

## Wie fit sind Sie?

Bitte beantworten Sie ganz spontan die folgenden Fragen und kreuzen Sie die vor den Antworten stehende Zahl an.

### 1. Wie oft treiben Sie Sport?

- 0 Weniger als einmal die Woche.
- 1 Einmal die Woche.
- 2 Zwei- bis dreimal die Woche.

### 2. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein? Gehen Sie beispielsweise kurze Strecken zu Fuß oder nehmen die Treppe statt den Aufzug?

- 1 Ab und zu.
- 0 Nein.
- 2 Ja, häufig.

### 3. Der Aufzug ist kaputt und Sie müssen die Treppen in den dritten Stock nehmen. Haben Sie damit Probleme?

- 2 Nein, das ist kein Problem.
- 1 Ich schaffe es, bin aber ziemlich außer Atem.
- 0 Ja, ich muss nach jedem Stockwerk eine Pause einlegen.

### 4. Rauchen Sie?

- 0 Ja, ich rauche regelmäßig.
- 2 Nein, ich rauche nicht.
- 1 Ja, aber nur gelegentlich.

### 5. Wie sieht es mit Bewegung in Ihrem Berufsalltag aus?

- 1 Ich arbeite körperlich und bewege mich gelegentlich.
- 2 In meinem Beruf laufe ich viel oder achte auf regelmäßige Bewegung.
- 0 Ich sitze überwiegend am Schreibtisch.

**6. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung?**

- 2 Ja, ich achte auf eine ausgewogene Ernährung und esse viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- 0 Nein, ich ernähre mich meist zu ungesund (zu viel, zu süß, zu fett, wenig Obst und Gemüse, häufig Fast Food).
- 1 Ich versuche, mich gesund zu ernähren, schaffe es aber nicht immer.

**7. Wie anstrengend ist ein einstündiger Spaziergang ohne Pause für Sie?**

- 0 Eine Stunde spazieren zu gehen, schaffe ich nicht.
- 1 Ich bin danach erschöpft.
- 2 Das ist für mich kein Problem.

**8. Wie steht es mit Ihrem „inneren Schweinehund“? Finden Sie häufig Ausreden, um keinen Sport treiben zu müssen?**

- 1 Wenn ich absolut keine Lust habe, fallen mir Ausreden ein.
- 0 Ja, Hauptsache ich kann mich vor dem Sport drücken.
- 2 Nein, auf mein Training verzichte ich nur in Ausnahmefällen.

**9. Sie müssen 100 Meter sprinten, um den Bus zu erreichen. Wie fühlen Sie sich danach?**

- 2 Nach etwa einer Minute hat sich mein Puls wieder beruhigt.
- 1 Ich ringe einige Minuten nach Luft.
- 0 Einen 100-Meter-Sprint schaffe ich auf keinen Fall.

**10. Sie müssen einen mit vollen Glasflaschen gefüllten Getränkekasten aus dem Keller zwanzig Stufen hoch ins Erdgeschoss tragen. Wie häufig müssen Sie absetzen?**

- 0 Ich setze den Kasten mehrmals ab.
- 2 Ich schaffe das ohne Pause.
- 1 Einmal reicht.

Summieren Sie nun bitte die Zahlen Ihrer Antworten. In der Auswertung erfahren Sie, wie fit Sie sind.

## **Auswertung**

Diese Auswertung kann Ihnen lediglich eine grobe Orientierung geben. So können beispielsweise ältere Menschen oder Behinderte in der Regel eine hohe Punktzahl nicht erreichen, auch wenn sie sich regelmäßig bewegen.

### **0 - 7 Punkte**

Sie sollten dringend etwas für Ihre Fitness tun. Sport und Bewegung kommen bei Ihnen zu kurz. Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag, indem Sie beispielsweise Treppen steigen, statt mit dem Aufzug zu fahren, oder steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aus und laufen den Rest. Weitere Tipps für Alltagsaktivitäten finden Sie unter „Gesund leben“ → „Sport & Bewegung“ → „Tipps für den Alltag“.

Probieren Sie zudem einfach verschiedene Sportarten aus und finden Sie heraus, welche Sportarten Ihnen Spaß machen. Bei der Suche nach der richtigen Sportart hilft Ihnen auch der Test unter „Gesund leben“ → „Sport & Bewegung“ → „Welcher Sporttyp sind Sie?“ weiter.

### **8 - 14 Punkte**

Ihnen ist die Bedeutung einer gesunden Lebensweise bewusst, auch wenn Sie diese nicht immer umsetzen. Sie könnten noch aktiver sein. Vielleicht hindert Sie Ihr innerer Schweinehund daran, häufiger eine Trainingseinheit einzuschieben. Dann helfen Ihnen die Tipps unter „Motivation“ weiter. Versuchen Sie es doch einmal mit einer anderen oder weiteren Sportart. Es gibt viele Möglichkeiten, noch mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, beispielsweise in Sportvereinen. Informationen dazu erhalten Sie unter „Sportangebote“ → „Angebotssuche“.

### **15 - 20 Punkte**

Super! Für Sie gehören Sport und Bewegung zum Alltag, und auch in Ihrer Freizeit sind Sie regelmäßig aktiv. Bleiben Sie dabei, denn durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem auch Krebs, senken. Sie sind an weiteren Sportangeboten interessiert? Weitere Informationen erhalten Sie unter „Sportangebote“ → „Angebotssuche“ → „Tipps zur Angebotssuche“.