

<b>Gesundheitsverhalten</b>	<b>Trifft überhaupt nicht zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft voll und ganz zu</b>
Ich schlafe meistens ausreichend lange.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf eine regelmäßige, gesunde und ausgewogene Ernährung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trinke jeden Tag genug Flüssigkeit (mindestens 1,5–3 l).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewege mich ausreichend und komme auf mindestens 10.000 Schritte pro Tag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ausgeglichen und habe ein gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trinke an weniger als 5 Tagen pro Woche Alkohol und jeweils nicht mehr als 0,5 l Bier bzw. 0,25 l Wein (Frauen die Hälfte)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>