



Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2017.

Teil 1: Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten.



Ziel der Befragung.

Teil 1 des NRW-Gesundheitssurveys 2017 widmet sich **dem Gesundheitszustand, den gesundheitlichen Belastungen und dem Gesundheitsverhalten** der Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen.

Die Ergebnisse geben Hinweise auf weitere **Präventionsbedarfe** und mögliche **gesundheitspolitische Ansatzpunkte**.



Methodik.

Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den NRW-Gesundheits-survey erfolgte zufällig in einem zweistufigen Auswahlverfahren:

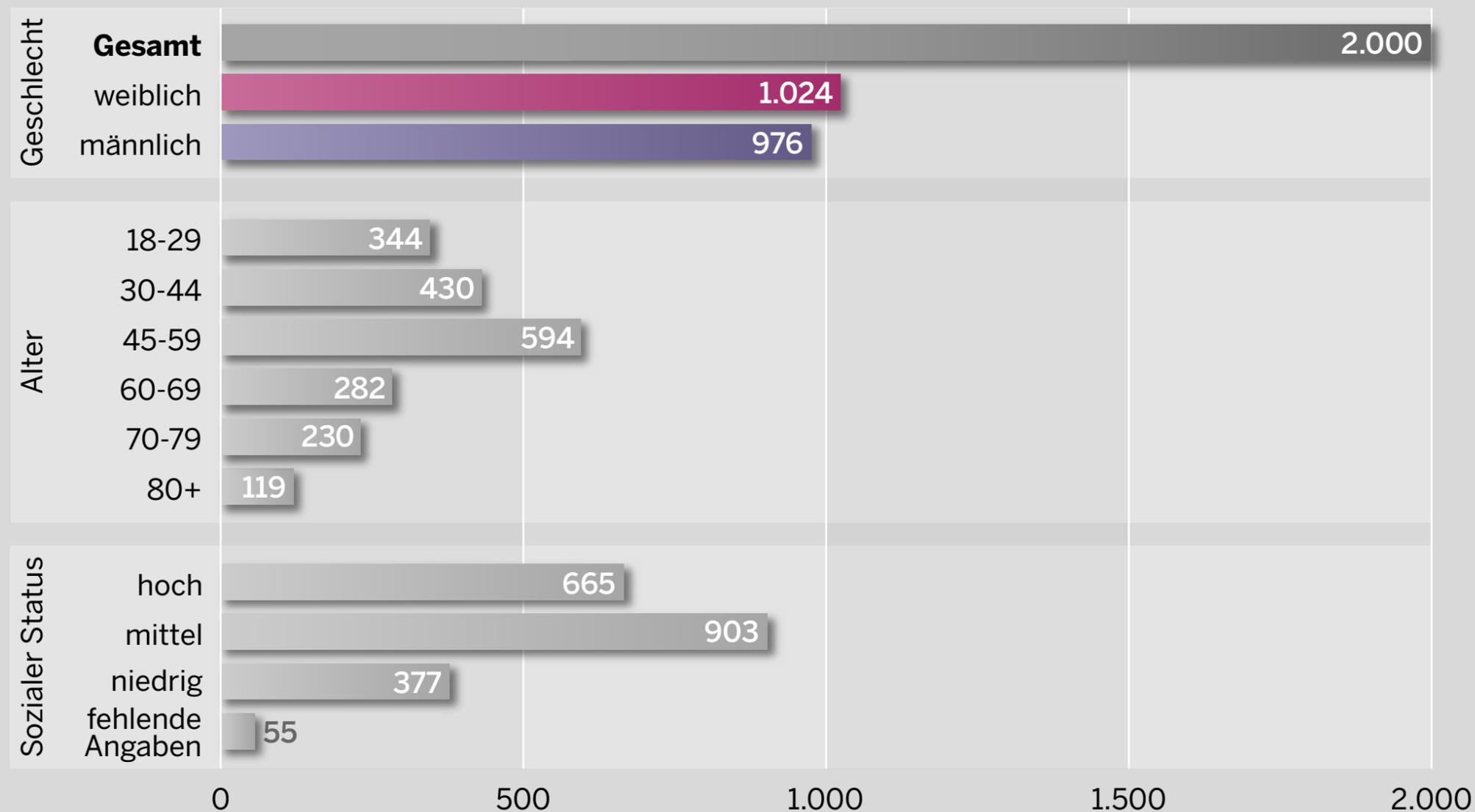
1. Auswahl eines **Befragungshaushalts** aus der ADM-Telefonauswahlgrundlage (ADM = Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforscher e.V.)
2. In jedem telefonisch erreichten Befragungshaushalt Auswahl der erwachsenen **Person, die zuletzt Geburtstag hatte** (Last-Birthday-Methode).

Die Befragung fand in Form **computergestützter standardisierter Telefon-interviews** statt. Eignung und Verständlichkeit der Fragen wurden vorher in einem Pretest untersucht.

Im Rahmen der Bevölkerungsbefragung wurden auch soziodemografische Variablen wie Alter, Geschlecht und Bildungsabschluss abgefragt. Dadurch war es möglich, die Befragungsergebnisse anhand von Kennzahlen der amtlichen Bevölkerungsstatistik zu gewichten und die **Repräsentativität** zu erhöhen.



Zusammensetzung der Stichprobe.



- › Durch Gewichtung an die reale Bevölkerungszusammensetzung in Nordrhein-Westfalen angepasst.
- › Aufgrund damit einhergehender Rundungsdifferenzen können die Summen von Teilaggregaten geringfügig von den jeweiligen Gesamtaggregate abweichen.



Informationen zur Ergebnisdarstellung.

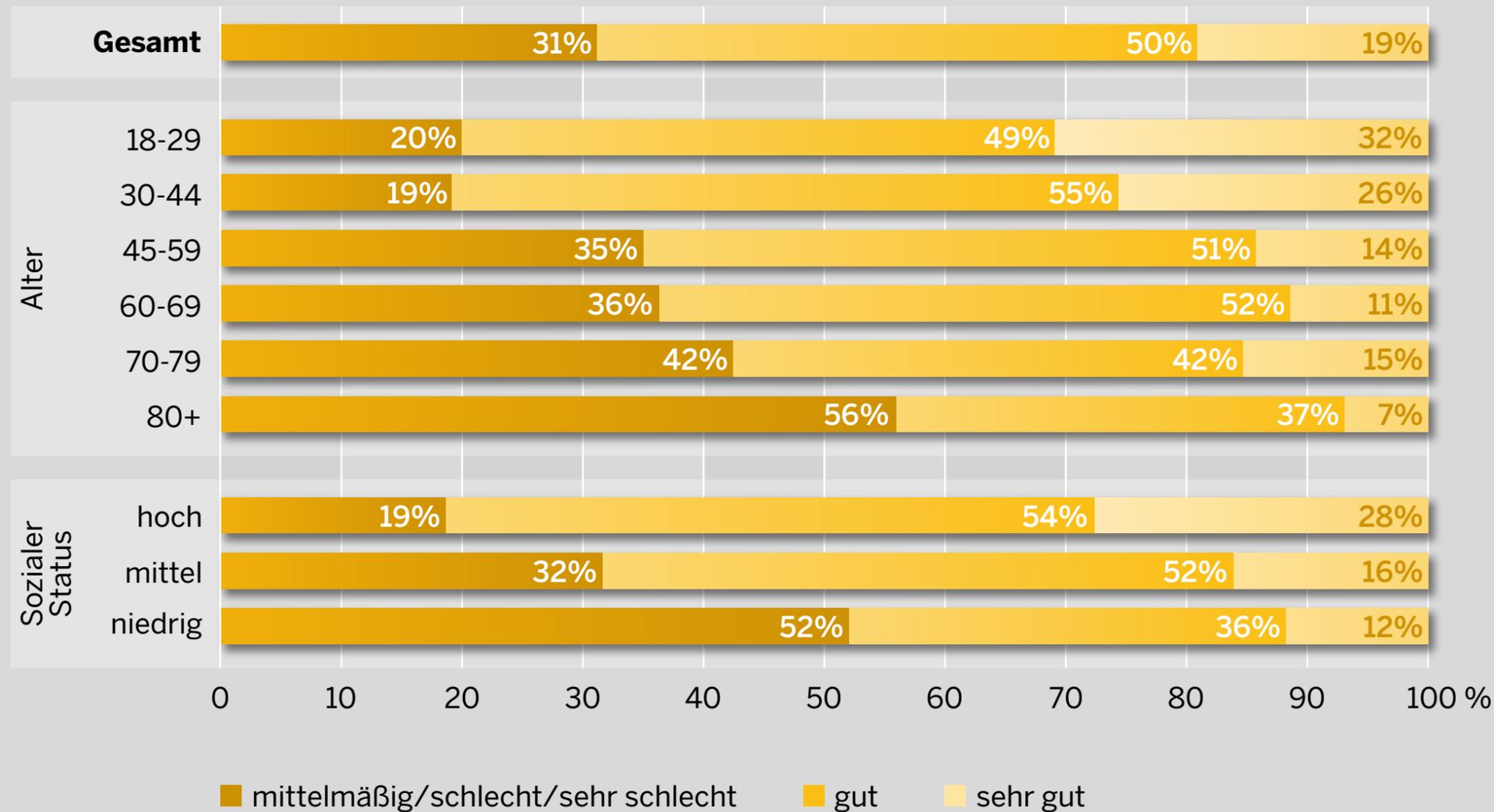
- › Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf 2.000 Personen zwischen 18 und 94 Jahren. Abweichende Stichprobengrößen werden auf den jeweiligen Folien angezeigt.
- › Die Ergebnisse sind repräsentativ für die erwachsene nordrhein-westfälische Bevölkerung.



Gesundheitszustand und gesundheitliche Belastungen.



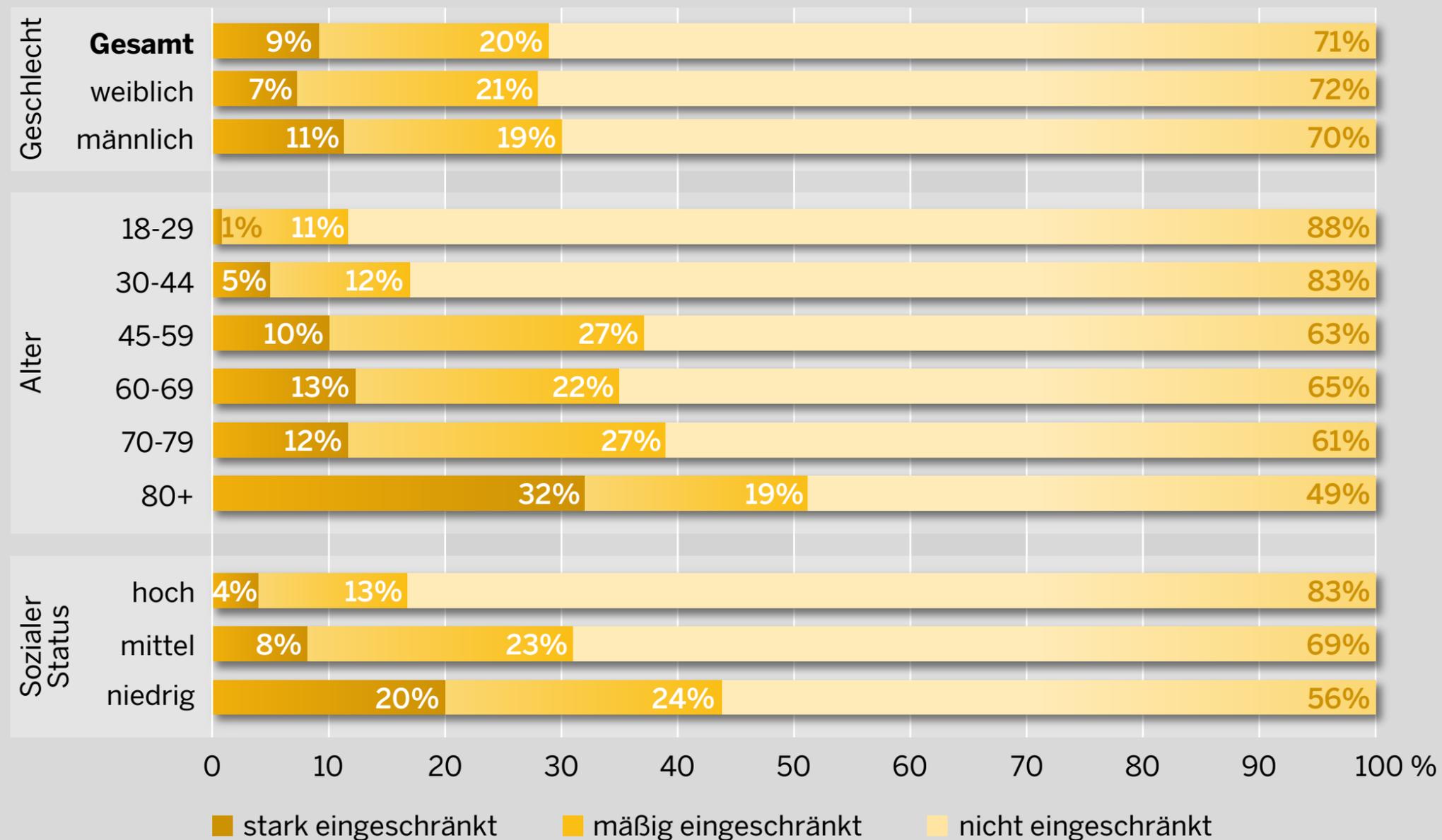
Subjektiver Gesundheitszustand.



- › 3 von 10 Personen schätzen ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig oder schlechter ein.
- › In der Altersgruppe ab 80 Jahren stuft etwa die Hälfte ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig oder schlechter ein.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto häufiger wird der Gesundheitszustand als mittelmäßig oder schlechter eingestuft.



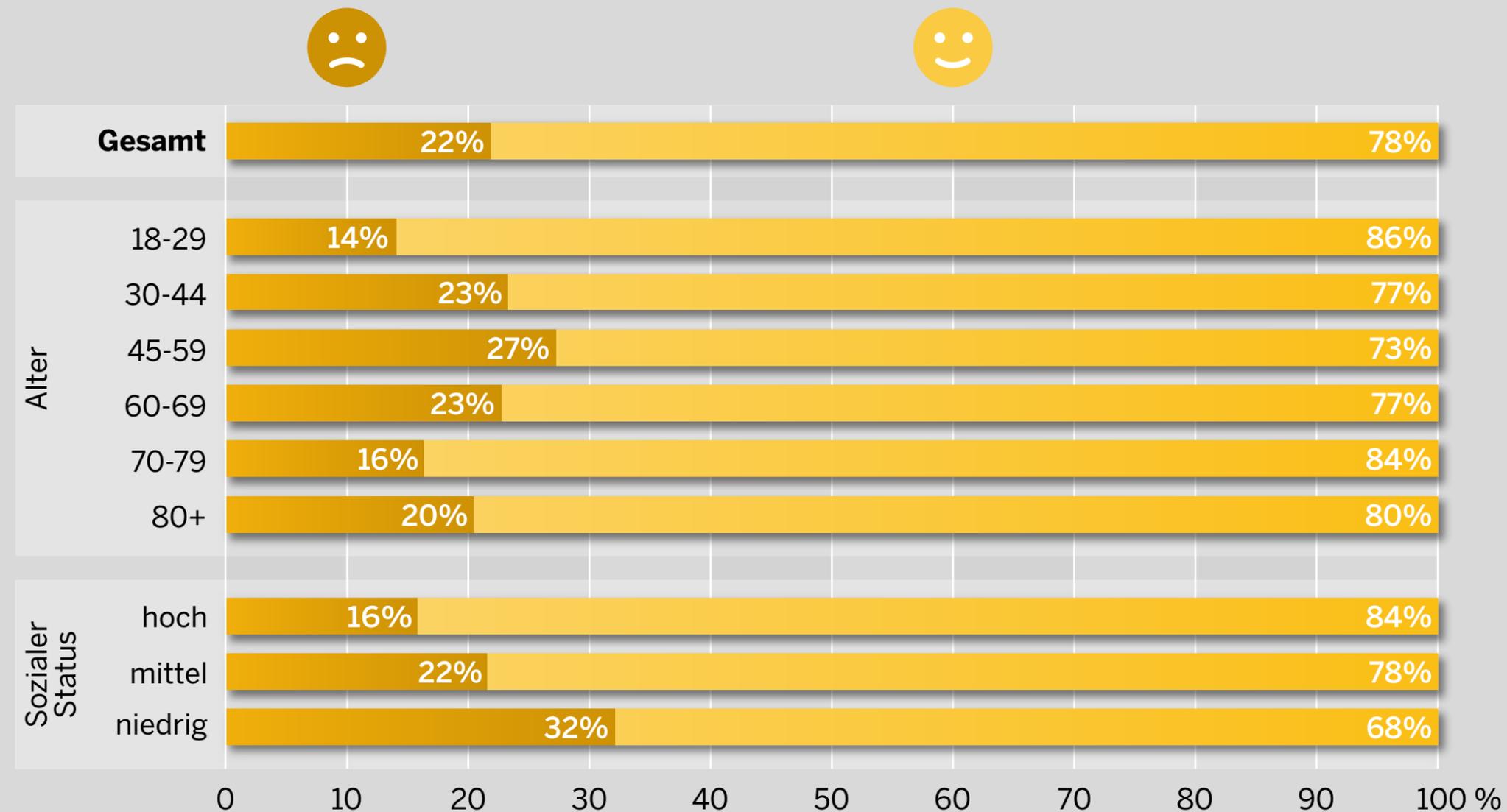
Einschränkungen im Alltag.



- › 3 von 10 Erwachsenen sind im Alltag stark oder mäßig gesundheitlich eingeschränkt.
- › Der Anteil der stark eingeschränkten Personen steigt im mittleren Lebensalter (ab 45 Jahren) und dann noch einmal ab 80 Jahren deutlich an.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto höher ist das Risiko für gesundheitliche Einschränkungen im Alltag.



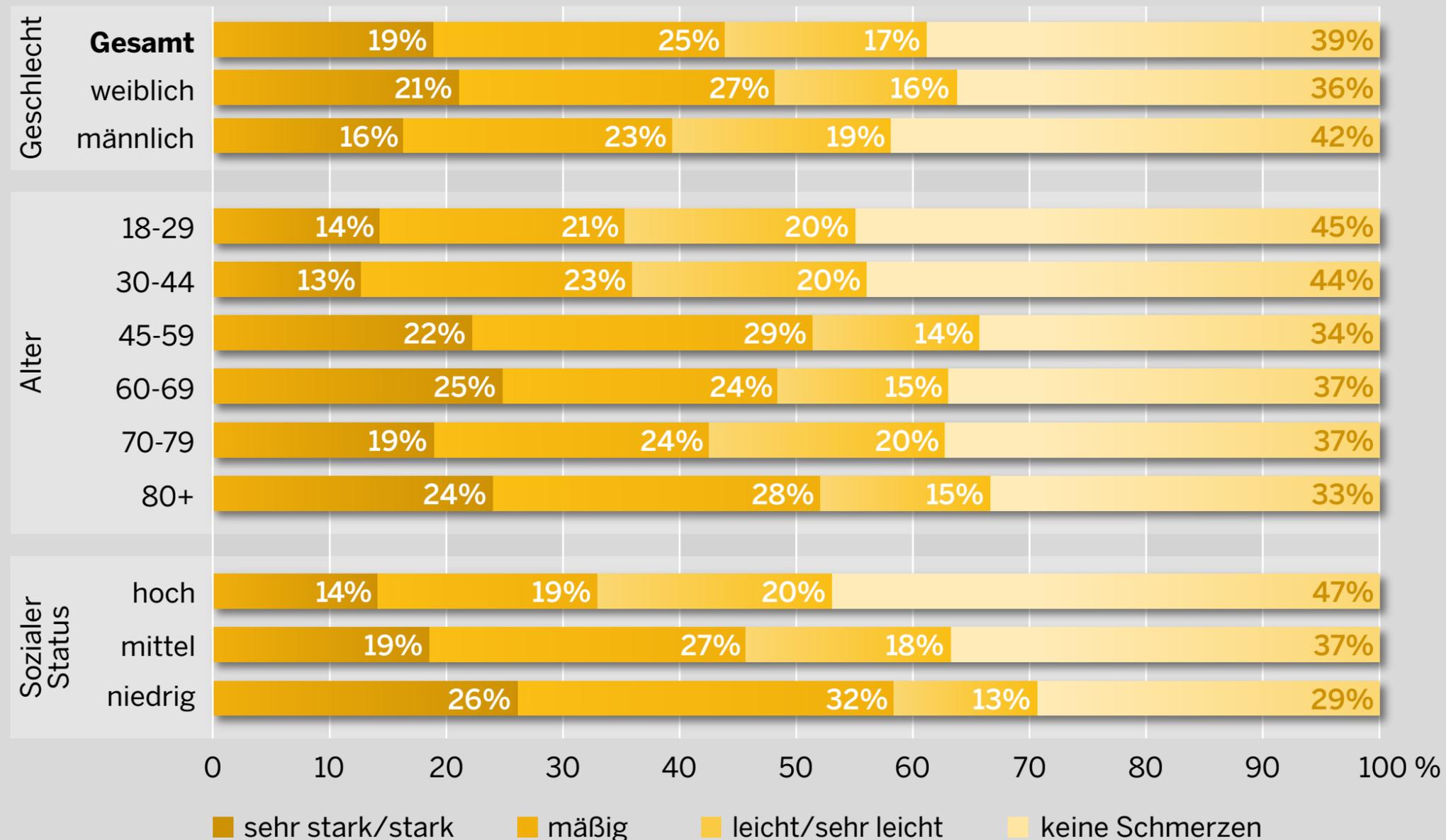
Psychisches Wohlbefinden (WHO-5 Wohlfühlindex).



- › 2 von 10 Erwachsenen haben ein schlechtes psychisches Wohlbefinden (weniger als die Hälfte der möglichen Punkte).
- › 45- bis 59-Jährige weisen häufiger ein schlechtes psychisches Wohlbefinden auf als die anderen Altersgruppen.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto schlechter ist das psychische Wohlbefinden.



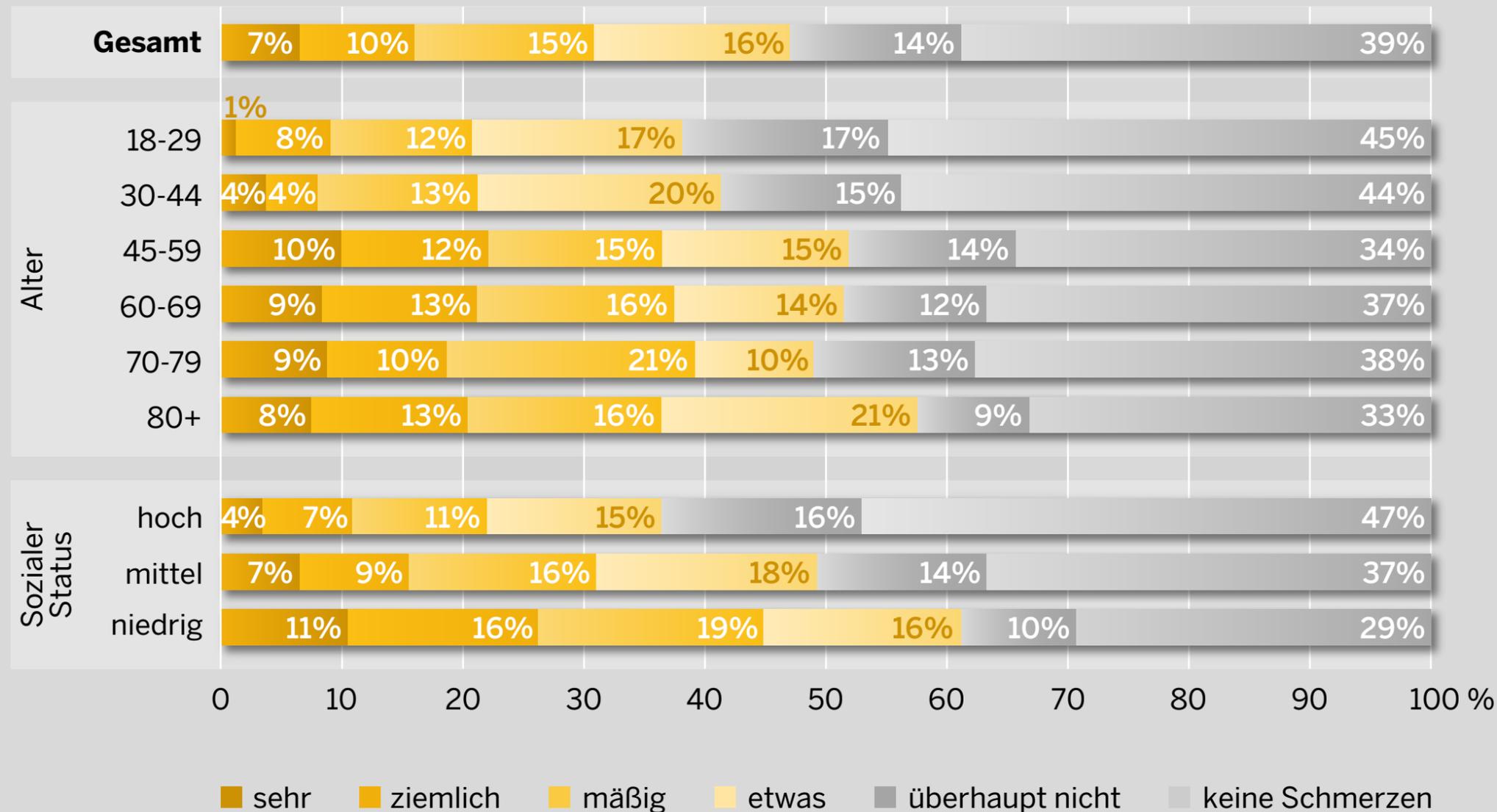
Intensität körperlicher Schmerzen in den vergangenen vier Wochen.



- › Jede/r Fünfte gab an in den vergangenen vier Wochen sehr starke oder starke Schmerzen gehabt zu haben.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto häufiger wird über sehr starke oder starke Schmerzen berichtet.



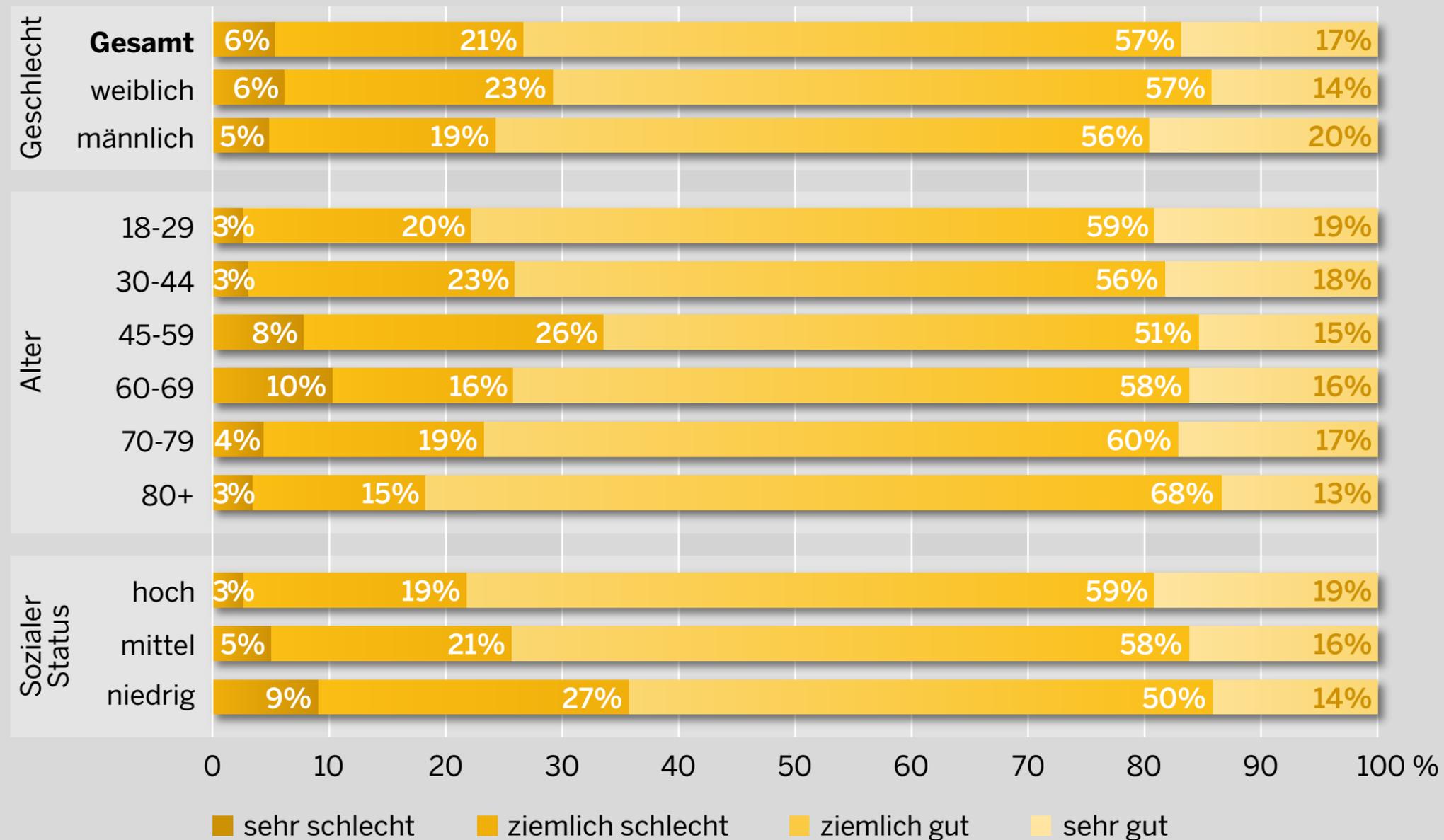
Alltagseinschränkungen durch Schmerz.



- › Jede/r Sechste ist durch Schmerzen im Alltag sehr oder ziemlich eingeschränkt.
- › Der Anteil der durch Schmerzen sehr oder ziemlich eingeschränkten Personen ist ab 45 Jahren deutlich erhöht.
- › Je niedriger der Sozialstatus, desto höher ist der Anteil derjenigen, die durch Schmerzen sehr oder ziemlich stark eingeschränkt sind.



Schlafqualität.



- › Jede/r Vierte gibt an ziemlich schlecht oder sehr schlecht zu schlafen.
- › Die 45- bis 59-Jährigen berichten häufiger von einer schlechten Schlafqualität.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto häufiger wird über eine schlechte Schlafqualität berichtet.



Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht.



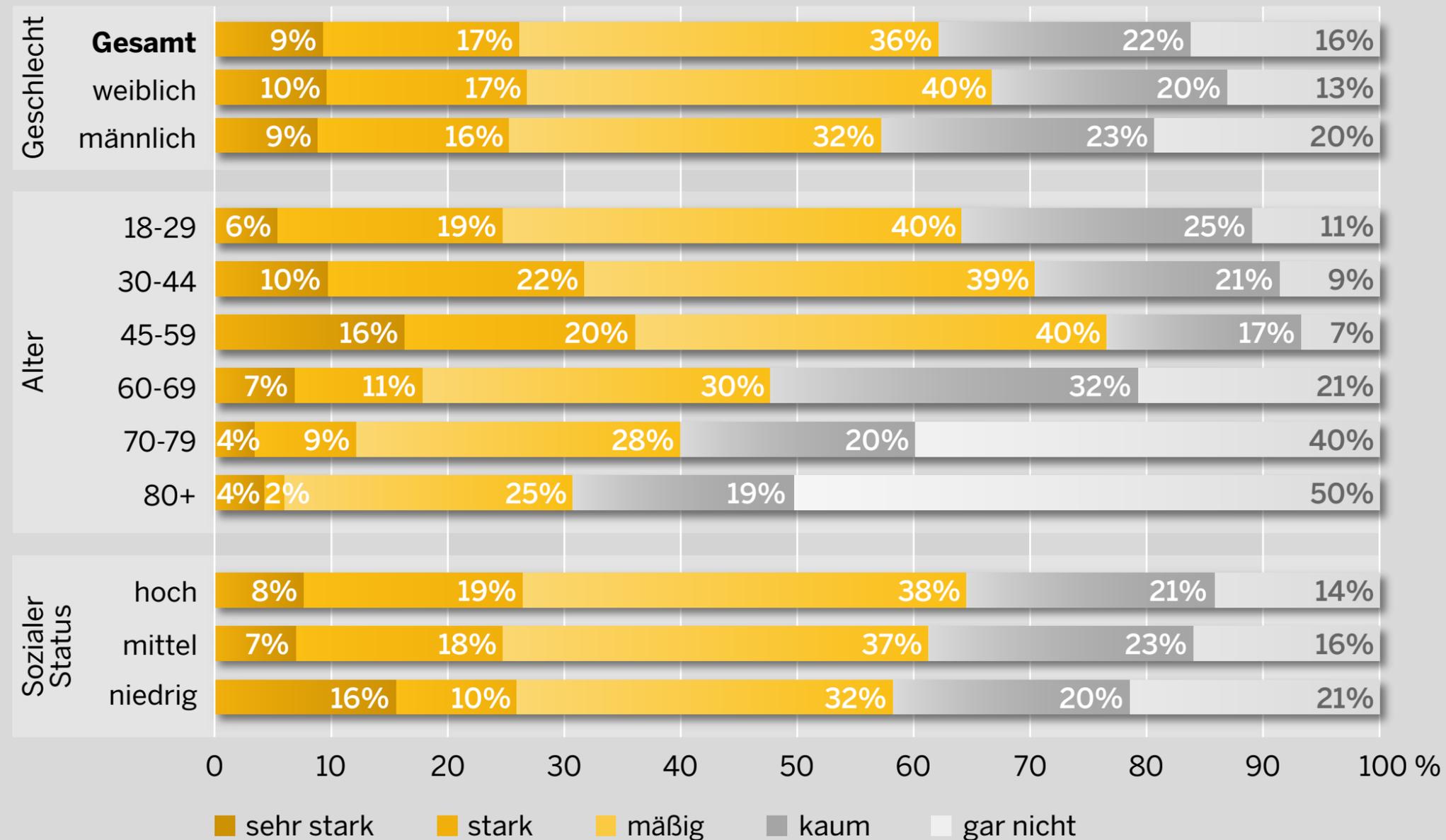
- › Die durchschnittliche Schlafdauer liegt bei **6,4 Stunden pro Nacht** und damit unter der empfohlenen Schlafdauer.
- › Zwischen den verschiedenen Gruppen (Geschlecht, Alter, Sozialstatus) zeigen sich keine relevanten Unterschiede.

Die Amerikanische Akademie für Schlafmedizin und die Amerikanische Gesellschaft für Schlafforschung empfehlen für gesunde Erwachsene eine Schlafdauer von mindestens **sieben Stunden pro Nacht**.

(Watson et al., 2015)



Belastung durch Stress im Alltag.



- › Jede/r Vierte fühlt sich im Alltag durch Stress sehr stark oder stark belastet.
- › Die 45- bis 59-Jährigen fühlen sich am häufigsten durch Stress belastet.



Belastungen durch die Arbeit.



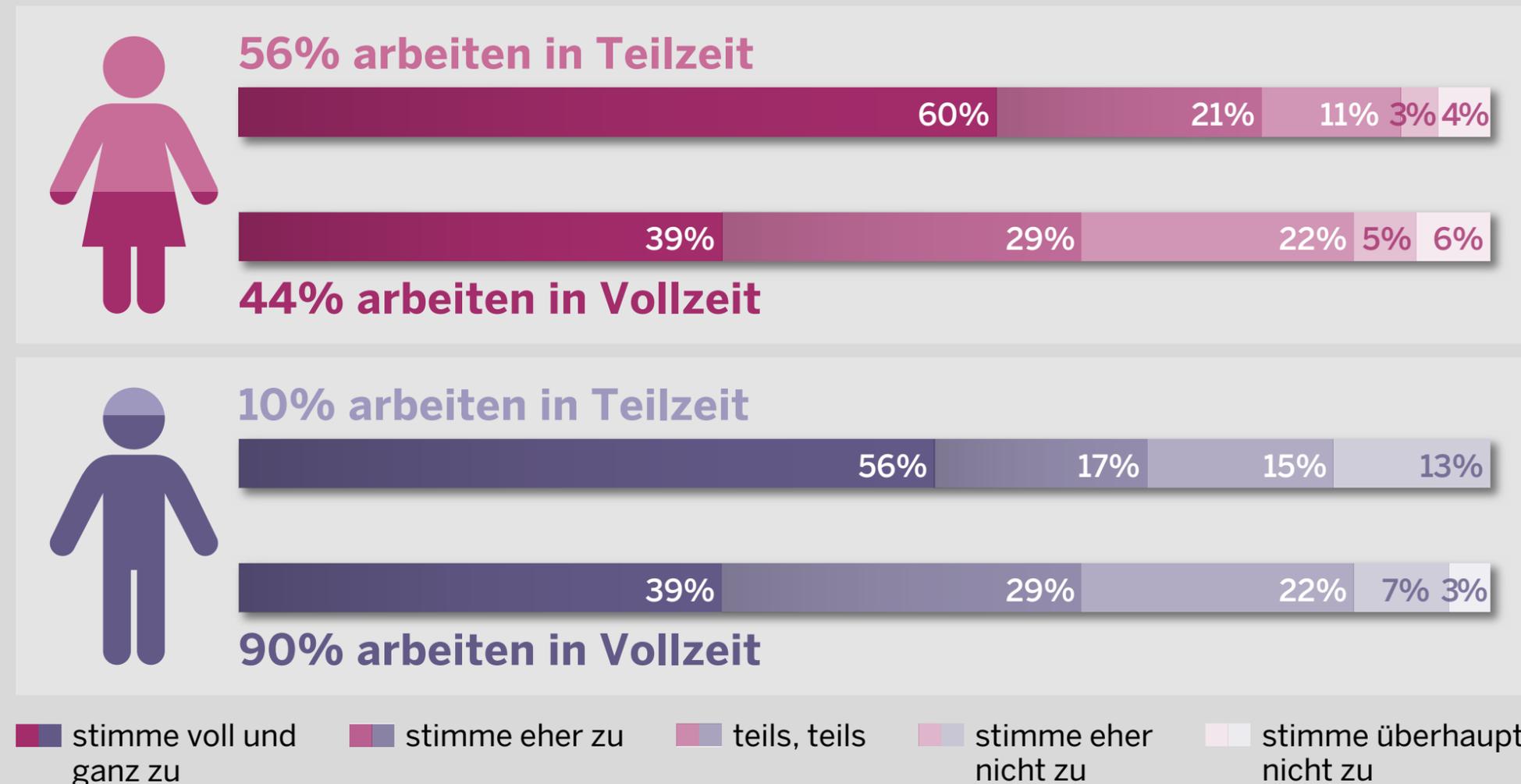
- › Fast jede/r Zweite empfindet seine Arbeit als stressig.
- › Jede/r Vierte empfindet seine Arbeit als zu anspruchsvoll.

n = 1.180 (nur Erwerbstätige, ohne Personen mit fehlenden Angaben)



Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Mein Beruf ermöglicht es mir, meine Arbeit mit Familie und Privatleben unter einen Hut zu bringen.

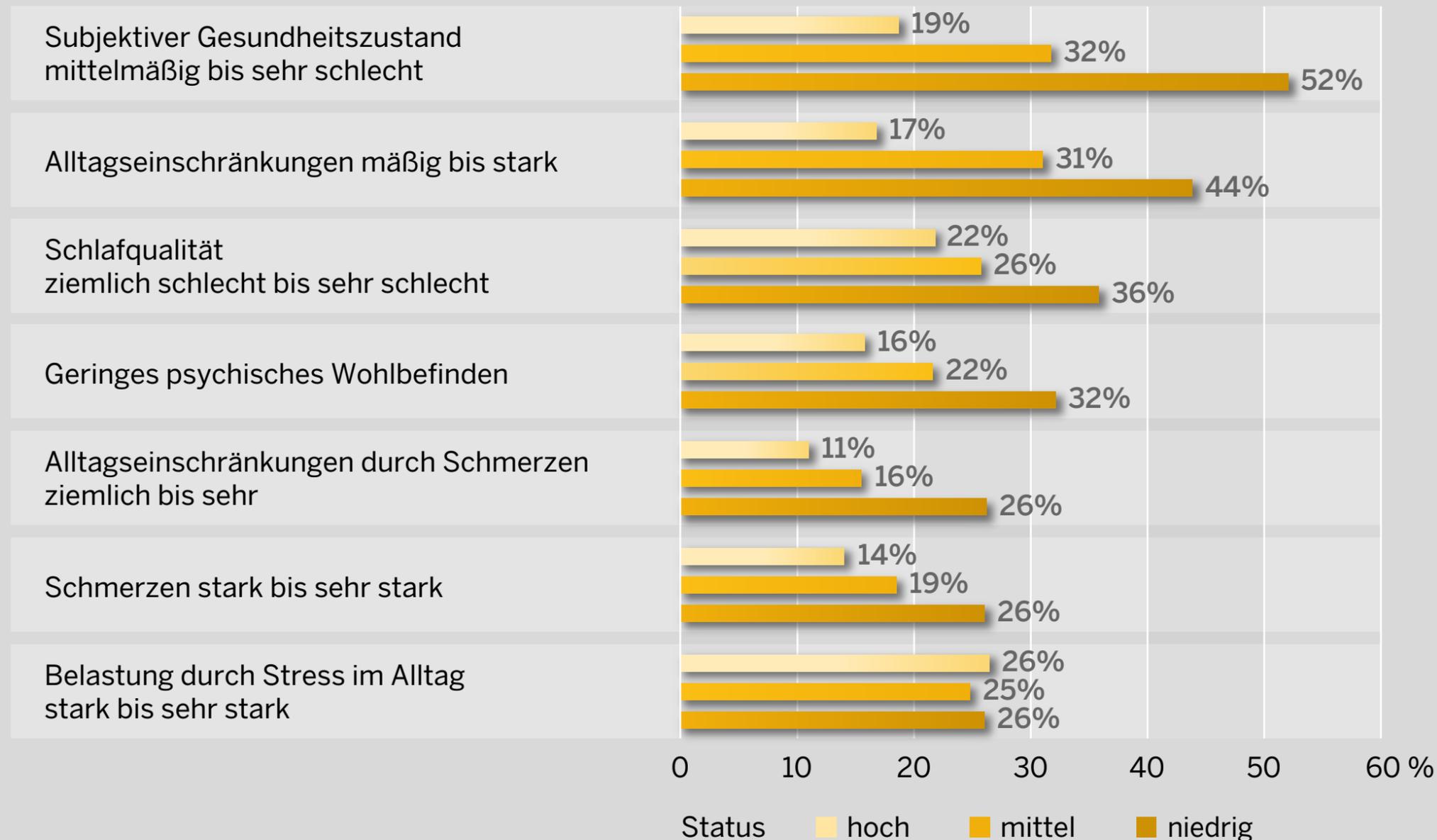


- › Die Mehrheit kann Arbeit und Familie gut miteinander vereinbaren.
- › Teilzeitbeschäftigte empfinden dies häufiger so als Vollzeitbeschäftigte.
- › Vor allem unter den in Teilzeit arbeitenden Frauen gibt ein hoher Anteil (81%) eine gute Vereinbarkeit von Arbeit und Familie/Privatleben an.

n = 1.109 (nur Erwerbstätige, ohne Personen mit fehlenden Angaben)



Zusammenfassung der gesundheitlichen Belastungen nach Sozialstatus.



- › Die größten Unterschiede zwischen den Sozialstatusgruppen zeigen sich beim subjektiven Gesundheitszustand und bei gesundheitsbedingten Alltagseinschränkungen.
- › Von Stressbelastungen im Alltag sind alle Statusgruppen in ähnlichem Ausmaß betroffen.



Fazit Gesundheitszustand und gesundheitliche Belastungen.

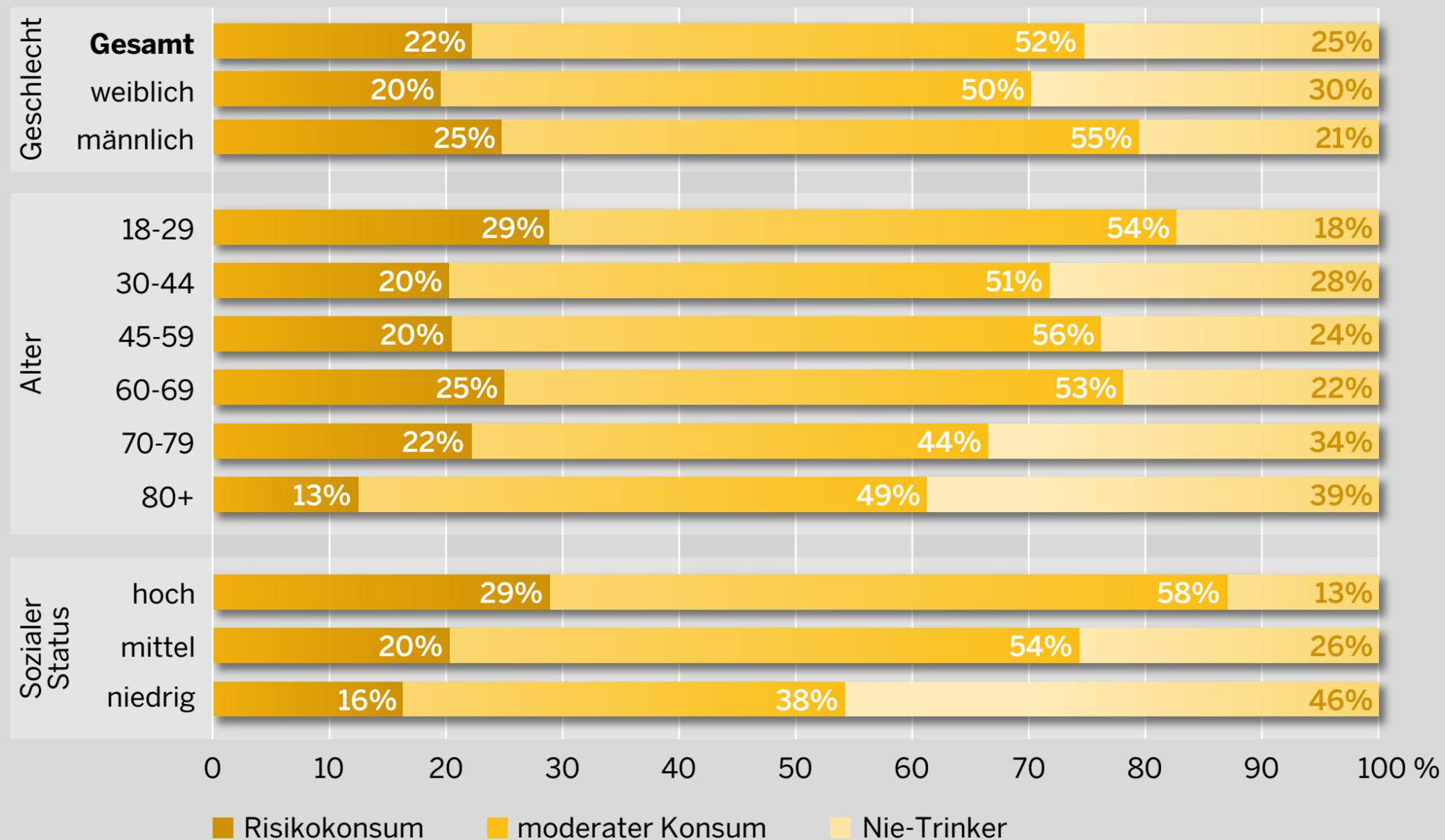
- › Die meisten Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen (70%) stufen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.
- › Mit sinkendem Sozialstatus verschlechtert sich der subjektive Gesundheitszustand, es wird vermehrt über Alltagseinschränkungen berichtet, körperliche Schmerzen treten häufiger auf und verursachen häufiger Alltagseinschränkungen. Auch die Schlafqualität, die zunehmend als wichtiger Gesundheitsindikator gilt, wird in der Gruppe mit niedrigem Sozialstatus häufiger schlecht oder sehr schlecht beurteilt.
- › Bei der subjektiv wahrgenommenen Belastung durch Stress im Alltag zeigt sich hingegen kein Unterschied zwischen den Sozialstatusgruppen.
- › Eine weitere stärker belastete Gruppe sind die 45- bis 59-Jährigen. Im Vergleich zu den anderen Altersgruppen weist diese Gruppe ein schlechteres Wohlbefinden, eine schlechtere Schlafqualität und eine höhere Belastung durch Stress im Alltag auf.



Gesundheitsverhalten.



Riskanter Alkoholkonsum.

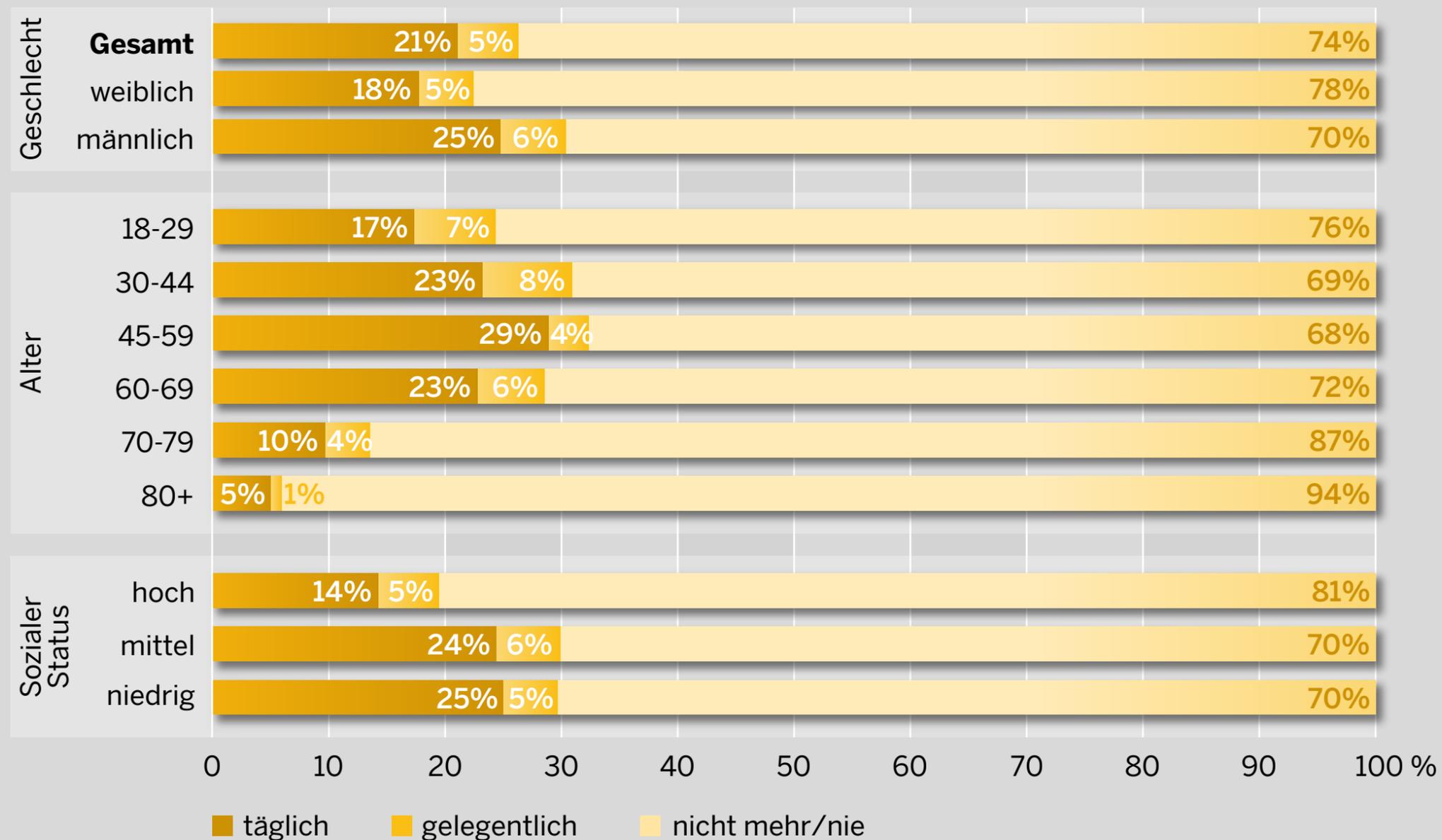


- › Jede fünfte Frau und jeder vierte Mann weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf. (s. Originalfragen S. 29)
- › Bei fast 30% der 18- bis 29-Jährigen liegt ein riskanter Alkoholkonsum vor.
- › In der hohen Sozialstatusgruppe kommt ein riskanter Alkoholkonsum häufiger vor als in der mittleren und der niedrigen Sozialstatusgruppe.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) empfiehlt **keinerlei Konsum von Alkohol**. Sollten Personen doch Alkohol konsumieren wollen, empfiehlt die DHS für gesunde Erwachsene einen Konsum von höchstens 24g Reinalkohol (z.B. ca. 0,5l Bier) bei Männern und 12g Reinalkohol (z.B. ca. 0,3l Bier) bei Frauen pro Tag. Mindestens zwei Tage in der Woche sollte auf Alkohol vollständig verzichtet werden. (DHS, 2019)



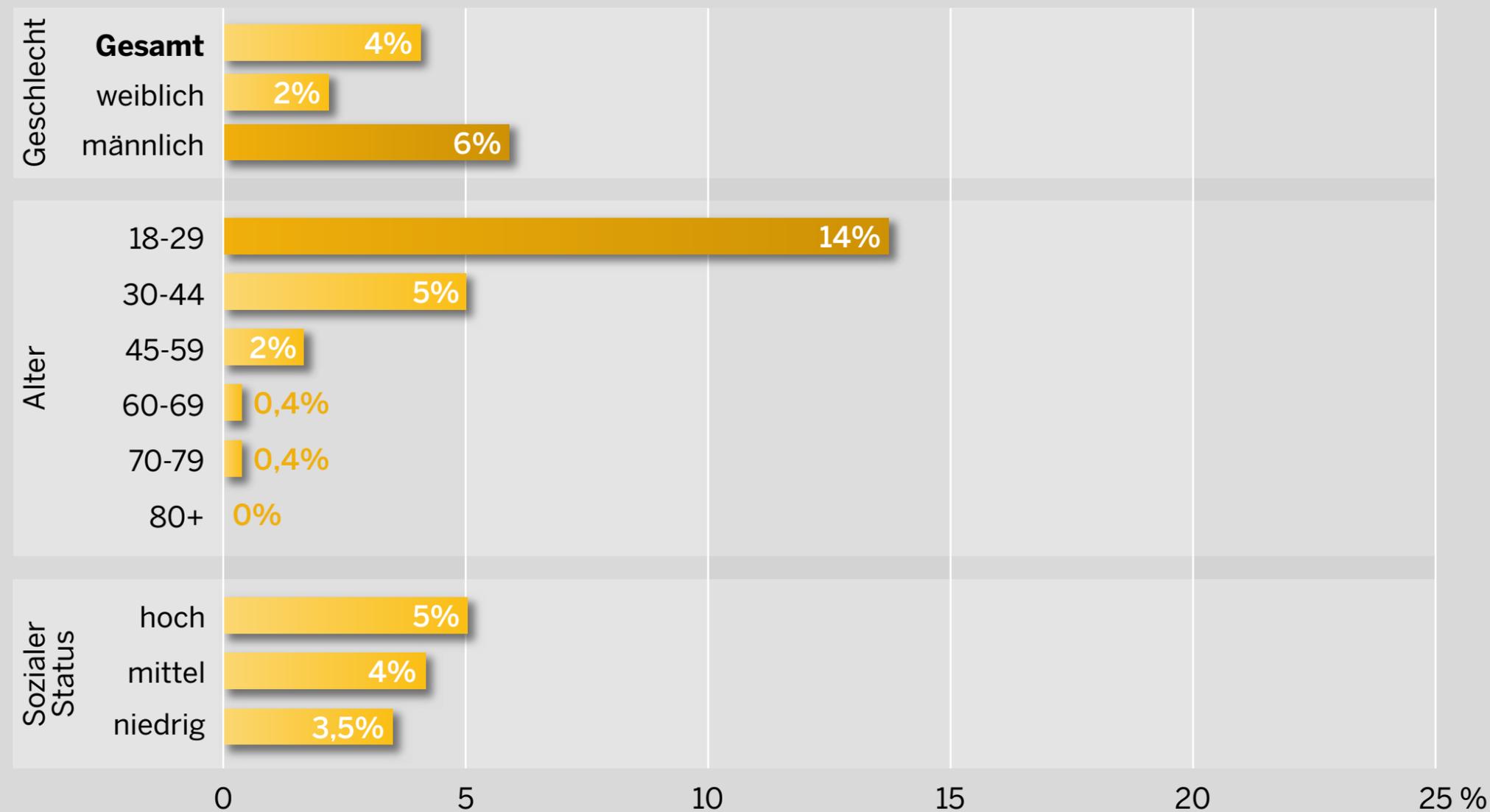
Rauchverhalten.



- › Jede/r Vierte raucht täglich oder gelegentlich.
- › Die 18- bis 29-Jährigen rauchen deutlich seltener als die mittleren Altersgruppen (und werden voraussichtlich zum größten Teil nicht mehr damit beginnen).
- › Der Anteil der Raucher/innen ist in der mittleren und der niedrigen Sozialstatusgruppe höher als in der Gruppe mit hohem Sozialstatus.



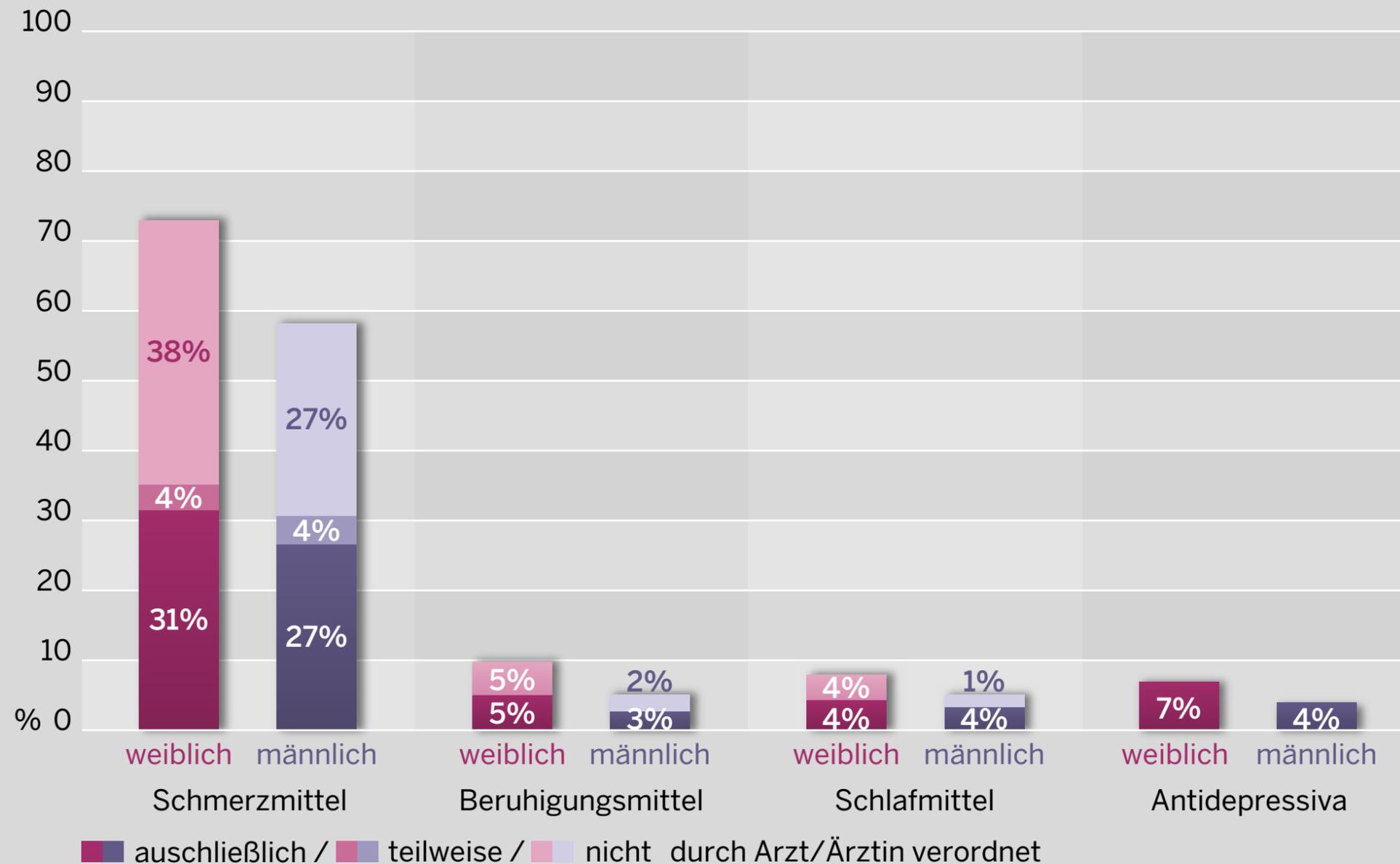
Cannabiskonsum in den letzten 12 Monaten.



- › 4 von 100 Personen haben in den letzten 12 Monaten Cannabis konsumiert.
- › Männer haben in den letzten 12 Monaten häufiger Cannabis konsumiert als Frauen.
- › Bei den 18- bis 29-Jährigen hat in den letzten 12 Monaten jede/r Siebte Cannabis konsumiert.



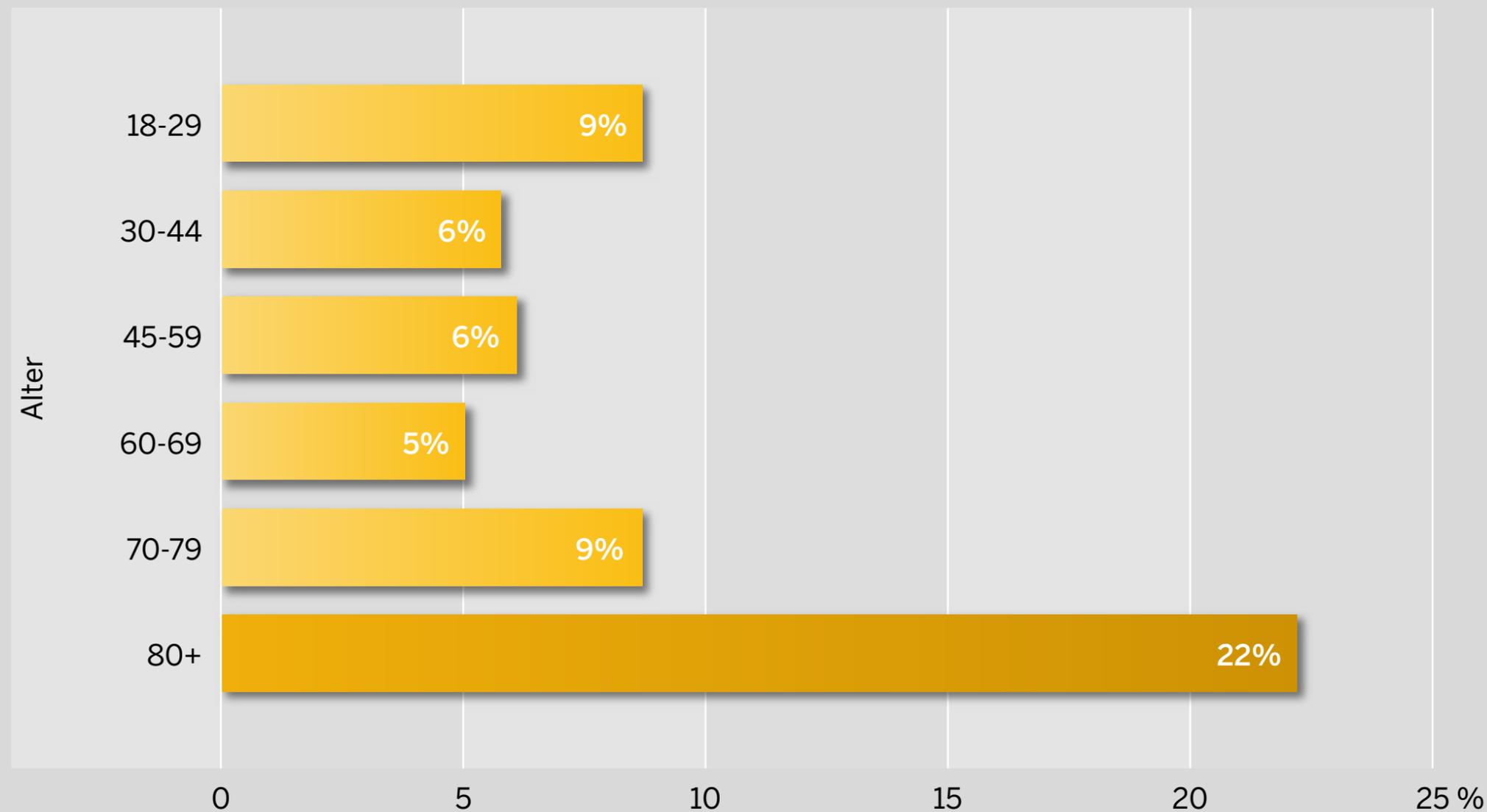
Medikamentenkonsument in den letzten 12 Monaten.



- › 7 von 10 Frauen und 6 von 10 Männern haben in den letzten 12 Monaten Schmerzmittel zu sich genommen.
- › Schmerz-, Beruhigungs-, Schlafmittel und Antidepressiva wurden in den letzten 12 Monaten häufiger von Frauen als von Männern eingenommen.
- › Schmerzmittel wurden häufig ohne Verordnung durch einen Arzt oder eine Ärztin eingenommen.



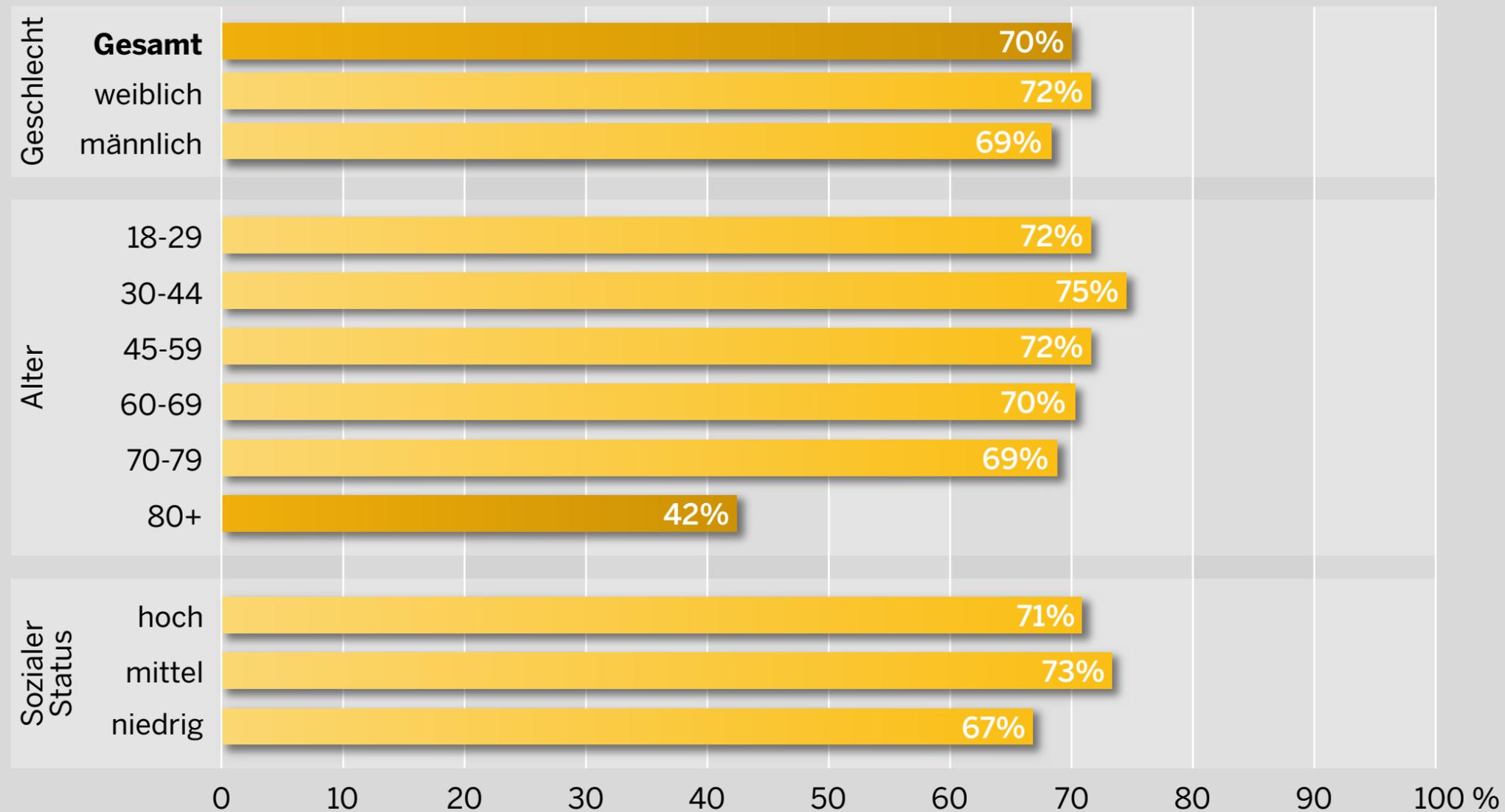
Einnahme von Beruhigungsmitteln in den letzten 12 Monaten.



- › Von den 18- bis 29-Jährigen hat fast jede/r Zehnte in den letzten 12 Monaten Beruhigungsmittel eingenommen.
- › Ab 80 Jahren ist der Beruhigungsmittelkonsum deutlich höher.



Ausreichende körperliche Aktivität.*

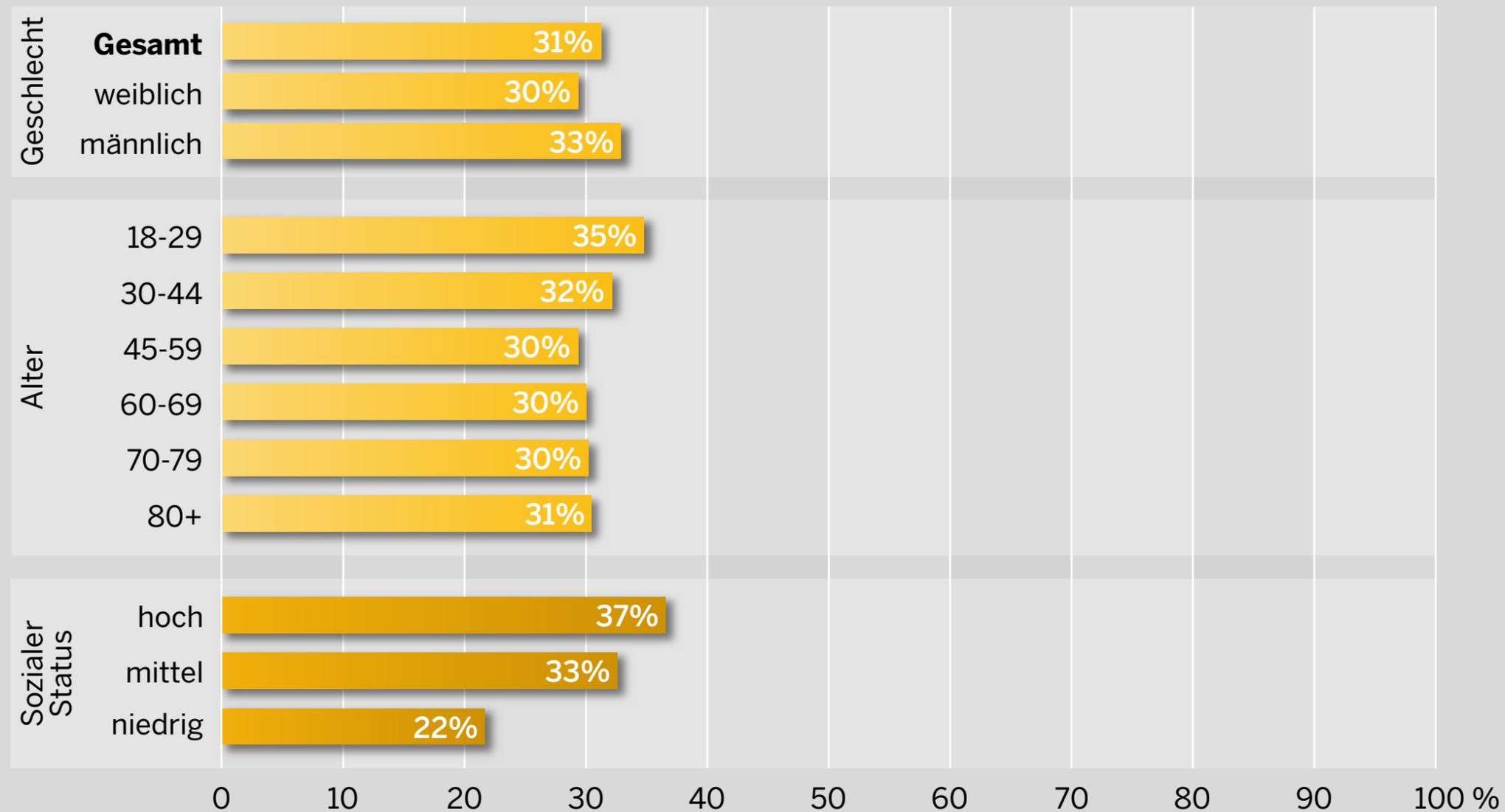


* Mindestens 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität pro Woche oder überwiegend körperlich aktiv bei der Arbeit (WHO-Empfehlung).

- › 7 von 10 Personen sind ausreichend körperlich aktiv.
- › In der Altersgruppe ab 80 Jahren ist der Anteil ausreichend körperlich aktiver Personen deutlich niedriger.



Muskelaufbauende und -kräftigende körperliche Aktivität.*



An mindestens 2 Tagen pro Woche (WHO-Empfehlung).

- › 3 von 10 Personen üben an mindestens 2 Tagen pro Woche muskelaufbauende und -kräftigende körperliche Aktivität aus.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto geringer ist der Anteil derjenigen, die an 2 Tagen pro Woche muskelaufbauende und -kräftigende körperliche Aktivität ausüben.

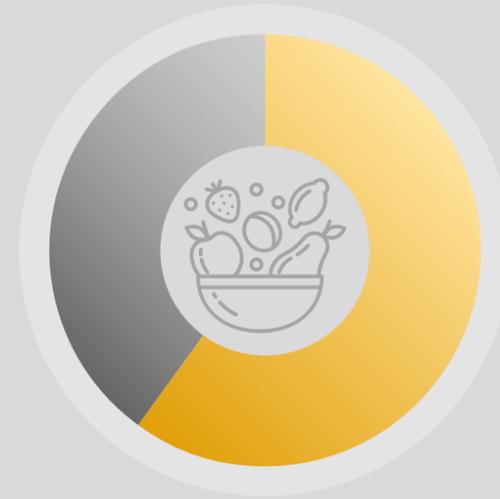


Obst- und Gemüseverzehr.



mind. 1 Portion
Gemüse pro Tag

ja 55%
nein 46%



mind. 1 Portion
Obst pro Tag

ja 60%
nein 40%

› Jede/r Zweite isst mindestens eine Portion Gemüse am Tag und 6 von 10 Personen essen mindestens eine Portion Obst am Tag.

› Zwischen den verschiedenen Gruppen (Geschlecht, Alter, Sozialstatus) zeigen sich keine relevanten Unterschiede.



mind. 5 Portionen
Obst und Gemüse pro Tag

Empfehlung erfüllt 4%
Empfehlung nicht erfüllt 96%

› Nur 4 von 100 Personen erfüllen die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und essen genug Obst und Gemüse (2 Portionen Obst [ca. 250g] und 3 Portionen Gemüse [ca. 400g] pro Tag).



Fazit Gesundheitsverhalten.

- › Ungefähr jede/r Vierte raucht und jede/r Fünfte weist einen riskanten Alkoholkonsum auf. Beim Alkoholkonsum weist die Bevölkerungsgruppe mit hohem Sozialstatus häufiger ein riskantes Verhalten auf als die Gruppe mit niedrigem Sozialstatus.
- › Der Schmerzmittelkonsum ist in der Bevölkerung sehr weit verbreitet.
- › Obwohl hier nur Privathaushalte befragt wurden, liegt der Konsum von Beruhigungsmitteln im Alter ab 80 Jahren bei 22%.
- › Knapp ein Drittel der Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen ist nicht ausreichend körperlich aktiv. Vor allem muskelaufbauende und -kräftigende Aktivitäten werden vernachlässigt.
- › Nur ein sehr geringer Teil der Bevölkerung erreicht die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Obst- und Gemüseverzehr.



Originalfragen und Quellenangaben.

Seite 7: Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen? Ist er sehr gut, gut, mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht?

Seite 8: Sind Sie dauerhaft durch ein gesundheitliches Problem bei Tätigkeiten des normalen Alltagslebens eingeschränkt?

Seite 9: Nun möchte ich gerne erfahren, wie es Ihnen in den letzten zwei Wochen ging. Ich lesen Ihnen dazu einige Aussagen vor. Bitte bewerten Sie diese auf einer Skala von 0 bis 5. 0 steht hierbei für „zu keinem Zeitpunkt“ und 5 für „die ganze Zeit“. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstimmen.
In den letzten zwei Wochen... a) ... war ich froh und guter Laune, b) ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt, c) ... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt, d) ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt, e) ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.
Quelle: Psychiatric Research Unit. WHO (Fünf) – Fragebogen zum Wohlbefinden. (Version 1998), unter: https://www.psychiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_German.pdf (Abruf: 12.11.2019).

Seite 10: Wenn keine Rückenschmerzen: Und hatten Sie andere körperliche Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen? Wie stark waren diese? / Wenn Rückenschmerzen: Nun möchte ich Sie noch ganz allgemein nach körperlichen Schmerzen in den letzten 4 Wochen fragen. Damit meine ich die Rückenschmerzen und noch weitere Schmerzen, die Sie ggf. hatten. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen?

Seite 11: Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?

Seite 12: Wie beurteilen Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen?

Seite 13: Wie viele Stunden haben Sie während der letzten vier Wochen durchschnittlich pro Nacht tatsächlich geschlafen? Die Zeit, die Sie wachgelegen haben, zählt hier nicht dazu.
Quelle: Watson et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep. 38 (2015), Nr. 6, S. 843-844.

Seite 14: Wie stark fühlen Sie sich durch Stress im Alltag belastet?

Seite 15: Inwieweit stimmen Sie den beiden Aussagen zu?

a. Meine Arbeit ist zu anspruchsvoll. b. Meine Arbeit ist stressig.

Seite 16: Inwieweit stimmen Sie der Aussage zu a. Mein Beruf ermöglicht es mir, meine Arbeit mit Familie und Privatleben unter einen Hut zu bringen.

Seite 20: An wie vielen Tagen trinken Sie alkoholische Getränke, wie zum Beispiel Wein, Bier, Mixgetränke, Schnaps oder Likör? Antwortkategorien: Nie; Einmal pro Monat oder seltener; 2-4 mal im Monat; 2-3 mal die Woche; 4 mal die Woche oder öfter / Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie dann üblicherweise an einem Tag? Mit einem alkoholischen Getränk meinen wir eine kleine Flasche Bier mit 0,33l, ein kleines Glas Wein mit 0,125l, ein Glas Sekt, einen doppelten Schnaps oder eine Flasche Alkopops. Antwortkategorien: 1-2 alkoholische Getränke; 3-4 alkoholische Getränke; 5-6 alkoholische Getränke; 7-9 alkoholische Getränke; 10 oder mehr alkoholische Getränke / Wie oft trinken Sie sechs oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit, z.B. beim Abendessen oder auf einer Party? Antwortkategorien: nie; seltener als einmal pro Monat; einmal im Monat; einmal pro Woche; täglich oder fast täglich.

Berechnung des Scores: Summe aus den drei oben genannten Fragen (Werte von 0 bis 12 möglich). Ab einem Wert ≥ 4 bei Frauen und ≥ 5 bei Männern wurde der Alkoholkonsum als Risikokonsum definiert. Zum Beispiel: Eine Person trinkt 2-4 mal im Monat Alkohol, trinkt üblicherweise – wenn sie trinkt – 3-4 alkoholische Getränke pro Tag und trinkt einmal im Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit.

Originalquelle: Bush, K., Kivlahan DR, McDonell MB, Fihn SD, Bradley KA, for the Ambulatory Care Quality Improvement Project (ACQUIP). The AUDIT Alcohol Consumption Questions (AUDIT-C): An Effective Brief Screening Test for Problem Drinking. Archives of Internal Medicine. 158 (1998), Nr. 16, S. 1789-1795.

Deutsche Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.): Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: Robert Koch-Institut 2012.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Wie sollten Menschen mit Alkohol umgehen, um Gesundheitsrisiken zu verringern? 2019, unter: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs_stellungnahmen/DHS_Stellungnahme_Umgang_mit_Alkohol.pdf (Abruf: 12.11.2019).



Originalfragen und Quellenangaben.

Seite 21: Rauchen Sie zurzeit - wenn auch nur gelegentlich? E-Zigaretten zählen an dieser Stelle dazu.

Seite 22: Haben sie schon einmal Cannabis (Haschisch, Marihuana) konsumiert? / Wann haben Sie Cannabis (Haschisch, Marihuana) zuletzt genommen?

Seite 23-24: Die folgenden Fragen beziehen sich auf den Gebrauch bestimmter Medikamentengruppen. Es geht uns an dieser Stelle nicht um Medikamente wie Antibiotika, Hormonpräparate, Blutverdünner oder Allergiemittel.

Haben Sie Medikamente aus den folgenden Medikamentengruppen in den letzten 12 Monaten genommen, wenn auch nur gelegentlich?

- a. Schmerzmittel (Medikamente zur Schmerzlinderung), b. Schlafmittel (Pflanzlich oder synthetisch hergestellte Mittel, die den Schlaf fördern), c. Beruhigungsmittel (Unter Beruhigungsmitteln oder Sedativa versteht man pflanzliche oder synthetisch hergestellte Medikamente, die eine allgemein beruhigende bzw. aktivitätsdämpfende Wirkung haben),
- d. Antidepressiva (Antidepressiva sind Arzneimittel, mit denen eine Depression behandelt wird. Sie heben die Stimmung, wirken aber unterschiedlich auf den Antrieb, die Motivation und die Lust, etwas zu unternehmen), Hat Ihnen ... ein Arzt verordnet?

Seite 25: Wenn Sie an alle anfallenden bezahlten und auch unbezahlten Tätigkeiten denken, welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, was Sie tun? Denken Sie auch an alle Tätigkeiten rund um Ihr Zuhause, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Schule oder Studium.

1. Ich führe hauptsächlich Tätigkeiten von leichter körperlicher Anstrengung im Sitzen oder Stehen aus (z.B. leichte Büroarbeit, Lesen, Schreiben, Zeichnen, am Computer arbeiten, Sprechen oder Telefonieren, Lernen oder Studieren, Auto- oder Lastwagenfahren, Unterrichten, Nähen, Haare schneiden oder frisieren, Backwaren verkaufen oder Verkehr regeln).
2. Ich führe hauptsächlich Tätigkeiten von mäßiger körperlicher Anstrengung oder vorwiegend gehende Tätigkeiten aus (z.B. Post austragen, Tragen von leichten Gegenständen, Rasen und Garten bewässern, Elektriker- oder Klempnerarbeiten, Auto-Reparaturarbeiten, Arbeiten an Werkzeugmaschinen, Bohren, Malerarbeiten, Krankenpflege, Hausarbeiten von mäßiger körperlicher Anstrengung, Putzen, Staubsaugen, Einkaufen oder mit Kindern spielen).
3. Ich führe hauptsächlich körperlich beanspruchende Tätigkeiten oder vorwiegend schwere körperliche Arbeit aus (z.B. Bedienen von schweren angetriebenen Werkzeugen, Bauarbeiten, Bergbau, Tragen von schweren Lasten, Be- und Entladearbeiten, Holzhacken und -stapeln, Land freilegen, Gartenbau, Schaufeln oder Graben).
4. (Nicht vorlesen:) Ich führe keine arbeitsbezogenen Tätigkeiten aus.

An wie vielen Tagen in einer typischen Woche fahren Sie mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung mit dem Fahrrad, um von Ort zu Ort zu gelangen? Es geht uns an dieser Stelle nur um die Zeit, die Sie zur Fortbewegung nutzen. Sportliche Betätigung fragen wir gleich gesondert ab./Wie lange fahren Sie an einem typischen Tag mit dem Fahrrad, um von Ort zu Ort zu gelangen?/An wie vielen Tagen in einer typischen Woche üben Sie mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung körperliche Aktivität, Sport oder Fitness in der Freizeit aus, sodass es mindestens zu einem leichten Anstieg der Atem- oder Herzfrequenz kommt? (Zum Beispiel Spazieren, (Nordic-)Walking, Ballsport, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Aerobic, Rudern oder Badminton.)/Wie viel Zeit verbringen Sie insgesamt in einer typischen Woche mit Sport, Fitness oder körperlicher Aktivität in der Freizeit? (Zum Beispiel Spazieren, (Nordic-)Walking, Ballsport, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Aerobic, Rudern oder Badminton.)

Seite 26: An wie vielen Tagen in einer typischen Woche üben Sie körperliche Aktivitäten aus, die speziell für den Aufbau oder die Kräftigung der Muskulatur gedacht sind? Zum Beispiel Krafttraining oder Kräftigungsübungen (mit Gewichten, Thera-Band, eigenem Körpergewicht), Kniebeugen, Liegestützen oder Sit-ups. Geben Sie hier alle Aktivitäten dieser Art an, selbst wenn Sie sie vorher bereits mit einbezogen haben.

Originalquelle: World Health Organisation: Global recommendations on physical activity for health. Genf: WHO Press 2010, unter: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1 (Abruf: 12.11.2019).

Deutsche Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung 2016, unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf (Abruf: 12.11.2019).



Originalfragen und Quellenangaben.

Seite 27: Wie oft nehmen Sie Obst zu sich, einschließlich frisch gepresster Obstsäfte?/Wie viele Portionen Obst nehmen Sie pro Tag zu sich? Eine Portion entspricht einer Handvoll Obst (z.B. 1 Banane oder 1 Apfel oder 1 Birne) bzw. 1 Glas frisch gepresster Obstsaft (150 ml). Bitte zählen Sie den Obstsaft insgesamt nur als eine Portion, auch wenn Sie mehrere Gläser trinken./Wie oft nehmen Sie Gemüse oder Salat zu sich, einschließlich frisch gepresster Gemüsesäfte? Bitte zählen Sie Kartoffeln nicht mit./Wie viele Portionen Gemüse nehmen Sie pro Tag zu sich? Eine Portion entspricht einer Handvoll Gemüse (z.B. 8 Blumenkohlröschen, 4 gehäufte Esslöffel Kohl oder Spinat, eine mittelgroße Tomate) bzw. 1 Glas frisch gepresster Gemüsesaft (150 ml). Bitte zählen Sie den Gemüsesaft insgesamt nur als eine Portion, auch wenn Sie mehrere Gläser trinken.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: 5 am Tag. 2019, unter:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/>
(Abruf: 12.11.2019).



Herausgeber:

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Redaktion:

Dr. Brigitte Borrmann, Dr. Matthias Romppel,
Josephine Preckel-Schwarz

Erscheinungsjahr: 2019

Bildnachweise:

©stock.adobe.com/nosyrevy
©stock.adobe.com/Анна Купревич