

Druckansicht vom 27.01.2015, 20:47

Bitte beachten Sie, dass Filter und Platzhalter in der Druckansicht prinzipbedingt nicht funktionieren. Fragen, die mittels PHP-Code eingebunden sind, werden nur eingeschränkt wiedergegeben.

[Korrekturfahne](#)
[Variablenansicht](#)
[PHP-Code ausblenden](#)

Seite 01
s1

Herzlichen Dank, dass Du an der Umfrage teilnimmst!

Dies ist der abschliessende Fragebogen nach der Challenge! Super, dass Du bis jetzt durchgehalten hast! Hoffentlich hattest Du eine gute Zeit, in der Du viele neue Erfahrungen sammeln konntest! Ich danke Dir ganz herzlich dafür, dass Du diese 30 Tage mitgemacht hast und mir somit bei meiner Maturaarbeit geholfen hast!

Alle Fragen dieses Fragebogens beziehen sich auf die vergangenen 4 Wochen.

Seite 02
s2
1. PersonalienName: Vorname: **2. Was war Deine Motivation an der Challenge teilzunehmen?**

3. Erwartungen an die Challenge:

Welche Erwartungen hattest Du an die Challenge?

Haben sich diese Erwartungen erfüllt?

Seite 03
s3
4. Erfahrungen mit der Challenge**Treffen folgende Aussagen zu?**

Nein Ja

Hat Dir die Challenge Spass gemacht?

☐ ☐

War es einfach einzukaufen?

☐ ☐

War die Umstellung auf veganes Essen einfach?

☐ ☐

Wurde es mit der Zeit einfacher, sich vegan zu ernähren?

☐ ☐

5. Wenn Du in der obigen Tabelle mit Nein geantwortet hast, begründe hier bitte warum:

Seite 04
s4

6. Hat sich Dein allgemeines Wohlbefinden verbessert?

Ja, ich konnte folgende Verbesserungen feststellen:

☐

☐ Ich fühle mich genau gleich wie vorher.

Nein, ich fühle mich schlechter als vor dem Versuch. Folgende Veränderungen sind aufgetreten:

☐

7. Allgemeines Wohlbefinden

Diese Tabelle gibt mir Hinweise auf Dein körperliches Wohlbefinden.

Wie oft hast Du in den vergangenen vier Wochen an ... gelitten?	nie	selten	ab und zu	oft	kann ich nicht beurteilen
Nervosität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depression	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erschöpfung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antriebschwäche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konzentrationsstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gedächtnisstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müdigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muskelzuckungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muskelkrämpfe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzsymptome	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beklemmungsgefühle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Latente Schilddrüsenstörung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kopfschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Migräne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infektanfälligkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magenbrennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nach dem Essen saures Aufstossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Völlegefühl, Aufstossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blähungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klumpgefühl im Magen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verstopfung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durchfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hautunreinheiten, fettige Haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Trockene, schuppige Haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekzeme, Neurodermitis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brüchige Nägel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brüchige Haare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bluthochdruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedriger Blutdruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Fragetabelle zum allgemeinen Befinden:

Trafen folgende Aussagen in den letzten vier Wochen zu?	traf gar nicht zu	traf fast nie zu	traf manchmal zu	traf eher zu	traf völlig zu	kann ich nicht beurteilen
Ich konnte mich gut entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oft war mir alles zu viel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war gestresst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich konnte gut einschlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich konnte durchschlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich in meinem Körper sehr wohl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich von morgens bis abends fit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war oft kränklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war voller Energie und Tatendrang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich dachte oft über Essen / Ernährung nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trieb viel Sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Gelüste

Wie grosse Lust hast Du jetzt noch auf...?	riesige Lust	grosse Lust	mässige Lust	geringe Lust	keine Lust	kann ich nicht beurteilen
Fleisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milchprodukte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Süssigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zuckerhaltige Getränke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weissmehl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Wie viele Mahlzeiten hast Du pro Tag gegessen?

- ☐ mehr als 3 Hauptmahlzeiten
- ☐ 3 Hauptmahlzeiten + Snacks dazwischen
- ☐ 3 Hauptmahlzeiten
- ☐ weniger als 3 Hauptmahlzeiten / nicht immer 3 Hauptmahlzeiten

11. Wie lange hat das Sättigungsgefühl nach den Mahlzeiten durchschnittlich angehalten?

- ☐ max. 2h
- ☐ 2-3h
- ☐ 3-4h
- ☐ 4-5h

12. Hast Du regelmässig gefrühstückt?

- ☐ Ja, normalerweise frühstückte ich:
- ☐ Ich hatte nur ab und zu Zeit für ein kleines Frühstück:
- ☐ Ich trank nur:
- ☐ Ich frühstückte nie oder selten

13. Getränke

Wie viel Kaffee / Schwarztee hast Du pro Tag getrunken? mL

Wie viel Wasser / Tee hast Du pro Tag getrunken? mL

14. Welche Fette hast Du überwiegend verwendet?

- ☐ Margarine
- ☐ Olivenöl
- ☐ Sonnenblumenöl
- ☐ Sonstige Öle (Nussöl, Sesamöl etc.)
- ☐ Bratfett, Fritieröl

Seite 07

15. Wie hat Dein Umfeld auf Deine Teilnahme an der Challenge reagiert? Gab es Komplikationen, wenn Du bei Freunden eingeladen oder auswärts essen warst?

16. Kannst Du Dir vorstellen, Dich in Zukunft bewusster zu ernähren?

mehrere Antworten möglich

- ☐ Ja, ich möchte mich gerne vegan ernähren.
- ☐ Ja, aber vegan ist mir zu kompliziert.
- ☐ Ja, doch eher vegetarisch.
- ☐ Ja, ich werde in Zukunft öfters vegan/vegetarische Gerichte in meinen Speiseplan einbauen.
- ☐ Nein, da ich mich vorher auch schon bewusst ernährt habe.
- ☐ Nein, ich möchte mich nicht einschränken.
- ☐

17. Hat sich Dein Verhalten bezüglich Deinem Körper verändert? Inwiefern?

z.B. bewusste Entspannung, Sport oder mehr Treppen steigen.

Seite 08

18. Was Du sonst noch sagen wolltest:

Letzte Seite

Vielen Dank für Deine Teilnahme!

Ich möchte mich ganz herzlich für Deine Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Einladung zum SoSci Panel

Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer,

das nicht-kommerzielle **SoSci Panel** würde Sie gerne zu weiteren wissenschaftlichen Befragungen einladen. Das Panel achtet Ihre Privatsphäre, gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter und wird Ihnen pro Jahr maximal vier Einladungen zu qualitativ hochwertigen Studien zusenden.

E-Mail:

Am Panel teilnehmen

Sie erhalten eine Bestätigungsmail, bevor Ihre E-Mail-Adresse in das Panel aufgenommen wird. So wird sichergestellt, dass niemand außer Ihnen Ihre E-Mail-Adresse einträgt.

Der Fragebogen, den Sie gerade ausgefüllt haben, wurde gespeichert. Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Jennifer Probst, Oberstufe, Kantonsschule Zug