Aktivitätsprotokoll

Probandennummer: |__|__| |__|__|

Zeitraum: von_____

bis_____

Impressum:

Herausgeber: Corinna Koebnick, Jutta Möseneder, Ulrike Trippo, Karen Wagner, Hans-Joachim F. Zunft

Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke

Abt. Interventionsstudien

1. Auflage 2003

Sehr geehrte Studienteilnehmer,

im Rahmen dieser Studie benötigen wir Angaben bezüglich Ihrer täglichen Aktivitäten. Deshalb bitten wir sie, an 7 aufeinanderfolgenden Tagen ein Aktivitätsprotokoll zu führen und dieses ausgefüllt zum Blutabnahmetermin mitzubringen.

Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihre üblichen Aktivitäten in dieser Zeit beibehalten, und dass Sie ehrlich und vollständig alles aufschreiben.

Bevor Sie jedoch die Protokollierung am ersten Tag beginnen, beachten Sie bitte die Hinweise und Hilfestellungen auf der nächsten Seite.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:

Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Mitarbeit!

Und so wird`s gemacht:

- Füllen Sie das Protokoll bitte an den im Studientagebuch vorgeschriebenen Tagen genau und vollständig aus.

- Kreuzen Sie dafür alle 15 min das Kästchen mit der jeweiligen Aktivität an. (ein Kästchen = 15 min)

- Bei Tätigkeiten, die nicht aufgeführt sind, kreuzen Sie bitte ähnlich anstrengende Aktivitäten an oder ergänzen Sie diese unter “nicht angeführte Tätigkeiten“.

- Unterscheiden Sie beim Ausfüllen bitte zwischen Aktivitäten während der Berufstätigkeit und Aktivitäten außerhalb der Berufstätigkeit.

- Es ist empfehlenswert, das Protokoll den ganzen Tag bei sich zu führen, um es immer wieder neu zu ergänzen. So können Tätigkeiten nicht vergessen werden.

- Beim Ausfüllen der sportlichen Aktivitäten beachten Sie bitte, nur die wirklich aktiven Phasen unter der entsprechenden Sportart zu notieren. Alle Pausen tragen sie bitte bei Aktivitäten außerhalb der Berufstätigkeit ein.

T ä t i g k e i t

			Datum:	Wochentag:	1. Tag
			0^{00} -1^{00}	1^{00} -2^{00}	2^{00} -3^{00}
⋆ Schlaf- und Ruhezeiten					
⋆ Aktivitäten <u>während</u> der Berufstätigkeit					
Sitzen	leichte Arbeit (z.B. Schreibtischarbeiten, PC-Arbeit)				
	mittelschwere Arbeit (z.B. Gabelstapler fahren, Kassiererin)				
Stehen	leichte Arbeit (z.B. an Ladentheke arbeiten, Laborarbeit)				
	mittelschwere Arbeit (z.B. Regale auffüllen, schnelle Fließbandarbeit)				
	schwere Arbeit (z.B. Maurerarbeiten)				
Gehen	langsam				
	zügig / schnell				
	etwas tragend (z.B. Tabletts, Geschirr, Tasche)				
	etwas schweres tragend (ca. 20kg)				
Weg zur/von Arbeit	Gehen	langsam			
		zügig / schnell			
	Radfahren	langsam[1] (<15 km/h)			
		mäßig[2] (15 - 20 km/h)			
		schnell[3] (20 - 23 km/h)			
		sehr schnell[4] (23 - 26 km/h)			
	Auto fahren, aktiv				
	Bus, Bahn, Auto fahren, passiv				
nicht angeführte Tätigkeiten:					
⋆ Aktivitäten <u>außerhalb</u> der Berufstätigkeit					
Tätigkeiten im Sitzen (z.B. Essen, Lesen, Fernsehen, Telefonieren, Auto fahren)					
Tätigkeiten im Stehen (z.B. Körperpflege), langsames Gehen (<4 km/h), Shopping					
leichte Hausarbeit (z.B. Kehren, Staub wischen, Kochen, Bügeln), Musizieren					
Lebensmittel einkaufen Betreuung von Kindern, zügiges Gehen (4-6 km/h)					
mittelschwere Haus- und Gartenarbeit (z.B. Fenster putzen, Rasen mähen)					
Reparaturarbeiten, handwerkliche Tätigkeiten (z.B. Fliesenlegen, Malerarbeiten)					
körperlich schwere Haus- und Gartenarbeit (z.B. Umgraben, Schnee schaufeln)					
sehr schwere Haus- und Gartenarbeit (Holz hacken, Tragen schwerer Lasten)					
nicht angeführte Tätigkeiten:					
⋆ Sportliche Aktivitäten					
Bowling, Billard, Surfen					
Gymnastik, Langsames Radfahren[1], Reiten, Tischtennis, Trainer tätigkeit, Volleyball					
Golf, Tanzen					
Aerobic, Basketball, mäßiges Radfahren[2], Wandern					
Badminton, Inline Skating, Rudern, Skifahren, Tennis					
Bergsteigen, Fußball, Handball, Jogging, Schnelles Radfahren[3], Schwimmen					
Judo, sehr schnelles Radfahren[4], Squash					
nicht angeführte Sportarten:					

3^{00} -4^{00}	4^{00} -5^{00}	5^{00} -6^{00}	6^{00} -7^{00}	7^{00} -8^{00}

7. Tag

16^{00} -17^{00}	17^{00} -18^{00}	18^{00} -19^{00}	19^{00} -20^{00}	20^{00} -21^{00}	21^{00} -22^{00}	22^{00} -23^{00}	23^{00} -24^{00}

1. Tag

8^{00} -9^{00}	9^{00} -10^{00}	10^{00} -11^{00}	11^{00} -12^{00}	12^{00} -13^{00}	13^{00} -14^{00}	14^{00} -15^{00}	15^{00} -16^{00}

1. Tag

16^{00} -17^{00}	17^{00} -18^{00}	18^{00} -19^{00}	19^{00} -20^{00}	20^{00} -21^{00}	21^{00} -22^{00}	22^{00} -23^{00}	23^{00} -24^{00}

7. Tag

8^{00} -9^{00}	9^{00} -10^{00}	10^{00} -11^{00}	11^{00} -12^{00}	12^{00} -13^{00}	13^{00} -14^{00}	14^{00} -15^{00}	15^{00} -16^{00}

Datum: **Wochentag:** **7. Tag**

0^{00} - 1^{00}	1^{00} - 2^{00}	2^{00} - 3^{00}	3^{00} - 4^{00}	4^{00} - 5^{00}	5^{00} - 6^{00}	6^{00} - 7^{00}	7^{00} - 8^{00}

Datum: **Wochentag:** **2. Tag**

0^{00} - 1^{00}	1^{00} - 2^{00}	2^{00} - 3^{00}	3^{00} - 4^{00}	4^{00} - 5^{00}	5^{00} - 6^{00}	6^{00} - 7^{00}	7^{00} - 8^{00}

2. Tag

8^{00} -9^{00}	9^{00} -10^{00}	10^{00} -11^{00}	11^{00} -12^{00}	12^{00} -13^{00}	13^{00} -14^{00}	14^{00} -15^{00}	15^{00} -16^{00}

6. Tag

16^{00} -17^{00}	17^{00} -18^{00}	18^{00} -19^{00}	19^{00} -20^{00}	20^{00} -21^{00}	21^{00} -22^{00}	22^{00} -23^{00}	23^{00} -24^{00}

6. Tag

8^{00} -9^{00}	9^{00} -10^{00}	10^{00} -11^{00}	11^{00} -12^{00}	12^{00} -13^{00}	13^{00} -14^{00}	14^{00} -15^{00}	15^{00} -16^{00}

2. Tag

16^{00} -17^{00}	17^{00} -18^{00}	18^{00} -19^{00}	19^{00} -20^{00}	20^{00} -21^{00}	21^{00} -22^{00}	22^{00} -23^{00}	23^{00} -24^{00}

Datum: **Wochentag:** **3. Tag**

0^{00} -1^{00}	1^{00} -2^{00}	2^{00} -3^{00}	3^{00} -4^{00}	4^{00} -5^{00}	5^{00} -6^{00}	6^{00} -7^{00}	7^{00} -8^{00}

Datum: **Wochentag:** **6. Tag**

0^{00} -1^{00}	1^{00} -2^{00}	2^{00} -3^{00}	3^{00} -4^{00}	4^{00} -5^{00}	5^{00} -6^{00}	6^{00} -7^{00}	7^{00} -8^{00}

5. Tag

16^{00} -17^{00}	17^{00} -18^{00}	18^{00} -19^{00}	19^{00} -20^{00}	20^{00} -21^{00}	21^{00} -22^{00}	22^{00} -23^{00}	23^{00} -24^{00}

3. Tag

8^{00} -9^{00}	9^{00} -10^{00}	10^{00} -11^{00}	11^{00} -12^{00}	12^{00} -13^{00}	13^{00} -14^{00}	14^{00} -15^{00}	15^{00} -16^{00}

3. Tag

16^{00} - 17^{00}	17^{00} - 18^{00}	18^{00} - 19^{00}	19^{00} - 20^{00}	20^{00} - 21^{00}	21^{00} - 22^{00}	22^{00} - 23^{00}	23^{00} - 24^{00}

5. Tag

8^{00} - 9^{00}	9^{00} - 10^{00}	10^{00} - 11^{00}	11^{00} - 12^{00}	12^{00} - 13^{00}	13^{00} - 14^{00}	14^{00} - 15^{00}	15^{00} - 16^{00}

Datum: **Wochentag:** **5. Tag**

0^{00} -1^{00}	1^{00} -2^{00}	2^{00} -3^{00}	3^{00} -4^{00}	4^{00} -5^{00}	5^{00} -6^{00}	6^{00} -7^{00}	7^{00} -8^{00}

Datum: **Wochentag:** **4. Tag**

0^{00} -1^{00}	1^{00} -2^{00}	2^{00} -3^{00}	3^{00} -4^{00}	4^{00} -5^{00}	5^{00} -6^{00}	6^{00} -7^{00}	7^{00} -8^{00}

4. Tag

8^{00} -9^{00}	9^{00} -10^{00}	10^{00} -11^{00}	11^{00} -12^{00}	12^{00} -13^{00}	13^{00} -14^{00}	14^{00} -15^{00}	15^{00} -16^{00}

4. Tag

16^{00} -17^{00}	17^{00} -18^{00}	18^{00} -19^{00}	19^{00} -20^{00}	20^{00} -21^{00}	21^{00} -22^{00}	22^{00} -23^{00}	23^{00} -24^{00}