.
- c) Ich schlafe meistens relativ schnell ein, aber richtig erholt fühle ich mich nicht.

3. **Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich (z. B. Atemübungen, Massagen)?**

- a) Ja, ich achte sehr darauf, mir auch mal eine Auszeit zu gönnen.
- b) Mein Terminkalender platzt aus allen Nähten. Da ist an Zeit für mich nicht zu denken.
- c) In der Woche ist es schwierig, auch mal eine Pause zu machen. Aber das Wochenende ist mir heilig. Da kann ich so richtig abschalten.

4. **Haben Sie das Gefühl überlastet oder gestresst zu sein?**

- a) Ja, ich weiß oft nicht, wo mir der Kopf steht.
- b) Stress gehört dazu, aber ich kann gut damit umgehen. Manchmal spornt mich das sogar an.
- c) Nein, ich gehöre eher zu der Fraktion „tiefenentspannt“.

Text: Ronja Scholz, Franziska Staupendahl / Grafik: Huza Studio