



## Hamburg Marathon 2015

Willkommen bei der Umfrage zu Ernährung und Gesundheit beim Hamburg Marathon 2015



**Liebe Marathon-Teilnehmer,**

**wir freuen uns, dass Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um die folgenden Fragen zu beantworten.**

**Das Competence Center Gesundheit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg hat einen kleinen Fragebogen vorbereitet, um etwas über Ihre Lauferfahrung und Wettkampfvorbereitung zu erfahren.**

**Bitte lesen Sie jede Frage in Ruhe und beantworten Sie nacheinander jede Frage. Sie brauchen lediglich den für Sie zutreffenden kleinen Kasten zur Antwort anklicken. Bei einigen Fragen können Sie mehrere Antworten geben – dies ist aber ggf. extra ausgewiesen. Sollten Sie eine Frage einmal nicht beantworten können oder wollen, lassen Sie diese einfach leer und gehen zur nächsten Frage weiter.**

**Wir möchten Sie auch an dieser Stelle darauf hinweisen, dass selbstverständlich alle Angaben vertraulich und anonym behandelt werden und keinerlei Rückschluss auf Ihre Person möglich ist. Alle Vorgaben des Deutschen Datenschutzgesetzes werden eingehalten. Ihre Daten werden an niemanden außerhalb unserer Forschungsgruppe weitergegeben. Ihre Teilnahme an dieser Umfrage ist freiwillig.**

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

**Bei Fragen zur Umfrage wenden Sie sich gern an Frau Prof. Dr. Adam: [sibylle.adam@haw-hamburg.de](mailto:sibylle.adam@haw-hamburg.de).**

**Forschungsgruppe Gesundheitsverhalten  
Competence Center Gesundheit  
Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg  
Leitung Prof. Dr. Joachim Westenhöfer  
Ulmenliet 20  
21033 Hamburg**

Weiter



## Hamburg Marathon 2015



\* 1. Mit dem Ausfüllen und Absenden des Fragebogens erklären Sie sich einverstanden, dass die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten elektronisch gespeichert und nur für wissenschaftliche Zwecke verwendet werden dürfen.

- Ja, ich bin damit einverstanden.
- Nein, ich bin nicht damit einverstanden.

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015

### Persönliche Angaben

<div style="background-color: #ccc; width: 50px; height: 15px;"></div>	30%
--	-----

**Zunächst bitten wir Sie um ein paar persönliche Angaben.**

2. Ihr Alter

3. Ihr Geschlecht

weiblich

männlich

4. Welche Staatsangehörigkeit besitzen Sie?

5. Ihre Größe (in cm)

6. Ihr Gewicht (in kg)

7. Wie lautet Ihr Wunschgewicht? (in kg)

8. Sie sind zur Zeit

Raucher

Nicht-Raucher

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015

### Ihre Lauferfahrung



9. Wie lange laufen Sie schon Marathon?

- Kürzer als 1 Jahr
- Länger als 1 Jahr, aber noch keine 2 Jahre
- 2 bis 3 Jahre
- mehr als 3 Jahre

10. Wie häufig trainieren Sie durchschnittlich pro Woche in den 6-8 Wochen vor dem Marathonwettkampf?

- 1-2x
- 3-4x
- 5-6x
- täglich
- mehrmals täglich

11. Wie häufig trainieren Sie durchschnittlich pro Woche außerhalb der Marathonsaison?

- 1-2x
- 3-4x
- 5-6x
- täglich
- mehrmals täglich

12. Wieviele Stunden laufen Sie durchschnittlich pro Woche in den 6-8 Wochen vor dem Marathonwettkampf?

- weniger als 3 Stunden
- 4-5 Stunden
- 6-7 Stunden
- 8-9 Stunden
- mehr als 10 Stunden

13. Wieviele Stunden laufen Sie durchschnittlich pro Woche außerhalb der Marathonsaison?

- weniger als 3 Stunden
- 4-5 Stunden
- 6-7 Stunden
- 8-9 Stunden
- mehr als 10 Stunden

14. Welche anderen Sportarten außer Laufen betreiben Sie (Mehrfachnennungen möglich)?

- Keine
- Krafttraining
- Stabilisationstraining
- Radfahren (Rennrad)
- Radfahren (Mountainbike)
- Schwimmen
- Wandern
- Windsurfing/Kiten
- Reiten
- Fußball
- andere

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015

### Ihre Motivation



15. Im Folgenden sind einige Gründe aufgelistet, warum manche Menschen Sport treiben. Bitte geben Sie an, in wie weit jeder dieser Gründe auf Sie persönlich hinsichtlich des Marathontrainings zutrifft.

	trifft gar nicht auf mich zu	trifft kaum auf mich zu	trifft etwas auf mich zu	trifft auf mich zu	trifft sehr auf mich zu
Weil ich körperlich fit sein möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil es mir Spaß macht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich auf mein Aussehen bedacht bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich mich körperlich herausfordern möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich abnehmen möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich meine sportlichen Leistungen verbessern möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich mein Wohlbefinden erhalten oder verbessern möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich meine körperliche Gesundheit erhalten möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich so meinen Stress abbauen kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weil ich dabei Kontakte knüpfen und so mit anderen zusammen sein kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Auf einer Skala von 1-10: Wie ambitioniert würden Sie sich im Hinblick auf den bevorstehenden Marathon einschätzen?

- 1 (gar nicht ambitioniert)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (sehr ambitioniert)

17. Was ist ihr Ziel für den kommenden Marathon? (mehrere Antworten möglich)

- Ins Ziel kommen
- Meine persönliche Bestzeit verbessern
- Eine Top 100 Platzierung erzielen
- Meine Altersklasse gewinnen
- Ein anderes Ziel

18. An wievielen Marathon-Veranstaltungen haben Sie in den letzten 12 Monaten teilgenommen?

- keine
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 und mehr

19. Wie lautet Ihre Marathonbestzeit? (Angabe in HH:MM:SS)

20. Wann sind Sie diese Bestzeit gelaufen?

21. Welche Zeit streben Sie in Hamburg an? (Angabe in HH:MM:SS)

- keine bestimmte Zeit
- Zeit:

22. Wie oft haben Sie schon am Hamburg Marathon teilgenommen (einschließlich dieses Jahr)?

Zurück

Weiter





## Hamburg Marathon 2015

### Ihre Ernährung



23. Auf einer Skala von 1-10: Wie schätzen Sie Ihre Kenntnisse über eine gesunde Ernährung ein?

- 1 (sehr schlecht)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (sehr gut)

24. Wie würden Sie Ihre Ernährung in den Wochen vor dem Marathon beschreiben?

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft etwas zu	trifft zu	kann ich nicht beurteilen
Fettarm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fettreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohlenhydratarm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohlenhydratreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bevorzugt mit niedrigem glykämischen Index	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ballaststoffreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetarisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eiweißreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausgewogen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenig Süßigkeiten und Kabbereien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Wie sehr unterscheidet sich Ihre Ernährung während der Vorbereitung auf einen Marathon von Ihrer sonstigen Ernährung?

- gar nicht
- kaum
- ein wenig
- deutlich
- sehr deutlich

26. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein und wenn ja wie regelmäßig?

	nein, gar nicht	ja, ab und zu	ja, regelmäßig
Vitaminpräparate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mineralstoffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kombi-Präparate (z.B. Orthomol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekundäre Pflanzenstoffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eiweißdrinks/Eiweißshakes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Wie viele Liter Wasser oder ähnliches trinken Sie täglich? (Ausgenommen Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol)

- bis zu 1 Liter
- 1-1,5 Liter
- 1,5-2 Liter
- 2-3 Liter
- mehr als 3 Liter

28. Wie häufig nehmen Sie spezielle Sportlergetränke zu sich? (z.B. isotonische Getränke, Eiweißshakes, etc.)

- täglich
- mehrmals pro Woche
- nur in bestimmten Situationen (z.B. Wettkampf, hartes Training)
- selten
- nie

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015

### Ihre Körperzufriedenheit



29. Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Figur?

- sehr zufrieden
- etwas zufrieden
- etwas unzufrieden
- sehr unzufrieden

30. Unabhängig davon, wie zufrieden Sie mit Ihrer Figur sind, wie würden Sie Ihr Gewicht einschätzen?

- viel zu dünn
- etwas zu dünn
- genau richtig
- etwas zu dick
- viel zu dick

31. Und wie schätzen Sie Ihre Muskeln ein?

- Ich habe viel zu viele Muskeln
- Ich habe etwas zu viele Muskeln
- Meine Muskeln sind genau richtig
- Ich habe etwas zu wenig Muskeln
- Ich habe viel zu wenig Muskeln

32. Dürfen wir Sie nach dem Marathon noch einmal anmailen, um zu erfahren, wie es Ihnen ergangen ist?

*Hinweis: Mit der Angabe Ihrer email-Adresse heben Sie die Anonymität Ihrer Daten auf. Wir garantieren Ihnen jedoch ausdrücklich, dass die Angabe nur für diese wissenschaftliche Erhebung genutzt wird. Es erfolgt keine Weitergabe der email-Adresse an Dritte und die Adresse wird auch in keiner Veröffentlichung auftauchen. Die Daten werden aggregiert ausgewertet, so dass nach wie vor kein Rückschluss auf Ihre Person bei einer Veröffentlichung möglich ist.*

- Nein
- Ja, meine Email-Adresse lautet:

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015

### Angaben zu Ihrer Person

<div style="background-color: #ccc; width: 60%; height: 15px;"></div>	80%
---	-----

**Zum Schluss möchten wir Sie noch bitten noch ein Paar Fragen zu Ihrer Person zu beantworten.**

#### 33. Was ist ihr höchster Schulabschluss

- Hauptschulabschluss (Volksschulabschluss)
- Realschulabschluss
- POS (Polytechnische Oberschule) bzw. 10. Klasse (vor 1965: 8. Klasse)
- Fachhochschulreife, Abschluss Fachoberschule
- allgemeine oder fachgebunde Hochschulreife/Abitur (Gymnasium bzw. EOS, auch EOS mit Lehre)
- von der Schule abgegangen ohne Hauptschulabschluss (Volksschulabschluss)
- einen anderen Schulabschluss und zwar:

#### 34. Wie ist Ihre berufliche Qualifikation?

- Abschluss einer Lehre, Berufsfachschule, Handelsschule, Fachschule
- Fachhochschulreife, Abschluss einer Ingenieursschule
- Universitätsabschluss (Diplom)
- Abschluss Bachelor
- Abschluss Bachelor und Master
- Studentin
- kein Abschluss

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015

### Ihr Beruf



#### Welchen Beruf üben Sie derzeit aus?

**(Kreuzen Sie bitte bei den Antwortmöglichkeiten 35 bis 42 nur diejenige Berufsgruppe an, die auf Sie zutrifft. Es ist nur EINE Antwort notwendig. Sind Sie also z.B. derzeit Arzt, setzen Sie nur bei der Rubrik 36 das zutreffende Antwortmöglichkeit.)**

35. Ich bin/war selbstständiger Landwirt(in)bzw. Genossenschaftsbauer/-bäuerin...

- mit einer landwirtschaftlich genutzten Fläche bis unter 10ha
- mit einer landwirtschaftlich genutzten Fläche von 10ha und mehr
- Genossenschaftsbauer/-bäuerin (ehemals LPG)

36. Ich bin/war Akademiker(in) in freiem Beruf (Arzt/Ärztin, Rechtsanwalt/-anwältin, Steuerberater/-beraterin u.ä.) und habe...

- keine weiteren Mitarbeiter(innen)/Partner(innen)
- 1-4 Mitarbeiter(innen)/Partner(innen)
- 5-9 Mitarbeiter(innen)/Partner(innen)
- 10 oder mehr Mitarbeiter(innen)
- PGH-Mitglied (PGH:Produktionsgenossenschaft des Handwerks)

37. Ich bin/war selbstständig im Handel, Gewerbe, Handwerk, Industrie, Dienstleistung bzw. PGH-Mitglied und habe/hatte...

- keine weiteren Mitarbeiter(innen)/Partnerinnen
- 1 bis 4 weitere Mitarbeiter(innen)/Partnerinnen
- 5 bis 9 weitere Mitarbeiter(innen)/Partnerinnen
- 10 oder mehr weitere Mitarbeiter(innen)

38. Ich bin/war Beamter/Beamtin, Richter(in), Berufssoldat(in), und zwar...

- Beamter/Beamtin im einfachen Dienst (bis einschl. Oberamtsmeister(in))
- Beamter/Beamtin im mittleren Dienst (von Assistent(in) bis einschl. Hauptsekretär(in), Amtsinspektor(in))
- Beamter/Beamtin im gehobenen Dienst (von inspektor(in) bis einschließlich Oberamtsrat/-rätin
- Beamter/Beamtin im höheren Dienst, Richter(in) (von Rat/Rätin aufwärts)

39. Ich bin/war Angestellte(r), und zwar...

- mit ausführender Tätigkeit nach Anweisung (z.B. Verkäufer(in), Kontorist(in), Datentypist(in))
- mit einer Tätigkeit, die ich nach Anweisung erledige (z.B. Sachbearbeiter(in), Buchhalter(in), technische(r) Zeichner(in))
- mit selbstständiger Leistung in verantwortlicher Tätigkeit bzw. mit begrenzter Verantwortung für Personal (z.B. wissenschaftliche(r) Mitarbeiter(in), Prokurist(in), Abteilungsleiter(in) bzw. Meister(in) im Angestelltenverhältnis)
- mit umfassenden Führungsaufgaben und Entscheidungsbefugnissen (z.B. Direktor(in), Geschäftsführer(in), Mitglied des Vorstandes)

40. Ich bin/war Arbeiter(in), und zwar...

- ungelernt
- angelernt
- Facharbeiter(in)
- Vorarbeiter(in), Kolonnenführer(in)
- Meister(in), Polierer(in), Brigadier(in)

41. Ich bin in der Ausbildung und zwar...

- als kaufmännisch-technische(r) Auszubildende
- als gewerbliche(r) Auszubildende
- in sonstiger Ausbildungsrichtung

42. Ich bin/war mithelfende Familienangehörige(r)

- trifft zu

Zurück

Weiter



## Hamburg Marathon 2015



**Abschließend bitten wir Sie noch um die Angabe Ihres Haushaltseinkommens**

43. Mein Haushaltseinkommen beträgt:

- unter 799€
- 800 bis 1249€
- 1250 bis 1749€
- 1750 bis 2249€
- 2250 bis 2999€
- 3000 bis 3999€
- 4000 bis 4999€
- über 5000€

**Ganz herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, die Fragen zu beantworten.  
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für den Marathon!**

Zurück

Fertig