

INSTITUT FÜR DEMOSKOPIE ALLENSBACH

Für Formulierung und Anordnung
alle Rechte beim IfD !

Auszug aus der
Hauptbefragung 6094
August 2000

INTERVIEWER: Fragen wörtlich vorlesen. Bitte die Buchstaben oder Zahlen neben zutreffenden Antworten einkreisen. Wenn keine Antworten vorgegeben sind, auf den punktierten Linien Antworten im Wortlaut eintragen. Alle Ergebnisse dieser Umfrage dienen dazu, die Meinung der Bevölkerung zu erforschen und besser bekannt zu machen.

Nach einigen Einleitungsfragen zu neutralen Themen:

1. "Einige Fragen zum Thema Gesundheit."

INTERVIEWER überreicht **rosa** Liste 1 und graues Kartenspiel !

"Wovon hängt es ab, ob Sie sich wirklich wohl fühlen, was trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei?
Könnten Sie die Karten bitte auf diese Liste hier verteilen?"
(Jeweils Zutreffendes einkreisen!)

DAS IST FÜR MEIN WOHLBE- / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
FINDEN GANZ WICHTIG, DA- / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /
VON HÄNGT ES WIRKLICH AB, / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 / 28 / 29 /
WIE WOHL ICH MICH FÜHLE: / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 / 28 / 29 /

DAS IST AUCH NOCH WICHTIG: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /
/ 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 / 28 / 29 /

NICHT BESONDERS WICHTIG: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /
/ 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 / 28 / 29 /

2. INTERVIEWER überreicht **gelbes** Bildblatt 2!

T "Wenn Sie einmal alles in allem nehmen, wie zufrieden sind Sie insgesamt zur Zeit mit Ihrem Leben?
Sagen Sie es mir doch bitte nach dieser Leiter. Null bedeutet 'überhaupt nicht zufrieden' und 10:
'völlig zufrieden'." (Genannte Stufe einkreisen!)

/ 0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 ^X/

UNENTSCHEIDEN..... Y

3. "Wie würden Sie im großen und ganzen
T Ihren Gesundheitszustand beschreiben?"

"Sehr gut" 1
"Ziemlich gut" 2
"Es geht" 3
"Ziemlich schlecht" 4*
"Sehr schlecht" 5*

"Sind das nur vorübergehende Beschwerden,
t oder handelt es sich um dauerhafte gesund-
heitliche Probleme?"

VORÜBERGEHENDE BESCHWERDEN 6
DAUERHAFT PROBLEME 7
WEISS (NOCH) NICHT 8
KEINE ANGABE 9

4. "Wenn Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fit-
neß mit der Zeit vor einem Jahr vergleichen:
Geht es Ihnen heute besser oder schlechter als da-
mals, oder hat sich in dieser Zeit wenig geändert?"

BESSER 1
SCHLECHTER..... 2
WENIG GEÄNDERT 3
UNENTSCHEIDEN 4

5. a) "Wieweit merken Sie es rechtzeitig, wenn Sie sich körperlich überfordern, überanstrengen? Merken Sie immer sofort, wenn Sie körperlich an Ihre Grenze kommen, wenn Sie aufpassen müssen, oder manchmal nicht rechtzeitig?"
- MERKE ICH 1
 NICHT RECHTZEITIG 2
 GANZ VERSCHIEDEN 3
-
- b) "Und wenn Sie gestreßt sind, merken Sie das, wenn Sie aufpassen müssen, wenn es Sie zu stark belastet?"
- MERKE ICH 1*
 NICHT RECHTZEITIG 2
 GANZ VERSCHIEDEN 3
- "Und wie macht sich das bei Ihnen bemerkbar, wann merken Sie, daß der Streß für Sie zu groß wird?"
-

- KEINE ANGABE 9

Nach einigen Zwischenfragen:

In der repräsentativen Halbgruppe A:

6. INTERVIEWER überreicht rosa Kartenspiel !

"Hier auf diesen Karten stehen einige Begriffe. Bitte legen Sie alle heraus, die Sie kennen, von denen Sie zumindest eine ungefähre Vorstellung haben!"
 (Alles Genannte einkreisen!)

/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

KENNE KEINEN DAVONY**

**Gleich übergehen zu Frage 8!

7. a) INTERVIEWER überreicht alle bei Frage 6 herausgelegten rosa Karten und dazu **graues** Bildblatt 3!

t "Hier habe ich nochmals die Begriffe, die Sie kennen. Bei diesen Begriffen kann man ja verschieden fühlen, ob sie einem sympathisch sind oder nicht sympathisch. Könnten Sie bitte die Karten einmal hier auf das Blatt verteilen, je nachdem, wie Sie das fühlen. Wenn Sie sich bei einem Begriff wirklich nicht entscheiden können, legen Sie die Karte bitte beiseite."
 (Jeweils Zutreffendes einkreisen!)

SYMPATHISCH: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

 UNSYMPATHISCH: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

b) INTERVIEWER überreicht noch einmal alle bei Frage 6 herausgelegten rosa Karten !

"Und womit haben Sie selbst schon Erfahrungen gesammelt, was haben Sie selbst schon einmal gemacht?" (Alles Genannte einkreisen!)

/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

MIT NICHTS DAVONY

In der repräsentativen Halbgruppe B:

6. INTERVIEWER überreicht **blaues** Kartenspiel !

"Hier auf diesen Karten stehen einige Begriffe. Bitte legen Sie alle heraus, die Sie kennen, von denen Sie zumindest eine ungefähre Vorstellung haben!"
(Alles Genannte einkreisen!)

/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

KENNE KEINEN DAVONY**

**Gleich übergehen zu Frage 8!

7. a) INTERVIEWER überreicht alle bei Frage 6 herausgelegten **blauen** Karten und dazu **graues** Bildblatt 3!

"Hier habe ich nochmals die Begriffe, die Sie kennen. Bei diesen Begriffen kann man ja verschieden fühlen, ob sie einem sympathisch sind oder nicht sympathisch. Könnten Sie bitte die Karten einmal hier auf das Blatt verteilen, je nachdem, wie Sie das fühlen. Wenn Sie sich bei einem Begriff wirklich nicht entscheiden können, legen Sie die Karte bitte beiseite."
(Jeweils Zutreffendes einkreisen!)

SYMPATHISCH: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

UNSYMPATHISCH: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

b) INTERVIEWER überreicht noch einmal alle bei Frage 6 herausgelegten **blauen** Karten !

"Und womit haben Sie selbst schon Erfahrungen gesammelt, was haben Sie selbst schon einmal gemacht?" (Alles Genannte einkreisen!)

/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

MIT NICHTS DAVONY

8. "Es gibt ja die Schulmedizin und zum anderen Heilverfahren, die stark auf Naturheilkunde, Akupunktur und ganzheitliche Behandlung ausgerichtet sind. Sind aus Ihrer Sicht die Schulmedizin und die alternativen Heilverfahren Gegensätze, oder können sie sich gut gegenseitig ergänzen?"

GEGENSÄTZE..... 1*
KÖNNEN SICH ERGÄNZEN..... 2
UNENTSCHEIDEN 3

* "Und inwiefern sind Schulmedizin und alternative Heilverfahren Gegensätze, was würden Sie da sagen?"

.....
.....
.....

WEISS NICHT, KEINE ANGABE..... 9

9. "Was halten Sie ganz allgemein von Naturheilmitteln in der Medizin? Halten Sie persönlich Naturheilmittel für wirksam oder nicht für wirksam?"

WIRKSAM 1
NICHT WIRKSAM 2
TEILS, TEILS 3
KEIN URTEIL 4

10. INTERVIEWER überreicht **orangefarbene** Liste 4!

"Es gibt ja unterschiedliche Meinungen zu Heilverfahren, die stark auf Naturheilkunde, Akupunktur, Massagen und ähnliches ausgerichtet sind. Hier auf dieser Liste stehen Meinungen, die wir gehört haben. Was davon ist auch Ihre Meinung, was verbinden Sie mit solchen Heilverfahren?"
(Alles Genannte einkreisen!)

/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /

KEINE ANGABE Y

11.	"Glauben Sie, man kann durch seine Lebensweise die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden, ..."	"stark beeinflussen?"..... 1 "teilweise beeinflussen?" 2 "kaum beeinflussen?" 3 UNENTSCHIEDEN 4
12.	INTERVIEWER überreicht grünes Bildblatt 5 so, daß bei Männern das große M und bei Frauen das große F oben liegt ! "Wenn Sie bitte einmal diese beiden Meinungen lesen. Wem würden Sie eher zustimmen, dem/der oberen oder dem/der unteren?"	DEM/DER OBEREN 1 DEM/DER UNTEREN 2 UNENTSCHIEDEN, WEISS NICHT 3
13. a)	"Jemand berichtete neulich, daß er durch eine schwere Krankheit eine ganz andere Einstellung zum Leben bekommen habe. Glauben Sie, das kommt häufiger vor, daß Krankheiten die Einstellung zum Leben, auch das, was einem wichtig ist, dauerhaft verändern, oder ist das eher selten?"	JA, GLAUBE ICH..... 1 IST EHER SELTEN 2 UNENTSCHIEDEN 3
b)	"Und haben Sie selbst das schon erlebt, daß Sie durch eine Krankheit verändert wurden, eine andere Einstellung zum Leben bekamen?"	JA 4 NEIN 5 KEINE ANGABE 6
14.	"Achten Sie heute mehr oder weniger auf Ihre Gesundheit als vor 4, 5 Jahren, oder hat sich da wenig verändert?"	MEHR 1 WENIGER 2 WENIG VERÄNDERT 3
15.	"Finden Sie, daß zum Thema Gesundheit und Krankheiten genügend Informationen zur Verfügung stehen oder nicht genug?"	GENÜGEND 4 NICHT GENUG 5 UNENTSCHIEDEN 6
An späterer Stelle im Fragebogen:		
16.	"Noch einmal zum Thema Gesundheit: INTERVIEWER überreicht blaue Liste 6! "Welche Rolle spielt die Gesundheit in Ihrem täglichen Leben? Was von dieser Liste hier trifft auf Sie zu?" (Alles Genannte einkreisen!) / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 /	NICHTS DAVON 0 UNENTSCHIEDEN Y
17.	"Haben Sie aus Artikeln oder anderen Beiträgen schon gute Hinweise für die Behandlung von Krankheiten erhalten? Würden Sie sagen ..."	"ja, schon öfter" 1 "ab und zu" 2 "ein-, zweimal" 3 "bisher nicht" 4** WEISS NICHT MEHR 5**
** Gleich übergehen zu Frage 19!		
18.	"Und haben Sie aufgrund solcher Hinweise Ihren Hausarzt oder den Arzt, mit dem Sie am meisten zu tun haben, schon einmal gebeten, Ihnen bestimmte Medikamente oder Heilmittel zu verordnen?" <input checked="" type="checkbox"/> "Und haben Sie das schon öfter gemacht oder erst ein-, zweimal?"	JA 1* NEIN 2 WEISS NICHT MEHR 3 ÖFTER 4 EIN-, ZWEIMAL 5
19.	"Haben Sie einen guten Arzt, auf dessen Ratschläge und Behandlungen Sie wirklich vertrauen können?"	JA, UNBEDINGT 1 IM GROSSEN UND GANZEN SCHON . 2 NEIN 3

20. INTERVIEWER überreicht **grüne** Liste 7!

"Wir haben einmal Kritik und Anregungen gesammelt, was sich manche an der heutigen medizinischen Beratung und Betreuung anders wünschen. Was davon würden Sie nach Ihren Erfahrungen auch sagen?"
(Alles Genannte einkreisen!)

/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /

/ 11 / 12 /

NICHTS DAVON 9

ANDERES:

.....

.....

KEINE ANGABE 0

- | | | |
|-----|---|---|
| 21. | "Haben Sie schon persönlich erlebt, daß Ärzte Ihnen nicht wirklich helfen konnten bei einer Krankheit?" | JA, MEHRMALS 1
JA, EIN-, ZWEIMAL 2
NEIN, NOCH NIE 3 |
|-----|---|---|

- | | | |
|-----|---|--|
| 22. | "Haben Sie schon selbst oder in Ihrem Bekanntenkreis erlebt, daß die klassische Medizin nicht mehr weiterwußte, dann aber mit Naturheilkunde, Akupunktur oder anderen alternativen Heilverfahren geholfen werden konnte?" | JA, SELBST ERLEBT 1
JA, IN DER ENGEREN FAMILIE 2
JA, IM BEKANNTENKREIS 3
NEIN 4 |
|-----|---|--|

23. INTERVIEWER überreicht **hellgelbes** Kartenspiel und **rosa** Bildblatt 8!

"Was tun Sie alles für Ihre Gesundheit, was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben?
Bitte verteilen Sie die Karten auf das Bildblatt hier! Sie sehen ja, was da steht."
(Jeweils Zutreffendes einkreisen!)

DAS MACHE ICH REGEL- / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /

MÄSSIG, HÄUFIG: / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

DAS MACHE ICH AB UND ZU: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /

/ 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

DAS MACHE ICH NICHT, / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /

BETRIFFT MICH NICHT: / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /

An späterer Stelle im Fragebogen:**In der repräsentativen Halbgruppe A:**

- | | | |
|-----|--|---|
| 24. | "Wie sich jemand bei einer Krebserkrankung verhält, ist ja teilweise verschieden. Glauben Sie, daß man selbst Einfluß darauf hat, wie eine Krebserkrankung verläuft, oder kann man meistens den Verlauf einer Krebserkrankung nur wenig beeinflussen?" | HAT EINFLUSS 1*
KANN NUR WENIG BEEINFLUSSEN... 2
KOMMT DARAUF AN 3
UNENTSCHEIDEN 4 |
| | <input type="checkbox"/> "Und was würden Sie sagen, hat man im allgemeinen ..." | "sehr großen Einfluß" 5
"großen Einfluß" 6
"nur begrenzten Einfluß" 7 |

In der repräsentativen Halbgruppe B:

- | | | |
|-----|---|---|
| 24. | "Wie sich jemand bei einer Grippe verhält, ist ja teilweise verschieden. Glauben Sie, daß man selbst Einfluß darauf hat, wie eine Grippe verläuft, oder kann man meistens den Verlauf einer Grippe nur wenig beeinflussen?" | HAT EINFLUSS 1*
KANN NUR WENIG BEEINFLUSSEN... 2
KOMMT DARAUF AN 3
UNENTSCHEIDEN 4 |
| | <input type="checkbox"/> "Und was würden Sie sagen, hat man im allgemeinen ..." | "sehr großen Einfluß" 5
"großen Einfluß" 6
"nur begrenzten Einfluß" 7 |

Nach einigen Zwischenfragen:

30. INTERVIEWER überreicht große blaue Titelfkarte !
- "Haben Sie schon einmal von dieser Zeitschrift hier gehört, der Zeitschrift 'ESOTERA', oder bisher noch nicht?"
- "Und haben Sie diese Zeitschrift schon einmal gelesen oder noch nicht?"
- JA, SCHON DAVON GEHÖRT 1*
- NEIN, BISHER NOCH NICHT..... 2
- WEISS NICHT 3
- JA, EINMAL 4
- JA, MEHRMALS 5
- NEIN, NOCH NICHT 6
-
31. INTERVIEWER überreicht hellgrünes Kartenspiel !
- ^t "Hier sind verschiedene Eigenschaften. Könnten Sie die bitte einmal durchsehen und mir die Punkte nennen, wo Sie sagen würden: 'Das paßt auf mich, das trifft auf mich zu?'"
(Alles Genannte einkreisen!)
- / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 /
- / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 /
- / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 / 28 / 29 / 30 /
- NICHTS DAVONY
-

L I S T E 1

DAS IST FÜR MEIN WOHLBEFINDEN
GANZ WICHTIG, DAVON HÄNGT ES
WIRKLICH AB, WIE WOHL ICH MICH
FÜHLE:

DAS IST AUCH NOCH WICHTIG:

NICHT BESONDERS WICHTIG:

BILDBLATT 2

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

BILDBLATT 3

SYMPATHISCH:

UNSYMPATHISCH:

L I S T E 4

- (1) Mit Naturheilkunde sind schon öfter Patienten geheilt worden, die die klassische Medizin aufgegeben hatte
- (2) Diese Verfahren und Heilmittel sind 'sanfter' und haben dadurch weniger Nebenwirkungen
- (3) Auf dem Gebiet gibt es viele Pfuscher und Scharlatane, die die Ängste von Kranken ausnutzen
- (4) Es wird der ganze Mensch gesehen und nicht nur die Krankheit
- (5) Bei vielen dieser Heilmittel ist die Wirkung zweifelhaft
- (6) Man wird als Patient stärker gefordert, an der Heilung mitzuarbeiten, selbst zum Heilungserfolg beizutragen
- (7) Bei schweren Krankheiten helfen solche Verfahren nicht
- (8) Man erfährt viel zu wenig über diese Verfahren
- (9) Solche Verfahren helfen nur Leuten, die Disziplin haben und bereit sind, ihre Lebensweise umzustellen
- (10) Es gibt zu wenig Ärzte, Therapeuten, die sich mit solchen Verfahren auskennen

BILDBLATT 5

M

"Ich bin davon überzeugt, daß viele körperliche Krankheiten und Beschwerden häufig eine psychische Ursache haben. Der Körper drückt oft nur aus, was eigentlich die Psyche belastet."

"Da bin ich anderer Ansicht, das eine hat mit dem anderen nur wenig zu tun. Körperliche Krankheiten haben in der Regel auch körperliche Ursachen."

O



U

BILDBLATT 5

F

"Ich bin davon überzeugt, daß viele körperliche Krankheiten und Beschwerden häufig eine psychische Ursache haben. Der Körper drückt oft nur aus, was eigentlich die Psyche belastet."

"Da bin ich anderer Ansicht, das eine hat mit dem anderen nur wenig zu tun. Körperliche Krankheiten haben in der Regel auch körperliche Ursachen."

O



U



L I S T E 6

- (1) Ich mache mir nicht viel Gedanken über meine Gesundheit, ich denke da nicht weiter drüber nach
- (2) Ich beachte bestimmte Regeln, sehe das aber insgesamt locker
- (3) Ich lebe sehr gesundheitsbewußt und richte meine Ernährung und Lebensweise daran aus, daß ich gesund und fit bleibe
- (4) Ich würde gerne mehr für meine Gesundheit tun, kann das aber im Alltag zu wenig
- (5) Ich lebe, wie es mir Spaß macht, auch wenn es teilweise nicht unbedingt gesund ist
- (6) Ich tue viel für mein Wohlbefinden, für Körper und Seele
- (7) Ich tue gezwungenermaßen viel für die Gesundheit, ich muß es tun
- (8) Ich bin viel krank
- (9) Krankheiten beschäftigen mich sehr, und ich mache mir schon Sorgen um meine Gesundheit

L I S T E 7

- (1) Die Ärzte nehmen sich zu wenig Zeit für den einzelnen Patienten
- (2) Es wird zu sehr auf Apparate gesetzt
- (3) Es werden oft nur die Symptome behandelt, nicht die Ursachen von Krankheiten
- (4) Die Möglichkeiten alternativer Heilmittel und Heilverfahren werden zu wenig genutzt
- (5) Es werden zu rasch starke Medikamente verschrieben, statt es erst einmal mit harmloseren Mitteln zu versuchen
- (6) Die Ärzte sind zu eng spezialisiert
- (7) Es wird zu wenig auf Nebenwirkungen geachtet und dadurch werden mit einer Behandlung neue Probleme ausgelöst
- (8) Die Ärzte müßten sich mehr mit Naturheilmitteln beschäftigen
- (9) Es müßte mehr Gemeinschaftspraxen von Medizinern, Heilpraktikern und Psychotherapeuten geben
- (10) Es müßte mehr für die Gesundheitsvorsorge getan werden
- (11) Die Ärzte müßten ihre Patienten mehr ganzheitlich sehen und behandeln
- (12) Die Seele kommt bei der ganzen Medizin zu kurz

ANDERES bitte angeben!

BILDBLATT 8

DAS MACHE ICH
REGELMÄSSIG, HÄUFIG:

DAS MACHE ICH
AB UND ZU:

DAS MACHE ICH NICHT,
BETRIFFT MICH NICHT:

BILDBLATT 9

DAVON HALTE ICH ETWAS:

DA BIN ICH SKEPTISCH:

L I S T E 10

- (1) Fernsehsendungen wie Gesundheitsmagazin Praxis, ARD-Ratgeber Gesundheit, Sprechstunde und ähnliche
- (2) Beiträge im Radio
- (3) Artikel in Zeitungen
- (4) Artikel in Zeitschriften
- (5) Gesundheitsbücher, Handbücher zu Gesundheitsfragen
- (6) Gespräche mit Freunden, Bekannten, Verwandten
- (7) Heilpraktiker
- (8) Anzeigen, Werbung
- (9) Informationen der Krankenversicherung
- (10) Gespräche mit dem Arzt
- (11) Gespräche mit einer Beratungsstelle
- (12) Apotheker
- (13) Informationen von speziellen Organisationen und Selbsthilfegruppen, die sich um bestimmte Krankheitsformen kümmern
- (14) Öffentliche Vorträge und Informationsveranstaltungen
- (15) Anrufaktionen bei Rundfunk- und Fernsehsendungen
- (16) Informationen aus dem Internet

Die folgenden Bogen wurden in einzelne Karten geschnitten, auf denen jeweils nur eine der Angaben zu lesen war. Die Interviewer hatten den Befragten die Karten willkürlich geordnet in die Hand zu geben.

1

2

graues Kartenspiel

Genügend Zeit zum Entspannen

Gesunde Ernährung

1

2

3

4

Sport treiben

Gute Freunde haben

3

4

5

6

Gesund sein

Bestimmte Entspannungstechniken wie z.B. Yoga oder autogenes Training

5

6

7

8

Gepflegtes Äußeres, gepflegter Körper

Schlank sein

7

8

6

Mich öfter verwöhnen,
mir etwas Gutes tun

10

graues Kartenspiel

Gut aussehen

9

10

11

Zeit zum Nachdenken

12

Glückliche Partnerschaft

11

12

13

Viel reisen und erleben

14

Musik

13

14

15

Mir etwas gönnen, mir
etwas Besonderes leisten

16

Mein Glauben, meine
religiösen Überzeugungen

15

16

17

Viel in der Natur sein

17

18

graues Kartenspiel

Disziplin, tun, was ich mir
vorgenommen habe

18

19

Von anderen unab-
hängig sein

19

20

Eine schöne Wohnung

20

21

Wenig Streß

21

22

Harmonische Kontakte
zu anderen

22

23

Viel Spaß haben

23

24

Durchtrainierter Körper

24

25

Meditieren

25

92

graues Kartenspiel

Neues erfahren, lernen

26

27

Anerkennung bei
anderen finden

27

82

Erfolg haben

28

62

Geld

29

↓

↻

Esoterik

Yoga

1

2

⊗

↺

Feng-shui

Ayurveda

3

4

⊕

↻

Naturheilkunde

Ganzheitliche Medizin

5

6.

↻

8

Wellness

Bachblütentherapie

7

8

6

10

rosa Kartenspiel

Akupunktur

Meditation

9

10

11

12

Tai-Chi

Psychotherapie

11

12

13

14

Akupressur

Thalasso-Therapie

13

14

15

16

Antibiotika

Aromatherapie

15

16

17

Physiotherapie

17

81

rosa Kartenspiel

Hypnose

18

19

Autogenes Training

19

02

Heilfasten

20

blaues Kartenspiel

↓

↻

Esoterik

Yoga

1

2

⊗

↺

Feng-shui

Ayurveda

3

4

⊕

↻

Homöopathie

Ganzheitliche Medizin

5

6.

↻

8

Wellness

Bachblütentherapie

7

8

6

10

blaues Kartenspiel

Akupunktur

Meditation

9

10

11

12

Tai-Chi

Psychotherapie

11

12

13

14

Akupressur

Thalasso-Therapie

13

14

15

16

Antibiotika

Aromatherapie

15

16

17

Physiotherapie

17

81

blaues Kartenspiel

Hypnose

18

19

Autogenes Training

19

20

Heilfasten

20

1

Sport treiben

1

2

hellgelbes Kartenspiel

Auf das Gewicht achten

2

3

Vorsorgeuntersuchungen

3

4

Auf das Rauchen verzichten

4

5

**Ganz oder weitgehend
auf Alkohol verzichten**

5

6

An der frischen Luft sein

6

7

Gymnastik

7

8

Autogenes Training

8

6

Vegetarische Ernährung

10

hellgelbes Kartenspiel

Auf genügend Schlaf achten

9

10

11

Stress möglichst vermeiden

12

Erholungsreisen

11

12

13

Gesundheitsbewußte
Ernährung

14

Auf viele Dinge verzichten,
die mir schmecken

13

14

15

Eine Kur

16

Auf ausreichend Zeit für
Entspannung achten

15

16

17

Saunabesuche

17

8

hellgelbes Kartenspiel

Massagen

18

6

Entspannungstechniken
nutzen

19

0

Vitaminpräparate und
Mineralstoffe nehmen

20

↓

↺

weißes Kartenspiel

Lymphdrainagen

Heilfasten

1

2

↻

↻

Massagen

Vitaminpräparate

3

4

↻

↻

Grippemittel

Yoga

5

6.

↻

8

Antibiotika

Akupunktur

7

8

6

0

weißes Kartenspiel

Kuren

Stärkungsmittel

9.

10

11

12

Autogenes Training

Psychologische Beratung

11

12

hellgrünes Kartenspiel

1

2

Gewöhnlich rechne ich bei dem, was ich mache, mit Erfolg

Ich übernehme bei gemeinsamen Unternehmungen gern die Führung

1

2

3

4

Es macht mir Spaß, andere Menschen von meiner Meinung zu überzeugen

Ich merke öfter, daß sich andere nach mir richten

3

4

5

6

Ich kann mich gut durchsetzen

Ich besitze vieles, worum mich andere beneiden

5

6

7

8

Ich übernehme gern Verantwortung

Ich bin anderen oft um einen Schritt voraus

7

8

6

Ich bin selten unsicher,
wie ich mich verhalten soll

9

10

hellgrünes Kartenspiel

Ich gebe anderen öfter
Ratschläge, Empfehlungen

10

11

Ich müsste eigentlich mehr
für meine Gesundheit tun

11

12

Ich will unbedingt
abnehmen

12

13

Ich fühle mich zur
Zeit richtig wohl

13

14

Wenn ich mir etwas vor-
nehme, tue ich es auch

14

15

Ich bin mit meinem Gewicht
zufrieden

15

16

Ich mache mir oft zu viele
Gedanken, mache mir selbst
das Leben schwer

16

17

Harmonie ist mir sehr wichtig

17

18

hellgrünes Kartenspiel

Ich gehe regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen

18

19

Ich habe eine gute Kondition

19

20

Ich schlafe öfter schlecht

20

21

Mein Körper reagiert deutlich auf Wetterveränderungen

21

22

Ich kann nur selten richtig abschalten

22

23

Ich bin meistens die Ruhe selbst

23

24

Ich hätte gerne mehr Zeit für mich, weniger Verpflichtungen

24

25

Ich bin oft nervös

25

92

hellgrünes Kartenspiel

Ich erkälte mich leicht

26

27

Ich bin richtig durchtrainiert

27

82

Ich werde so gut wie
nie krank

28

62

Für mich gehören Körper,
Seele und Psyche eng
zusammen

29

03

Es passiert mir oft, daß
ich schon beim Aufwachen
an Arbeitsprobleme denke

30

große blaue Karte

