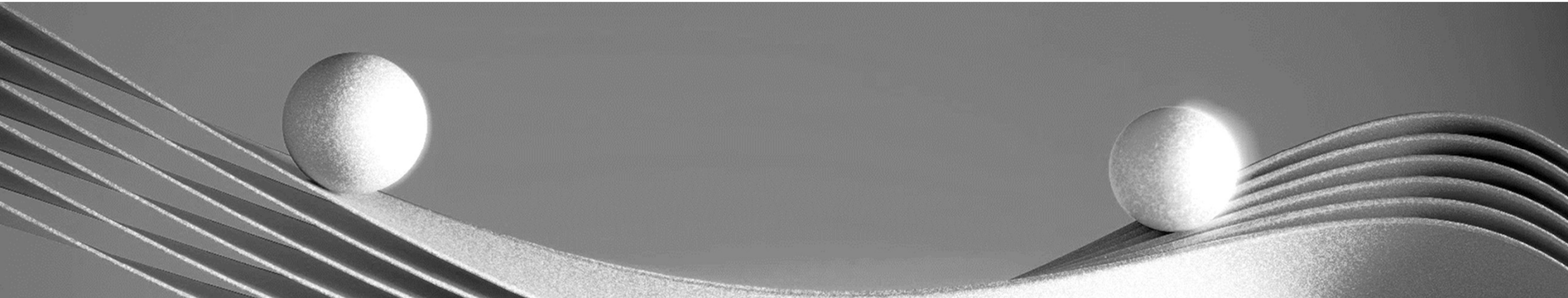


Schlaf- und Stressbarometer 2022

Tabellenanhang | Aktuelle Stressoren und Belastungen



Oberberg

Schlaf- und Stressbarometer 2022

Deutschland in Zeiten der Covid-19-Pandemie, des Ukraine-Kriegs
und des Klimawandels

Tabellenanhang

Prof. Dr. Roland Weierstall-Pust
Lisa Arnhold
Anna Plate
Maria Schäfer
Prof. Dr. Dr. Matthias J. Müller

Oberberg 
Gruppe

Impressum

Herausgeber und Auftraggeber

Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Auftragnehmer und Hilfsperson im Sinne des § 57 Abs. 1 Satz 2 der Abgabenordnung für die Umsetzung und Durchführung der Studie Oberberg Schlaf- und Stressmonitor sowie der Anfertigung der Publikation Oberberg Schlaf- und Stressbarometer:

Oberberg GmbH
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Vertretungsberechtigt

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Matthias J. Müller, Geschäftsführer

Ilmarin B. Schietzel, Geschäftsführer

Handelsregister

Registernummer: HRB 142133 B, Amtsgericht Charlottenburg
USt-IdNr: DE290068847

Redaktionelle Verantwortung i.S.d.P.

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Matthias J. Müller
CEO, Ärztlicher Direktor und Medizinischer Geschäftsführer
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Kontaktmöglichkeiten

E-Mail: info@oberbergkliniken.de
Telefon: +49 30 /319 85 04-00
Fax: +49 30 / 319 85 04-11

Webseite

Konzeption: Oberberg GmbH, Seven Squared GmbH

Realisierung und Betreuung: UDG Hamburg GmbH

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf der Webseite auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung (z.B. Ärztinnen/Ärzte) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Bitte bedenken Sie, dass die medizinischen Informationen auf www.oberbergkliniken.de eine ärztliche Beratung und Behandlung nicht ersetzen.

Urheberrecht:

Die Oberberg GmbH ist bemüht, selbst erstellte Inhalte (insb. Grafiken, Texte, Bilddokumente und Videosequenzen) zu nutzen oder auf lizenzfreie Inhalte (z.B. der Anbieter Unsplash und Pexels) zurückzugreifen. Bei der Verwendung fremder Inhalte beachtet die Oberberg GmbH die Urheberrechte Dritter.

Rechtshinweis

Alle Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet und recherchiert. Diese Informationen sind ein Service der Oberberg Kliniken. Alle Informationen dienen ausschließlich zur Information. Im übrigen ist die Haftung auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Internetseiten Dritter, auf die Webseiten der Oberberg Kliniken durch Hyperlink verweisen, tragen die jeweiligen Anbieter die Verantwortung. Die Oberberg Kliniken sind für den Inhalt solcher Seiten Dritter grundsätzlich nicht verantwortlich, es sei denn, es wird dort auf eine bestimmte Information verwiesen.

Es wurde insbesondere darauf Wert gelegt, zutreffende und aktuelle Informationen bereitzustellen. Gleichwohl können Fehler auftreten. Die Oberberg Kliniken weisen darauf hin, dass die präsentierten Informationen allgemeiner Art sind, die nicht auf die besonderen Bedürfnisse im Einzelfall abgestimmt sind. Die Oberberg Kliniken übernehmen keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen. Dies gilt auch für Informationen auf unserer und externen Webseiten, die über Links mit den Oberberg-Webseiten verbunden sind. Auf unseren Seiten werden Produktnamen erwähnt, deren Verwendung urheberrechtlich geschützt sein kann. Das Fehlen von Bezeichnungen wie ® oder TM bedeutet nicht, dass der Begriff frei von Schutzrechten ist.

Wenn wir Dosisangaben machen oder medizinische Prozeduren beschreiben, überprüfen Sie diese genau, bevor Sie sie klinisch anwenden. Für Tippfehler oder elektronische Übermittlungsfehler sowie von Ihrem WWW-Browser falsch interpretierte Sonderzeichen übernehmen wir keinerlei Haftung.

Um die Lesbarkeit der nachfolgenden Texte zu vereinfachen, haben die Autoren sich dazu entschieden, das üblicherweise verwendete generische Maskulinum („der Patient“, „der Therapeut“) zu verwenden. Diese Ausdrucksweise umfasst gleichermaßen männliche, weibliche und diverse Personen. Die Entscheidung für diese Schreibweise ist aus rein praktischen und nicht aus inhaltsbezogenen Überlegungen getroffen worden.

Die Oberberg GmbH sowie die Oberberg Kliniken stehen in keinem rechtlichen Verhältnis zu den einzelnen Oberberg Selbsthilfegruppe. Es handelt sich hierbei um selbständig gegründete Selbsthilfegruppen ehemaliger Oberberg Patienten, die komplett eigenständig agieren.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Rundungen

Die in den Abbildungen und Tabellen berichteten Werte berücksichtigen größtenteils Rundungen. Berechnungen von statistischen Parametern erfolgen mit den ungerundeten Rohdaten. Hieraus können sich geringfügige Abweichungen in den berichteten Werten ergeben.

Zusatzangaben und Fußnoten

Wenn erforderlich, werden zu sämtlichen Abbildungen und Tabellen Zusatzangaben bereitgestellt, welche sich als Anmerkung direkt unter der betreffenden Abbildung oder Tabelle befinden. Diese Zusatzangaben beziehen sich jeweils nur auf die Abbildung oder Tabelle.

Geschlecht

Personen, welche in der Umfrage „divers“ angegeben haben oder kein Geschlecht angegeben haben werden per zufälliger Zuteilung entweder dem weiblichen oder männlichen Geschlecht zugeordnet.

Copyright:

Oberberg GmbH
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Veröffentlichung unter der Creative Common Lizenz **CC BY-NC-ND 4.0**

Projektbeteiligte der Studie Oberberg Schlaf- und Stressmonitor

Die dem Schlaf- und Stressbarometer 2022 zugrundeliegenden Daten basieren auf einer wissenschaftlichen Studie unter Beteiligung von

Professor Dr. Dr. Matthias J. Müller

Lisa Arnhold

Dr. Michael Feld

Dr. Anne Israel

PD Dr. Philipp Heßmann

Anna Plate

Maria Schäfer

Professor Dr. Dr. Thomas Schnell

Professor Dr. Roland Weierstall-Pust

Höfer Media

Grafische Konzeption, Layout und Gestaltung:

Abteilung R&D, Oberberg GmbH

ISSN 2940-0961

Bereitstellung des Schlaf-Stress-Monitors 2022 sowie weiterführende Publikationen finden sich auf der Webseite der Oberberg Kliniken: www.oberbergkliniken.de/SchlafStressBarometer

Inhaltsverzeichnis

Tabellenanhang zu Kapitel 2 | Aktuelle Stressoren und Belastungen

Mittelwerte Pandemiestressoren.....	20
2.1 Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Geschlecht.....	20
2.2 Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Altersgruppe.....	21
2.3 Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Haushaltseinkommen.....	22
2.4 Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Erwerbsstatus.....	23
2.5 Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Bundesland	24
2.6 Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Größe des Wohnorts	25
Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg	26
2.7 Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Geschlecht	26
2.8 Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Altersgruppe.....	27
2.9 Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Haushaltseinkommen.....	28
2.10 Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Erwerbsstatus.....	29
2.11 Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Bundesland	30
2.12 Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Größe des Wohnorts	31
Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel.....	32
2.13 Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Geschlecht	32
2.14 Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Altersgruppe	33
2.15 Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Haushaltseinkommen.....	34
2.16 Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Erwerbsstatus	35
2.17 Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Bundesland.....	36
2.18 Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Größe des Wohnorts.....	37

Tabellenanhang zu Kapitel 3 | Schlaf

Präferierte Schlafdauer..... 39

 3.1 Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Geschlecht..... 39

 3.2 Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Altersgruppe..... 40

 3.3 Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Haushaltseinkommen..... 41

 3.4 Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Erwerbsstatus 42

 3.5 Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Bundesland 43

 3.6 Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Größe des Wohnorts..... 44

Schlafstunden an Werktagen 45

 3.7 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Geschlecht..... 45

 3.8 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Altersgruppe..... 45

 3.9 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Haushaltseinkommen..... 46

 3.10 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Erwerbsstatus..... 47

 3.11 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Bundesland 48

 3.12 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Größe des Wohnorts 49

Schlafstunden an arbeitsfreien Tagen..... 50

 3.13 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Geschlecht 50

 3.14 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Altersgruppe..... 50

 3.16 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Erwerbsstatus 52

 3.17 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Bundesland..... 53

 3.18 Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Größe des Wohnorts..... 54

Gewohnheiten vor dem Schlafengehen..... 55

 3.19 Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Geschlecht..... 55

 3.20 Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Altersgruppe..... 56

3.21 Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Haushaltseinkommen.....	57
3.22 Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Erwerbsstatus.....	58
3.23 Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Bundesland Teil 1	59
Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Bundesland Teil 2.....	60
3.24 Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Größe des Wohnorts Teil 1	61
Gewohnheiten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Größe des Wohnorts Teil 2.....	62
Mediennutzung vor dem Schlafgehen in Minuten	63
3.25 Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafgehen * Geschlecht.....	63
3.26 Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafgehen * Altersgruppe.....	64
3.27 Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafgehen * Haushaltseinkommen.....	65
3.28 Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafgehen * Erwerbsstatus	66
3.29 Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafgehen * Bundesland.....	67
3.30 Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafgehen * Größe des Wohnorts.....	68
Präferierte Zubettgehzeit.....	69
3.31 Präferierte Zubettgehzeit * Geschlecht.....	69
3.32 Präferierte Zubettgehzeit * Altersgruppe.....	70
3.33 Präferierte Zubettgehzeit * Haushaltseinkommen.....	71
3.34 Präferierte Zubettgehzeit * Erwerbsstatus	72
3.35 Präferierte Zubettgehzeit * Bundesland.....	73
3.36 Präferierte Zubettgehzeit * Größe des Wohnorts.....	74
Präferierte Aufstehzeit.....	75
3.37 Präferierte Aufstehzeit * Geschlecht	75
3.38 Präferierte Aufstehzeit * Altersgruppe	75
3.39 Präferierte Aufstehzeit * Haushaltseinkommen	77
3.40 Präferierte Aufstehzeit * Erwerbsstatus.....	78

3.41 Präferierte Aufstehzeit * Bundesland.....	79
3.42 Präferierte Aufstehzeit * Größe des Wohnorts.....	80
Präferierter Schlafzeitraum	81
3.43 Präferierter Schlafzeitraum*Geschlecht.....	81
3.44 Präferierter Schlafzeitraum * Altersgruppe	82
3.45 Präferierter Schlafzeitraum * Haushaltseinkommen	83
3.46 Präferierter Schlafzeitraum * Erwerbsstatus	84
3.47 Präferierter Schlafzeitraum * Bundesland.....	85
3.48 Präferierter Schlafzeitraum * Größe des Wohnorts.....	86
Morgen- vs. Abendtyp	87
3.49 Morgen- vs. Abendtypen * Geschlecht.....	87
3.50 Morgen- vs. Abendtypen * Altersgruppe.....	88
3.51 Morgen- vs. Abendtypen * Haushaltseinkommen.....	89
3.52 Morgen- vs. Abendtypen * Erwerbsstatus.....	90
3.53 Morgen- vs. Abendtypen * Bundesland	91
3.54 Morgen- vs. Abendtypen * Größe des Wohnorts	92
Leistungsfähigkeit morgens.....	93
3.55 Leistungsfähigkeit morgens * Geschlecht.....	93
3.56 Leistungsfähigkeit morgens * Altersgruppe.....	94
3.57 Leistungsfähigkeit morgens * Haushaltseinkommen.....	95
3.58 Leistungsfähigkeit morgens * Erwerbsstatus	96
3.59 Leistungsfähigkeit morgens * Bundesland	97
3.60 Leistungsfähigkeit morgens * Größe des Wohnorts	98
Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie	99
3.61 Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Geschlecht.....	99

3.62 Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Altersgruppe.....	99
3.63 Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Haushaltseinkommen.....	100
3.64 Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Erwerbsstatus.....	101
3.65 Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Bundesland.....	102
3.66 Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Größe des Wohnorts.....	103
Personen im Haushalt/Schlafzimmer.....	104
3.67 Anzahl der Personen im Haushalt * Geschlecht.....	104
3.68 Anzahl der Personen im Haushalt * Altersgruppe.....	105
3.69 Anzahl der Personen im Haushalt * Haushaltseinkommen.....	106
3.70 Anzahl der Personen im Haushalt * Erwerbsstatus.....	107
3.71 Anzahl der Personen im Haushalt * Bundesland.....	108
3.72 Anzahl der Personen im Haushalt * Größe des Wohnorts.....	110
Diagnostizierte Schlafstörung Selbstauskunft ja/nein.....	111
3.73 Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Geschlecht.....	111
3.74 Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Altersgruppe.....	112
3.75 Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Haushaltseinkommen.....	113
3.76 Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Erwerbsstatus.....	114
3.77 Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Bundesland.....	115
3.78 Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Größe des Wohnorts.....	116
Inanspruchnahme professioneller Hilfe.....	117
3.79 Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Geschlecht.....	117
3.80 Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Altersgruppe.....	118
3.81 Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Haushaltseinkommen.....	119
3.82 Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Erwerbsstatus.....	120
3.83 Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Bundesland.....	121

3.84 Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Größe des Wohnorts	122
Methoden der Selbstbehandlung	123
3.85 Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Geschlecht.....	123
3.86 Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Altersgruppe.....	124
3.87 Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Haushaltseinkommen.....	125
3.88 Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Erwerbsstatus	126
3.89 Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Bundesland.....	127
3.90 Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Größe des Wohnorts.....	128
Wunsch nach Hilfe für besseren Schlaf	129
3.91 Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Geschlecht.....	129
3.92 Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Altersgruppe.....	130
3.93 Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Haushaltseinkommen.....	131
3.94 Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Erwerbsstatus	132
3.95 Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Bundesland.....	133
3.96 Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Größe des Wohnorts.....	134
Wissen um Hilfsmöglichkeiten	135
3.97 Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Geschlecht.....	135
3.98 Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Altersgruppe	136
3.99 Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Haushaltseinkommen	137
3.100 Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Erwerbsstatus	138
3.101 Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Bundesland.....	139
3.102 Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Größe des Wohnorts.....	141

Tabellenanhang zu Kapitel 4 | Stresserleben

Mittelwert der allgemeinen Lebenszufriedenheit 142

4.1 Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Geschlecht 142

4.2 Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Altersgruppe 142

4.3 Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Haushaltseinkommen 143

4.4 Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Erwerbsstatus 144

4.5 Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Bundesland 145

4.6 Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Größe des Wohnorts 146

Mittelwert des allgemeinen Stresslevels 147

4.7 Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Geschlecht 147

4.8 Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Altersgruppe 148

4.9 Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Haushaltseinkommen 149

4.10 Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Erwerbsstatus 150

4.11 Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Bundesland 151

4.12 Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Größe des Wohnorts 152

Tabellenanhang zu Kapitel 5 | Zusammenwirken von Stressoren, Stresserleben und Schlaf

Spezifische Arbeitsbedingungen, Schlaf und Stress 154

5.1 Schichtdienst * Schlafdauer an Werktagen 154

5.2 Schichtdienst * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen 154

5.3 Schichtdienst * Schlafqualität allgemein 156

5.4 Schichtdienst * Leistungsfähigkeit allgemein 157

5.5 Schichtdienst * allgemeine Lebenszufriedenheit 158

5.6 Nachtdienst * präferierte Schlafdauer 159

5.7 Nachtdienst * Schlafdauer an Werktagen.....	160
5.8 Nachtdienst * Schlafdauer an Arbeitstagen.....	161
5.9 Nachtdienst * Schlafqualität allgemein.....	162
5.10 Nachtdienst * Leistungsfähigkeit allgemein.....	163
5.11 Nachtdienst * allgemeine Lebenszufriedenheit.....	164
5.12 Bereitschaftsdienst * Schlafdauer an Werktagen.....	165
5.13 Bereitschaftsdienst * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen.....	166
5.14 Bereitschaftsdienst * Schlafqualität allgemein.....	167
5.15 Bereitschaftsdienst * Leistungsfähigkeit allgemein.....	168
5.16 Bereitschaftsdienst * allgemeine Lebenszufriedenheit.....	169
5.17 Wochenende/Feiertage * präferierte Schlafdauer.....	170
5.18 Wochenende/Feiertage * Schlafdauer an Werktagen.....	171
5.19 Wochenende/Feiertage * Schlafdauer an Arbeitstagen.....	172
5.20 Wochenende/Feiertage * Schlafqualität allgemein.....	173
5.21 Wochenende/Feiertage * Leistungsfähigkeit allgemein.....	174
5.22 Wochenende/Feiertage * allgemeine Lebenszufriedenheit.....	175
5.23 Home-Office * präferierte Schlafdauer.....	176
5.24 Home-Office * Schlafdauer an Werktagen.....	177
5.25 Home-Office * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen.....	178
5.26 Schlafpausen * präferierte Schlafdauer.....	179
5.27 Work/Life-Balance * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen.....	180
Arbeitsbedingungen nach Soziodemographie.....	181
5.28 Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Geschlecht.....	181
5.29 Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Altersgruppe.....	181
5.30 Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Haushaltseinkommen.....	182

5.31 Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Erwerbsstatus	183
5.32 Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Bundesland	184
5.33 Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Größe des Wohnorts	185
Work-Life-Balance	186
5.34 Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Geschlecht.....	186
5.35 Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Altersgruppe.....	187
5.36 Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Haushaltseinkommen.....	188
5.37 Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Erwerbsstatus.....	189
5.38 Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Bundesland	190
5.39 Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Größe des Wohnorts	192
Vorliegen einer Covid-19 Diagnose	193
5.40 Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Geschlecht	193
5.41 Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Altersgruppe	194
5.42 Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Haushaltseinkommen	195
5.43 Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Erwerbsstatus	196
5.44 Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Bundesland.....	197
5.45 Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Größe des Wohnorts	198
Zeitpunkt der Covid-19 Infektion	199
5.46 Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Geschlecht.....	199
5.47 Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Altersgruppe.....	200
5.48 Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Haushaltseinkommen.....	201
5.49 Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Erwerbsstatus.....	202
5.50 Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Bundesland	203
5.51 Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Größe des Wohnorts	205

Medizinische Behandlung Covid-19.....	206
5.52 Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Geschlecht.....	206
5.53 Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Altersgruppe.....	207
5.54 Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Haushaltseinkommen.....	208
5.55 Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Erwerbsstatus.....	209
5.56 Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Bundesland.....	210
5.57 Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Größe des Wohnorts.....	212
Impfstatus Covid-19.....	213
5.58 Impfstatus bezüglich Covid-19 * Geschlecht.....	213
5.59 Impfstatus bezüglich Covid-19 * Altersgruppe.....	214
5.60 Impfstatus bezüglich Covid-19 * Haushaltseinkommen.....	215
5.61 Impfstatus bezüglich Covid-19 * Erwerbsstatus.....	216
5.62 Impfstatus bezüglich Covid-19 * Bundesland.....	217
5.63 Impfstatus bezüglich Covid-19 * Größe des Wohnorts.....	219
Kontaktreduktion während der Pandemie.....	220
5.64 Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Geschlecht.....	220
5.65 Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Altersgruppe.....	221
5.66 Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Haushaltseinkommen.....	222
5.67 Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Erwerbsstatus.....	223
5.68 Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Bundesland.....	224
5.69 Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Größe des Wohnorts.....	226
Allgemeiner Gesundheitszustand.....	227
5.70 Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Geschlecht.....	227
5.71 Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Altersgruppe.....	228
5.72 Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Haushaltseinkommen.....	229

5.73 Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Erwerbsstatus.....	230
5.74 Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Bundesland.....	231
5.75 Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Größe des Wohnorts.....	233
Body Mass Index (BMI)	234
5.76 Durchschnittlicher BMI * Geschlecht.....	234
5.77 Durchschnittlicher BMI * Altersgruppe.....	234
5.78 Durchschnittlicher BMI * Haushaltseinkommen.....	235
5.79 Durchschnittlicher BMI * Erwerbsstatus.....	235
5.80 Durchschnittlicher BMI * Bundesland	236
5.81 Durchschnittlicher BMI * Größe des Wohnorts	237
Covid-19-bezogene Parameter, Schlaf und Stress	238
5.82 Covid-19-Diagnose* Schlafdauer an Werktagen	238
5.83 Covid-19-Diagnose * Schlafqualität allgemein.....	239
5.84 Covid-19-Diagnose * allgemeine Lebenszufriedenheit	240
5.85 Covid-19 Behandlung * Schlafdauer an Werktagen	241
5.86 Covid-19 Impfung * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen	242
5.87 Covid-19 Impfung * Leistungsfähigkeit allgemein.....	243
Ukraine-Krieg und Klima bezogene Parameter, Schlaf und Stress.....	244
5.88 Belastungen durch den Ukraine-Krieg * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen.....	244
5.89 Belastung durch Klimastressoren * Schlafdauer an Werktagen	244
5.90 Belastung durch Klimastressoren * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen.....	245

Tabellenanhang zu Kapitel 6 | Resilienz und Stressbewältigung

Resilienz 247

6.1 Durchschnittliche Resilienz * Geschlecht 247

6.2 Durchschnittliche Resilienz * Altersgruppe 247

6.3 Durchschnittliche Resilienz * Haushaltseinkommen 248

6.4 Durchschnittliche Resilienz * Erwerbsstatus 249

6.5 Durchschnittliche Resilienz * Bundesland 250

6.6 Durchschnittliche Resilienz * Größe des Wohnorts 251

Stressbewältigungsstrategien 252

6.7 Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Geschlecht 252

6.8 Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Altersgruppe 252

6.9 Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Haushaltseinkommen 253

6.10 Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Erwerbsstatus 254

6.11 Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Bundesland 255

6.12 Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Größe des Wohnorts 256

Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels 257

6.13 Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Geschlecht 257

6.14 Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Altersgruppe 258

6.15 Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Haushaltseinkommen Teil 1 260

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Haushaltseinkommen Teil 2 261

6.16 Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Erwerbsstatus Teil 1 262

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Erwerbsstatus Teil 2 263

6.17 Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Bundesland Teil 1 264

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Bundesland Teil 2 265

6.18 Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Größe des Wohnorts Teil 1 266

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Größe des Wohnorts Teil 2 267

2. Aktuelle Stressoren und Belastungen

Tabellenanhang

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19

2.1-6

Anhang 2.1

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Geschlecht

Geschlecht	Ich sorge mich um meine eigene Gesundheit.	Ich sorge mich um die Gesundheit der nahestehenden Personen.	Ich fühle mich durch die Beschränkungen im Alltag belastet.	Ich sorge mich aufgrund der allgemeinen wirtschaftlichen Entwicklung.	Ich sorge mich aufgrund der eigenen finanziellen bzw. wirtschaftlichen Situation.	Ich sorge mich aufgrund der sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft.	Ich sorge mich durch die Auswirkungen auf meine familiäre Situation.	Ich sorge mich, dass sich die pandemische Lage im Herbst wieder zuspitzt und es erneut zu einem Lockdown kommt.
männlich	1.60	1.74	1.32	1.87	1.48	1.72	1.24	1.87
weiblich	1.91	2.13	1.51	2.11	1.78	1.92	1.50	1.19
Total	1.76	1.94	1.42	2.00	1.63	1.82	1.37	1.03

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell durch folgende Aspekte im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 2.2

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Altersgruppe

Altersgruppe	Ich sorge mich um meine eigene Gesundheit.	Ich sorge mich um die Gesundheit der nahestehenden Personen.	Ich fühle mich durch die Beschränkungen im Alltag belastet.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um die allgemeine wirtschaftliche Entwicklung.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um meine eigene finanzielle bzw. wirtschaftliche Situation.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft.	Ich sorge mich durch die Pandemie um die Auswirkungen auf meine familiäre Situation.	Ich sorge mich, dass sich die pandemische Lage im Herbst wieder zuspitzt und es erneut zu einem Lockdown kommt.
18-29 Jahre	1.74	2.01	1.60	1.91	1.91	1.82	1.69	1.93
30-39 Jahre	1.68	1.99	1.64	1.94	1.81	1.90	1.56	1.96
40-49 Jahre	1.77	1.86	1.58	2.05	1.82	1.84	1.48	1.96
50-59 Jahre	1.87	1.97	1.45	2.09	1.77	1.84	1.35	2.16
60-69 Jahre	1.81	1.89	1.23	3.04	1.41	1.82	1.17	2.05
70-99 Jahre	1.65	1.89	1.06	1.93	1.11	1.72	1.05	2.09
Total	1.76	1.94	1.42	2.00	1.63	1.82	1.37	2.03

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell durch folgende Aspekte im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.3

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Ich sorge mich um meine eigene Gesundheit.	Ich sorge mich um die nahe-stehender Personen.	Ich fühle mich durch die Beschränkungen im Alltag belastet.	Ich sorge mich aufgrund der allgemeinen wirtschaftliche Entwicklung.	Ich sorge mich aufgrund der eigenen finanzielle bzw. wirtschaftliche Situation.	Ich sorge mich aufgrund der sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft.	Ich sorge mich durch die Auswirkungen auf meine familiäre Situation.	Ich sorge mich, dass sich die pandemische Lage im Herbst wieder zuspitzt und es erneut zu einem Lockdown kommt.
keine Angabe	1.69	1.92	1.44	1.90	1.64	1.71	1.39	1.96
- ≤ 1000€	1.88	1.88	1.41	2.11	2.00	1.89	1.35	2.00
1000€ - ≤ 2000€	1.87	1.94	1.43	2.07	1.76	1.89	1.33	2.10
2000€ - ≤ 3000€	1.78	1.95	1.37	2.01	1.62	1.82	1.40	2.10
3000€ - ≤ 4000€	1.69	1.93	1.36	1.94	1.50	1.83	1.37	2.01
4000€ - ≤ 6000€	1.61	1.97	1.44	1.99	1.38	1.78	1.34	1.97
≥6000€	1.75	1.99	1.56	1.94	1.40	1.89	1.51	1.99
Total	1.76	1.94	1.42	2.00	1.63	1.82	1.37	2.03

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell durch folgende Aspekte im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.4

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Ich sorge mich um meine eigene Gesundheit.	Ich sorge mich um die Gesundheit nahestehender Personen.	Ich fühle mich durch die Beschränkungen im Alltag belastet.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um die allgemeine wirtschaftliche Entwicklung.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um meine eigene finanzielle bzw. wirtschaftliche Situation.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft.	Ich sorge mich durch die Pandemie um die Auswirkungen auf meine familiäre Situation.	Ich sorge mich, dass sich die pandemische Lage im Herbst wieder zuspitzt und es erneut zu einem Lockdown kommt.
voll erwerbstätig	1.65	1.87	1.50	1.98	1.69	1.82	1.41	1.95
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	1.88	2.00	1.63	2.09	2.94	1.92	1.61	2.13
in Aus- oder Weiterbildung	1.68	2.01	1.51	1.77	1.82	1.78	1.60	2.03
im Ruhestand	1.77	1.94	1.16	1.97	1.29	1.79	1.14	2.05
nicht erwerbstätig	1.92	2.03	1.37	1.96	1.76	1.61	1.33	2.08
Total	1.76	1.94	1.42	2.00	1.63	1.82	1.37	2.03

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell durch folgende Aspekte im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.5

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Bundesland

Bundesland	Ich Sorge mich um meine eigene Gesundheit.	Ich Sorge mich um die Gesundheit r Personen.	Ich fühle mich durch die Beschränkung en im Alltag belastet.	Ich Sorge mich aufgrund der Pandemie um die allgemeine wirtschaftliche Entwicklung.	Ich Sorge mich aufgrund der Pandemie um meine eigene finanzielle bzw. wirtschaftliche Situation.	Ich Sorge mich aufgrund der Pandemie um den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft.	Ich Sorge mich durch die Pandemie um die Auswirkungen auf meine familiäre Situation.	Ich Sorge mich, dass sich die pandemische Lage im Herbst wieder zuspitzt und es erneut zu einem Lockdown kommt.
Baden-Württemberg	1.68	1.88	1.40	1.96	1.60	1.80	1.42	2.02
Bayern	1.76	1.98	1.51	2.00	1.69	1.90	1.44	2.07
Berlin	1.77	1.90	1.30	1.89	1.49	1.60	1.19	1.93
Brandenburg	1.69	1.94	1.35	1.88	1.69	1.85	1.43	1.84
Bremen	1.48	1.69	1.07	2.03	1.17	1.34	.90	2.03
Hamburg	1.97	2.05	1.47	2.02	1.69	1.88	1.33	2.10
Hessen	1.88	1.93	1.27	1.88	1.46	1.66	1.23	2.07
Mecklenburg-Vorpommern	1.88	1.97	1.52	1.95	1.82	1.88	1.38	2.05
Niedersachsen	1.81	1.95	1.54	2.07	1.76	1.79	1.47	2.12
Nordrhein-Westfalen	1.75	1.93	1.41	2.03	1.70	1.86	1.42	2.04
Rheinland-Pfalz	1.67	2.00	1.28	2.03	1.47	1.76	1.22	2.11
Saarland	2.00	2.14	1.69	2.39	1.92	2.17	1.69	2.44
Sachsen	1.71	1.90	1.48	2.13	1.53	1.97	1.23	2.08
Sachsen-Anhalt	1.78	1.91	1.35	1.95	1.65	1.84	1.41	1.95
Schleswig-Holstein	1.51	1.81	1.19	1.86	1.33	1.68	1.17	1.66
Thüringen	1.88	1.95	1.55	1.91	1.79	1.86	1.44	1.92
Total	1.76	1.94	1.42	2.00	1.63	1.82	1.37	2.03

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell durch folgende Aspekte im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 2.6

Mittlere Stressbelastung durch Covid-19 * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Ich sorge mich um meine eigene Gesundheit.	Ich sorge mich um die Gesundheit der nahestehender Personen.	Ich fühle mich durch die Beschränkungen im Alltag belastet.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um die allgemeine wirtschaftliche Entwicklung.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um meine eigene finanzielle bzw. wirtschaftliche Situation.	Ich sorge mich aufgrund der Pandemie um den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft.	Ich sorge mich durch die Pandemie um die Auswirkungen auf meine familiäre Situation.	Ich sorge mich, dass sich die pandemische Lage im Herbst wieder zuspitzt und es erneut zu einem Lockdown kommt.
>1.000.000 Einwohner	1.80	1.99	1.49	1.99	1.63	1.83	1.42	2.04
>500.000 Einwohner	1.75	1.88	1.35	1.96	1.48	1.77	1.27	2.05
>250.000 Einwohner	1.78	1.93	1.43	1.99	1.61	1.98	1.45	1.96
>200.000 Einwohner	1.70	1.78	1.36	1.96	1.60	1.87	1.14	1.95
>150.000 Einwohner	1.87	1.88	1.33	1.84	1.55	1.69	1.41	1.97
>100.000 Einwohner	1.82	1.90	1.54	2.04	1.85	1.90	1.50	2.09
<100.000 Einwohner	1.74	1.95	1.41	2.01	1.66	1.81	1.38	2.03
Total	1.76	1.94	1.42	2.00	1.63	1.82	1.37	2.03

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell durch folgende Aspekte im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg

2.7-12

Anhang 2.7

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Geschlecht

Geschlecht	Ich fühle mich durch die aktuellen Nachrichten zur Situation in der Ukraine belastet.		Ich sorge mich, dass durch den Krieg die Verfügbarkeit von Ressourcen knapp wird.		Ich sorge mich aufgrund der steigenden Inflation.		Ich sorge mich um meine Arbeitsplätze.		Ich sorge mich aufgrund der wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges in der Ukraine, beispielsweise bezüglich steigender Energiekosten.		Ich sorge mich, dass der Ukraine Konflikt auf Deutschland übergreifen könnte.		Ich sorge mich um die geopolitische Sicherheitslage in der Welt, beispielsweise vor einem dritten Weltkrieg.	
männlich	1.94	2.17	2.30	2.20	1.21	2.43	2.08	2.13						
weiblich	2.38	2.45	2.64	2.49	1.32	2.75	2.57	2.55						
Total	2.16	2.31	2.47	2.35	1.27	2.59	2.33	2.34						

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.8

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Altersgruppe

Altersgruppe	Ich fühle mich durch die aktuellen Nachrichten zur Situation in der Ukraine belastet.	Ich sorge mich um die Menschen in der Ukraine.	Ich sorge mich aufgrund der steigenden Inflation.	Ich sorge mich, dass durch den Krieg die Verfügbarkeit von Ressourcen knapp wird.	Ich sorge mich um meinen Arbeitsplatz.	Ich sorge mich aufgrund der wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges in der Ukraine, beispielsweise bezüglich steigender Energiekosten.	Ich sorge mich, dass der Ukraine Konflikt auf Deutschland übergreifen könnte.	Ich sorge mich um die geopolitische Sicherheitslage in der Welt, beispielsweise vor einem dritten Weltkrieg.
18-29 Jahre	2.09	2.22	2.29	2.23	1.47	2.37	2.18	2.12
30-39 Jahre	2.07	2.12	2.29	2.19	1.40	2.36	2.18	2.15
40-49 Jahre	2.02	2.14	2.52	2.28	1.30	2.55	2.21	2.24
50-59 Jahre	2.22	2.34	2.62	2.50	1.17	2.73	2.46	2.46
60-69 Jahre	2.26	2.44	2.57	2.45	.69	2.75	2.45	2.49
70-99 Jahre	2.28	2.54	2.49	2.39	.39	2.70	2.43	2.50
Total	2.16	2.31	2.47	2.35	1.27	2.59	2.33	2.34

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.9

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen	Ich fühle mich durch die aktuellen Nachrichten zur Situation in der Ukraine belastet.	Ich sorge mich um die Menschen in der Ukraine.	Ich sorge mich aufgrund der steigenden Inflation.	Ich sorge mich, dass durch den Krieg die Verfügbarkeit von Ressourcen knapp wird.	Ich sorge mich um meinen Arbeitspl atz.	Ich sorge mich aufgrund der wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges in der Ukraine, beispielsweise bezüglich steigender Energiekosten.	Ich sorge mich, dass der Ukraine Konflikt auf Deutschland übergreifen könnte.	Ich sorge mich um die geopolitische Sicherheitslage in der Welt, beispielsweise vor einem dritten Weltkrieg.
keine Angabe	2.02	2.23	2.31	2.21	1.37	2.42	2.18	2.19
- ≤ 1000€	1.99	2.04	2.55	2.28	1.20	2.52	2.16	2.25
1000€ - ≤ 2000€	2.28	2.35	2.62	2.41	1.37	2.73	2.44	2.40
2000€ - ≤ 3000€	2.24	2.35	2.57	2.44	1.20	2.68	2.44	2.40
3000€ - ≤ 4000€	2.18	2.36	2.45	2.36	1.19	2.60	2.28	2.36
4000€ - ≤ 6000€	2.16	2.39	2.37	2.33	1.14	2.54	2.36	2.41
≥6000€	2.12	2.42	2.25	2.32	1.33	2.42	2.28	2.35
Total	2.16	2.31	2.47	2.35	1.27	2.59	2.33	2.34

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.10

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Ich fühle mich durch die aktuellen Nachrichten zur Situation in der Ukraine belastet.	Ich sorge mich um die Menschen in der Ukraine.	Ich sorge mich aufgrund der steigenden Inflation.	Ich sorge mich, dass durch den Krieg die Verfügbarkeit von Ressourcen knapp wird.	Ich sorge mich um meinen Arbeitsplatz.	Ich sorge mich aufgrund der wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges in der Ukraine, beispielsweise bezüglich steigender Energiekosten.	Ich sorge mich, dass der Ukraine Konflikt auf Deutschland übergreifen könnte.	Ich sorge mich um die geopolitische Sicherheitslage in der Welt, beispielsweise vor einem dritten Weltkrieg.
voll erwerbstätig	2.05	2.21	2.41	2.28	1.25	2.50	2.20	2.20
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	2.18	2.25	2.51	2.39	1.28	2.60	2.40	2.38
in Aus- oder Weiterbildung	2.04	2.25	2.24	2.24	1.39	2.38	2.06	2.00
im Ruhestand	2.29	2.50	2.54	2.41		2.72	2.46	2.52
nicht erwerbstätig	2.24	2.24	2.53	2.31		2.55	2.30	2.29
Total	2.16	2.31	2.47	2.35	1.27	2.59	2.33	2.34

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.11

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Bundesland

Bundesland	Ich fühle mich durch die aktuellen Nachrichten zur Situation in der Ukraine belastet.	Ich sorge mich um die Menschen in der Ukraine.	Ich sorge mich aufgrund der steigenden Inflation.	Ich sorge mich, dass durch den Krieg die Verfügbarkeit von Ressourcen knapp wird.	Ich sorge mich um meinen Arbeitsplatz.	Ich sorge mich aufgrund der wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges in der Ukraine, beispielsweise bezüglich steigender Energiekosten.	Ich sorge mich, dass der Ukraine Konflikt auf Deutschland übergreifen könnte.	Ich sorge mich um die geopolitische Sicherheitslage in der Welt, beispielsweise vor einem dritten Weltkrieg.
Baden-Württemberg	2.23	2.28	2.45	2.33	1.32	2.55	2.26	2.33
Bayern	2.21	2.35	2.37	2.35	1.30	2.54	2.32	2.35
Berlin	2.25	2.28	2.36	2.26	1.17	2.51	2.16	2.16
Brandenburg	2.07	2.13	2.72	2.34	1.10	2.63	2.43	2.39
Bremen	1.66	2.07	2.14	2.07	.89	2.14	2.14	2.17
Hamburg	2.19	2.42	2.41	2.36	1.48	2.48	2.37	2.41
Hessen	2.12	2.31	2.38	2.31	1.04	2.45	2.32	2.28
Mecklenburg-Vorpommern	2.30	2.43	2.77	2.62	1.50	3.00	2.62	2.53
Niedersachsen	2.22	2.41	2.46	2.38	1.33	2.67	2.31	2.31
Nordrhein-Westfalen	2.12	2.34	2.50	2.34	1.29	2.62	2.32	2.34
Rheinland-Pfalz	2.27	2.55	2.59	2.57	1.24	2.75	2.64	2.63
Saarland	1.97	2.25	2.72	2.31	1.04	2.53	2.28	2.33
Sachsen	2.04	2.04	2.58	2.36	1.25	2.59	2.45	2.30
Sachsen-Anhalt	2.20	2.14	2.58	2.41	1.42	2.60	2.32	2.41
Schleswig-Holstein	2.04	2.30	2.32	2.23	1.00	2.48	2.08	2.16
Thüringen	2.03	2.16	2.73	2.24	1.31	2.76	2.40	2.38
Total	2.16	2.31	2.47	2.35	1.27	2.59	2.33	2.34

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.12

Mittlere Stressbelastung durch den Ukraine-Krieg * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Ich fühle mich durch die aktuellen Nachrichten zur Situation in der Ukraine belastet.	Ich Sorge mich um die Menschen in der Ukraine.	Ich Sorge mich aufgrund der steigenden Inflation.	Ich Sorge mich, dass durch den Krieg die Verfügbarkeit von Ressourcen knapp wird.	Ich Sorge mich um meinen Arbeitsplatz.	Ich Sorge mich aufgrund der wirtschaftlichen Konsequenzen des Krieges in der Ukraine, beispielsweise bezüglich steigender Energiekosten.	Ich Sorge mich, dass der Ukraine Konflikt auf Deutschland übergreifen könnte.	Ich Sorge mich um die geopolitische Sicherheitslage in der Welt, beispielsweise vor einem dritten Weltkrieg.
>1.000.000 Einwohner	2.19	2.38	2.35	2.31	1.27	2.52	2.27	2.30
>500.000 Einwohner	2.13	2.26	2.43	2.35	1.22	2.55	2.36	2.37
>250.000 Einwohner	2.21	2.36	2.46	2.27	1.28	2.55	2.26	2.25
>200.000 Einwohner	2.05	2.27	2.53	2.30	1.23	2.57	2.32	2.27
>150.000 Einwohner	2.13	2.40	2.50	2.39	1.25	2.50	2.27	2.20
>100.000 Einwohner	2.09	2.14	2.42	2.33	1.59	2.58	2.18	2.22
<100.000 Einwohner	2.17	2.31	2.51	2.37	1.25	2.63	2.36	2.37
Total	2.16	2.31	2.47	2.35	1.27	2.59	2.33	2.34

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel

2.13-18

Anhang 2.13

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Geschlecht

Geschlecht	Ich sorge mich darum, ob mein Lebensstil das Klima stark belastet.	Ich sorge mich darum, dass Naturkatastrophen in Deutschland zunehmen werden.	Ich sorge mich darum, dass die nächsten Generationen unter dem Klimawandel leiden werden.	Ich sorge mich darum, dass viele Menschen durch den Klimawandel ihre Lebensgrundlage verlieren werden.	Ich sorge mich darum, dass der Klimawandel zu vermehrten geopolitischen Konflikten auf der Welt führen wird.
männlich	1.30	1.73	1.93	1.80	1.91
weiblich	1.51	2.17	2.25	2.03	2.16
Total	1.41	1.95	2.09	1.92	2.04

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.14

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Altersgruppe

Altersgruppe	Ich Sorge mich darum, ob mein Lebensstil das Klima stark belastet.	Ich Sorge mich darum, dass Naturkatastrophen in Deutschland zunehmen werden.	Ich Sorge mich darum, dass die nächsten Generationen unter dem Klimawandel leiden werden.	Ich Sorge mich darum, dass viele Menschen durch den Klimawandel ihre Lebensgrundlage verlieren werden.	Ich Sorge mich darum, dass der Klimawandel zu vermehrten geopolitischen Konflikten auf der Welt führen wird.
18-29 Jahre	1.72	1.94	2.09	1.97	2.02
30-39 Jahre	1.63	1.88	1.97	1.88	1.93
40-49 Jahre	1.45	1.88	1.94	1.85	1.86
50-59 Jahre	1.32	1.98	2.09	1.90	2.10
60-69 Jahre	1.22	1.99	2.18	1.94	2.10
70-99 Jahre	1.16	2.01	2.25	1.95	2.16
Total	1.41	1.95	2.09	1.92	2.04

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.15

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen	Ich sorge mich darum, ob mein Lebensstil das Klima stark belastet.	Ich sorge mich darum, dass Natur- katastrophen in Deutschland zunehmen werden.	Ich sorge mich darum, dass die nächsten Generationen unter dem Klimawandel leiden werden.	Ich sorge mich darum, dass viele Menschen durch den Klimawandel ihre Lebensgrundlage verlieren werden.	Ich sorge mich darum, dass der Klimawandel zu vermehrten geopolitischen Konflikten auf der Welt führen wird.
keine Angabe	1.41	1.91	2.00	1.82	1.89
- ≤ 1000€	1.23	1.85	1.90	1.86	2.03
1000€ - ≤ 2000€	1.37	2.00	2.12	1.97	2.10
2000€ - ≤ 3000€	1.41	1.98	2.15	1.90	2.05
3000€ - ≤ 4000€	1.46	1.96	2.13	1.98	2.01
4000€ - ≤ 6000€	1.48	1.95	2.15	1.96	2.09
≥6000€	1.57	1.88	2.15	1.95	2.16
Total	1.41	1.95	2.09	1.92	2.04

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.16

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Ich sorge mich darum, ob mein Lebensstil das Klima stark belastet.	Ich sorge mich darum, dass Naturkatastrophen in Deutschland zunehmen werden.	Ich sorge mich darum, dass die nächsten Generationen unter dem Klimawandel leiden werden.	Ich sorge mich darum, dass viele Menschen durch den Klimawandel ihre Lebensgrundlage verlieren werden.	Ich sorge mich darum, dass der Klimawandel zu vermehrten geopolitischen Konflikten auf der Welt führen wird.
voll erwerbstätig	1.49	1.87	1.99	1.88	1.96
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	1.48	1.98	2.06	1.90	2.00
in Aus- oder Weiterbildung	1.77	1.91	2.15	1.97	2.02
im Ruhestand	1.24	2.03	2.24	1.98	2.17
nicht erwerbstätig	1.24	1.97	1.98	1.83	1.90
Total	1.41	1.95	2.09	1.92	2.04

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.17

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Bundesland

Bundesland	Ich Sorge mich darum, ob mein Lebensstil das Klima stark belastet.	Ich Sorge mich darum, dass Naturkatastrophen in Deutschland zunehmen werden.	Ich Sorge mich darum, dass die nächsten Generationen unter dem Klimawandel leiden werden.	Ich Sorge mich darum, dass viele Menschen durch den Klimawandel ihre Lebensgrundlage verlieren werden.	Ich Sorge mich darum, dass der Klimawandel zu vermehrten geopolitischen Konflikten auf der Welt führen wird.
Baden-Württemberg	1.40	1.97	2.09	1.90	2.05
Bayern	1.46	1.92	2.06	1.89	2.01
Berlin	1.21	1.74	1.94	1.75	1.93
Brandenburg	1.23	1.87	2.06	1.84	1.83
Bremen	1.34	1.69	1.83	1.62	1.62
Hamburg	1.49	1.91	2.19	1.92	2.06
Hessen	1.38	1.88	2.11	1.88	1.97
Mecklenburg- Vorpommern	1.45	2.03	2.27	2.08	2.25
Niedersachsen	1.51	1.99	2.17	1.96	2.07
Nordrhein-Westfalen	1.42	2.04	2.14	2.00	2.11
Rheinland-Pfalz	1.50	2.09	2.20	1.99	2.17
Saarland	1.50	2.08	2.17	2.19	2.25
Sachsen	1.27	1.84	1.80	1.82	1.87
Sachsen-Anhalt	1.33	2.06	2.02	1.90	2.02
Schleswig-Holstein	1.25	1.74	2.04	1.71	1.92
Thüringen	1.49	1.99	2.13	2.06	2.07
Total	1.41	1.95	2.09	1.92	2.04

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

Anhang 2.18

Mittlere Stressbelastung durch den Klimawandel * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Ich Sorge mich darum, ob mein Lebensstil das Klima stark belastet.	Ich Sorge mich darum, dass Naturkatastrophen in Deutschland zunehmen werden.	Ich Sorge mich darum, dass die nächsten Generationen unter dem Klimawandel leiden werden.	Ich Sorge mich darum, dass viele Menschen durch den Klimawandel ihre Lebensgrundlage verlieren werden.	Ich Sorge mich darum, dass der Klimawandel zu vermehrten geopolitischen Konflikten auf der Welt führen wird.
>1.000.000 Einwohner	1.37	1.83	2.07	1.83	1.98
>500.000 Einwohner	1.39	1.92	2.01	1.90	1.97
>250.000 Einwohner	1.52	2.05	2.08	1.99	2.21
>200.000 Einwohner	1.23	1.85	1.97	1.80	2.08
>150.000 Einwohner	1.48	1.97	2.20	2.00	2.04
>100.000 Einwohner	1.52	1.98	2.05	1.96	1.94
<100.000 Einwohner	1.41	1.99	2.12	1.94	2.05
Total	1.41	1.95	2.09	1.92	2.04

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch folgende aktuelle Aspekte in Ihrem Alltag belastet? Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus einer Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4.

3.

Schlaf

Tabellenanhang

Präferierte Schlafdauer 3.1-6

Anhang 3.1

Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Geschlecht

Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?	
Geschlecht	
männlich	7:30h
weiblich	7:42h
Total	7:36h

Anhang 3.2

Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Altersgruppe

Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?	
Altersgruppe	
18-29 Jahre	8:05h
30-39 Jahre	7:42h
40-49 Jahre	7:43h
50-59 Jahre	7:30h
60-69 Jahre	7:21h
70-99 Jahre	7:22h
Total	7:36h

Anhang 3.3

Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie
	durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?
keine Angabe	7:43h
- ≤ 1000€	7:39h
1000€ - ≤ 2000€	7:32h
2000€ - ≤ 3000€	7:34h
3000€ - ≤ 4000€	7:39h
4000€ - ≤ 6000€	7:31h
≥6000€	7:36h
Total	7:36h

Anhang 3.4

Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?
voll erwerbstätig	7:37h
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	7:28h
in Aus- oder Weiterbildung	7:58h
im Ruhestand	7:28h
nicht erwerbstätig	7:48h
Total	7:36h

Anhang 3.5

Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Bundesland

Bundesland	Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?
Baden-Württemberg	7:38h
Bayern	7:35h
Berlin	7:46h
Brandenburg	7:45h
Bremen	7:28h
Hamburg	7:29h
Hessen	7:34h
Mecklenburg- Vorpommern	7:37h
Niedersachsen	7:35h
Nordrhein-Westfalen	7:37h
Rheinland-Pfalz	7:31h
Saarland	7:43h
Sachsen	7:35h
Sachsen-Anhalt	7:36h
Schleswig-Holstein	7:33h
Thüringen	7:37h
Total	7:36h

Anhang 3.6

Durchschnittliche Stunden Schlaf, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen * Größe des Wohnorts

Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?	
Größe des Wohnorts	
>1.000.000 Einwohner	7:45h
>500.000 Einwohner	7:30h
>250.000 Einwohner	7:39h
>200.000 Einwohner	7:40h
>150.000 Einwohner	7:50h
>100.000 Einwohner	7:28h
<100.000 Einwohner	7:35h
Total	7:36h

Schlafdauer an Werktagen

3.7-12

Anhang 3.7

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Geschlecht

Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?	
Geschlecht	
männlich	7:08h
weiblich	7:03h
Total	7:06h

Anhang 3.8

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Altersgruppe

Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?	
Altersgruppe	
18-29 Jahre	7:18h
30-39 Jahre	7:00h
40-49 Jahre	7:03h
50-59 Jahre	6:52h
60-69 Jahre	7:08h
70-99 Jahre	7:15h
Total	7:06h

Anhang 3.9

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
keine Angabe	7:09h
- ≤ 1000€	6:59h
1000€ - ≤ 2000€	7:00h
2000€ - ≤ 3000€	7:06h
3000€ - ≤ 4000€	7:11h
4000€ - ≤ 6000€	7:07h
≥6000€	7:15h
Total	7:06h

Anhang 3.10

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
voll erwerbstätig	7:00h
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	7:01h
in Aus- oder Weiterbildung	7:04h
im Ruhestand	7:15h
nicht erwerbstätig	7:13h
Total	7:06h

Anhang 3.11

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen
* Bundesland

Bundesland	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
Baden-Württemberg	7:12h
Bayern	7:07h
Berlin	7:00h
Brandenburg	7:10h
Bremen	7:08h
Hamburg	7:08h
Hessen	7:09h
Mecklenburg- Vorpommern	7:15h
Niedersachsen	7:02h
Nordrhein-Westfalen	7:03h
Rheinland-Pfalz	7:04h
Saarland	6:51h
Sachsen	7:07h
Sachsen-Anhalt	7:09h
Schleswig-Holstein	6:57h
Thüringen	7:03h
Total	7:06h

Anhang 3.12

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an Werktagen * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
>1.000.000 Einwohner	7:06h
>500.000 Einwohner	7:06h
>250.000 Einwohner	7:16h
>200.000 Einwohner	7:04h
>150.000 Einwohner	7:13h
>100.000 Einwohner	6:51h
<100.000 Einwohner	7:06h
Total	7:06h

Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

3.13-18

Anhang 3.13

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Geschlecht

Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?	
Geschlecht	
männlich	7:45h
weiblich	7:41h
Total	7:43h

Anhang 3.14

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Altersgruppe

Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?	
Altersgruppe	
18-29 Jahre	8:28h
30-39 Jahre	7:48h
40-49 Jahre	7:41h
50-59 Jahre	7:36h
60-69 Jahre	7:26h
70-99 Jahre	7:23h
Total	7:43h

Anhang 3.15

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
keine Angabe	7:50h
- ≤ 1000€	7:24h
1000€ - ≤ 2000€	7:38h
2000€ - ≤ 3000€	7:40h
3000€ - ≤ 4000€	7:46h
4000€ - ≤ 6000€	7:48h
≥6000€	8:02h
Total	7:43h

Anhang 3.16

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
voll erwerbstätig	7:54h
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	7:42h
in Aus- oder Weiterbildung	8:30h
im Ruhestand	7:25h
nicht erwerbstätig	7:41h
Total	7:43h

Anhang 3.17

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Bundesland

Bundesland	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
Baden-Württemberg	7:58h
Bayern	7:43h
Berlin	7:35h
Brandenburg	7:51h
Bremen	7:28h
Hamburg	7:26h
Hessen	7:51h
Mecklenburg-Vorpommern	7:48h
Niedersachsen	7:38h
Nordrhein-Westfalen	7:37h
Rheinland-Pfalz	7:40h
Saarland	7:31h
Sachsen	7:44h
Sachsen-Anhalt	7:41h
Schleswig-Holstein	7:40h
Thüringen	7:43h
Total	7:43h

Anhang 3.18

Durchschnittliche Schlafdauer in Stunden an arbeitsfreien Tagen * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
>1.000.000 Einwohner	7:43h
>500.000 Einwohner	7:40h
>250.000 Einwohner	7:44h
>200.000 Einwohner	7:38h
>150.000 Einwohner	8:02h
>100.000 Einwohner	7:40h
<100.000 Einwohner	7:43h
Total	7:43h

Gewohnheiten vor dem Schlafengehen

3.19-24

Anhang 3.19

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Geschlecht

Geschlecht	fernsehen schauen/ Streaming- Plattformen nutzen	noch etwas essen oder trinken	lesen (Buch oder Zeitschrift)	Handy/Smartphon e, Laptop, Tablet oder PC benutzen	noch eine Zigarette rauchen	meditieren
	männlich	63%	15%	23%	36%	16%
weiblich	64%	12%	35%	40%	16%	4%
Total	64%	14%	29%	38%	16%	3%

Geschlecht	baden/duschen	Sport/Bewegung	den nächsten Tag planen	Tagebuch schreiben	sexuell aktiv sein	arbeiten
	männlich	13%	07%	10%	2%	12%
weiblich	18%	03%	12%	2%	7%	2%
Total	16%	05%	11%	2%	9%%	3%

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Was machen Sie normalerweise unmittelbar bevor Sie sich schlafen legen?

(Mehrfachnennungen möglich)

Anhang 3.20

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Altersgruppe

Altersgruppe	fernsehen schauen/ Streaming- Plattformen nutzen	noch etwas essen oder trinken	lesen (Buch oder Zeitschrift)	Handy/Smartphon e, Laptop, Tablet oder PC benutzen	noch eine Zigarette rauchen	meditieren
18-29 Jahre	49%	20%	19%	67%	15%	5%
30-39 Jahre	52%	14%	23%	59%	13%	4%
40-49 Jahre	55%	16%	35%	39%	13%	3%
50-59 Jahre	77%	16%	20%	38%	27%	4%
60-69 Jahre	74%	7%	28%	22%	10%	3%
70-99 Jahre	70%	10%	43%	20%	5%	2%
Total	59%	15%	26%	47%	14%	4%

Altersgruppe	baden/ duschen	Sport/Bewegung	den nächsten Tag planen	Tagebuch schreiben	sexuell aktiv sein	arbeiten
18-29 Jahre	26%	16%	22%	5%	19%	10%
30-39 Jahre	23%	9%	17%	4%	22%	4%
40-49 Jahre	21%	9%	9%	4%	13%	6%
50-59 Jahre	16%	3%	11%	2%	5%	1%
60-69 Jahre	9%	1%	4%	0%	1%	0%
70-99 Jahre	11%	2%	5%	2%	1%	0%
Total	20%	8%	13%	3%	13%	05%

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Was machen Sie normalerweise unmittelbar bevor Sie sich schlafen legen? (Mehrfachnennungen möglich)

Anhang 3.21

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	fernsehen schauen/ Streaming- Plattformen nutzen	noch etwas essen oder trinken	lesen (Buch oder Zeitschrift)	Handy/Smartphone , Laptop, Tablet oder PC benutzen	noch eine Zigarette rauchen	meditieren
keine Angabe	57%	14%	26%	40%	13%	4%
- ≤ 1000€	62%	16%	23%	43%	30%	2%
1000€ - ≤ 2000€	70%	14%	30%	37%	19%	4%
2000€ - ≤ 3000€	64%	13%	28%	36%	14%	2%
3000€ - ≤ 4000€	65%	14%	31%	39%	14%	3%
4000€ - ≤ 6000€	66%	13%	33%	35%	13%	3%
≥6000€	50%	13%	38%	36%	12%	5%
Total	64%	14%	29%	38%	16%	3%

Haushaltseinkommen	baden/duschen	Sport/Bewegung	den nächsten Tag planen	Tagebuch schreiben	sexuell aktiv sein	arbeiten
keine Angabe	.18%	8%	12%	2%	9%	4%
- ≤ 1000€	.17%	6%	14%	1%	13%	3%
1000€ - ≤ 2000€	.15%	3%	12%	2%	5%	2%
2000€ - ≤ 3000€	.14%	4%	9%	2%	8%	2%
3000€ - ≤ 4000€	.16%	3%	10%	1%	13%	3%
4000€ - ≤ 6000€	.15%	5%	12%	2%	11%	3%
≥6000€	.20%	12%	11%	3%	10%	6%
Total	.16%	5%	11%	2%	9%	3%

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Was machen Sie normalerweise unmittelbar bevor Sie sich schlafen legen? (Mehrfachnennungen möglich)

Anhang 3.22

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	fernsehen schauen/ Streaming- Plattformen nutzen	noch etwas essen oder trinken	lesen (Buch oder Zeitschrift)	Handy/Smartphon e, Laptop, Tablet oder PC benutzen	noch eine Zigarette rauchen	meditieren
voll erwerbstätig	58%	16%	28%	43%	16%	4%
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	62%	16%	29%	45%	19%	3%
in Aus- oder Weiterbildung	48%	14%	18%	68%	11%	2%
im Ruhestand	73%	10%	33%	23%	13%	3%
nicht erwerbstätig	64%	13%	26%	33%	24%	3%
Total	64%	14%	29%	38%	16%	3%

Erwerbsstatus	baden/duschen	Sport/Bewegung	den nächsten Tag planen	Tagebuch schreiben	sexuell aktiv sein	arbeiten
voll erwerbstätig	19%	8%	13%	2%	13%	5%
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	19%	5%	14%	2%	12%	4%
in Aus- oder Weiterbildung	19%	14%	13%	4%	15%	3%
im Ruhestand	10%	2%	8%	1%	4%	1%
nicht erwerbstätig	13%	2%	9%	0%	5%	2%
Total	16%	5%	11%	2%	9%	3%

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Was machen Sie normalerweise unmittelbar bevor Sie sich schlafen legen?
(Mehrfachnennungen möglich)

Anhang 3.23

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Bundesland Teil 1

Bundesland	fernsehen schauen/ Streaming- Plattformen nutzen	noch etwas essen oder trinken	lesen (Buch oder Zeitschrift)	Handy/Smartphone, Laptop, Tablet oder PC benutzen	noch eine Zigarette rauchen	meditieren
Baden-Württemberg	64%	15%	30%	37%	15%	4%
Bayern	59%	13%	33%	37%	13%	5%
Berlin	62%	14%	25%	40%	23%	3%
Brandenburg	68%	20%	27%	41%	21%	3%
Bremen	62%	7%	24%	38%	17%	3%
Hamburg	55%	15%	28%	30%	13%	1%
Hessen	67%	15%	27%	40%	15%	4%
Mecklenburg-Vorpommern	73%	10%	27%	35%	15%	0%
Niedersachsen	63%	13%	33%	38%	17%	3%
Nordrhein-Westfalen	62%	15%	28%	41%	19%	2%
Rheinland-Pfalz	69%	12%	31%	33%	13%	3%
Saarland	69%	14%	31%	47%	22%	0%
Sachsen	67%	16%	24%	40%	11%	3%
Sachsen-Anhalt	63%	13%	22%	39%	16%	1%
Schleswig-Holstein	68%	9%	34%	30%	14%	1%
Thüringen	67%	7%	34%	30%	07%	2%
Total	64%	14%	29%	38%	16%	3%

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Bundesland Teil 2

Bundesland	baden/duschen	Sport/Bewegung	den nächsten Tag		Tagebuch	
			planen	schreiben	sexuell aktiv sein	arbeiten
Baden- Württemberg	15%	4%	11%	4%	11%	3%
Bayern	15%	5%	11%	2%	9%	4%
Berlin	17%	3%	10%	2%	6%	3%
Brandenburg	18%	2%	13%	0%	7%	5%
Bremen	17%	3%	24%	3%	3%	0%
Hamburg	15%	6%	15%	5%	7%	3%
Hessen	15%	8%	10%	1%	11%	4%
Mecklenburg- Vorpommern	20%	7%	8%	0%	07%	5%
Niedersachsen	17%	8%	10%	2%	12%	3%
Nordrhein- Westfalen	14%	6%	12%	1%	10%	3%
Rheinland-Pfalz	16%	7%	11%	3%	11%	2%
Saarland	14%	3%	17%	0%	11%	0%
Sachsen	18%	6%	13%	0%	9%	3%
Sachsen-Anhalt	23%	2%	8%	3%	7%	6%
Schleswig- Holstein	15%	2%	12%	0%	3%	0%
Thüringen	21%	3%	8%	5%	5%	1%
Total	16%	5%	11%	2%	9%	3%

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Was machen Sie normalerweise unmittelbar bevor Sie sich schlafen legen? (Mehrfachnennungen möglich)

Anhang 3.24

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Größe des Wohnorts Teil 1

Größe des Wohnorts	fernsehen schauen/ Streaming- Plattformen nutzen	noch etwas essen oder trinken	lesen (Buch oder Zeitschrift)	Handy/Smartphon e, Laptop, Tablet oder PC benutzen	noch eine Zigarette rauchen	meditieren
>1.000.000 Einwohner	58%	16%	30%	37%	17%	4%
>500.000 Einwohner	65%	14%	26%	39%	16%	3%
>250.000 Einwohner	63%	18%	27%	44%	22%	4%
>200.000 Einwohner	65%	08%	29%	37%	19%	5%
>150.000 Einwohner	65%	10%	24%	42%	19%	3%
>100.000 Einwohner	61%	14%	28%	34%	13%	5%
<100.000 Einwohner	65%	14%	30%	37%	15%	3%
Total	64%	14%	29%	38%	16%	3%

Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafgehen (Mehrfachnennung möglich) * Größe des Wohnorts Teil 2

Größe des Wohnorts	baden/dusche n	Sport/ Bewegung	den nächsten Tag planen	Tagebuch schreiben	sexuell aktiv sein	arbeiten
>1.000.000 Einwohner	17%	6%	11%	3%	9%	4%
>500.000 Einwohner	15%	6%	10%	1%	8%	2%
>250.000 Einwohner	16%	6%	14%	4%	12%	2%
>200.000 Einwohner	21%	4%	12%	2%	10%	2%
>150.000 Einwohner	21%	7%	16%	0%	10%	4%
>100.000 Einwohner	18%	6%	14%	2%	15%	3%
<100.000 Einwohner	15%	5%	11%	2%	9%	3%
Total	16%	5%	11%	2%	9%	3%

Anmerkung. Die Items beziehen sich auf die folgende Frage: Was machen Sie normalerweise unmittelbar bevor Sie sich schlafen legen?

(Mehrfachnennungen möglich)

Mediennutzung vor dem Schlafengehen

3.25-30

Anhang 3.25

Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafengehen * Geschlecht

Geschlecht	Wie lange schauen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen	Wie lange surfen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen im Internet?	Wie lange nutzen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Ihr Smartphone?
	Fernsehen?		
männlich	118 Min	54 Min	32 Min
weiblich	111 Min	38 Min	29 Min
Total	115 Min	46 Min	30 Min

Anhang 3.26

Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafengehen * Altersgruppe

Altersgruppe	Wie lange schauen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Fernsehen?	Wie lange surfen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen im Internet?	Wie lange nutzen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Ihr Smartphone?
18-29 Jahre	90 Min	70 Min	70 Min
30-39 Jahre	87 Min	50 Min	43 Min
40-49 Jahre	99 Min	46 Min	29 Min
50-59 Jahre	118 Min	42 Min	18 Min
60-69 Jahre	128 Min	35 Min	16 Min
70-99 Jahre	148 Min	35 Min	10 Min
Total	115 Min	46 Min	30 Min

Anhang 3.27

Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafengehen * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Wie lange schauen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Fernsehen?	Wie lange surfen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen im Internet?	Wie lange nutzen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Ihr Smartphone?
keine Angabe	107 Min	54 Min	45 Min
- ≤ 1000€	119 Min	48 Min	28 Min
1000€ - ≤ 2000€	123 Min	42 Min	25 Min
2000€ - ≤ 3000€	111 Min	47 Min	27 Min
3000€ - ≤ 4000€	120 Min	42 Min	29 Min
4000€ - ≤ 6000€	112 Min	43 Min	25 Min
≥6000€	99 Min	46 Min	34 Min
Total	115 Min	46 Min	30 Min

Anhang 3.28

Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafengehen * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Wie lange schauen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Fernsehen?	Wie lange surfen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen im Internet?	Wie lange nutzen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Ihr Smartphone?
voll erwerbstätig	97 Min	48 Min	35 Min
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	99 Min	46 Min	33 Min
in Aus- oder Weiterbildung	100 Min	79 Min	75 Min
im Ruhestand	144 Min	38 Min	14 Min
nicht erwerbstätig	117 Min	54 Min	47 Min
Total	115 Min	46 Min	30 Min

Anhang 3.29

Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafengehen * Bundesland

Bundesland	Wie lange schauen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Fernsehen?	Wie lange surfen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen im Internet?	Wie lange nutzen Sie durchschnittlich vor dem Schlafengehen Ihr Smartphone?
Baden-Württemberg	116 Min	46 Min	33 Min
Bayern	107 Min	48 Min	32 Min
Berlin	117 Min	41 Min	27 Min
Brandenburg	111 Min	48 Min	27 Min
Bremen	115 Min	27 Min	18 Min
Hamburg	105 Min	53 Min	27 Min
Hessen	119 Min	44 Min	27 Min
Mecklenburg-Vorpommern	111 Min	40 Min	34 Min
Niedersachsen	106 Min	47 Min	30 Min
Nordrhein-Westfalen	118 Min	48 Min	36 Min
Rheinland-Pfalz	127 Min	45 Min	27 Min
Saarland	123 Min	41 Min	33 Min
Sachsen	110 Min	46 Min	26 Min
Sachsen-Anhalt	117 Min	36 Min	20 Min
Schleswig-Holstein	134 Min	44 Min	23 Min
Thüringen	113 Min	44 Min	29 Min
Total	115 Min	46 Min	30 Min

Anhang 3.30

Mediennutzung in Minuten vor dem Schlafengehen * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Wie lange schauen Sie	Wie lange surfen Sie	Wie lange nutzen Sie
	durchschnittlich vor dem Schlafengehen Fernsehen?	durchschnittlich vor dem Schlafengehen im Internet?	durchschnittlich vor dem Schlafengehen Ihr Smartphone?
>1.000.000 Einwohner	104 Min	49 Min	33 Min
>500.000 Einwohner	120 Min	45 Min	29 Min
>250.000 Einwohner	121 Min	41 Min	28 Min
>200.000 Einwohner	98 Min	48 Min	31 Min
>150.000 Einwohner	119 Min	43 Min	32 Min
>100.000 Einwohner	109 Min	38 Min	33 Min
<100.000 Einwohner	117 Min	46 Min	30 Min
Total	115 Min	46 Min	30 Min

Präferierte Zubettgehzeit

3.31-36

Anhang 3.31

Präferierte Zubettgehzeit * Geschlecht

		Präferierte Zubettgehzeit								Total
		früher als 21 Uhr	21:00-21:59 Uhr	22:00-22:59 Uhr	23:00-23:59 Uhr	00:00-00:59 Uhr	01:00-01:59 Uhr	02:00-02:59 Uhr	03:00 Uhr und später	
Geschlecht	männlich	77 5.0%	138 9.0%	434 28.2%	460 29.9%	119 7.7%	164 10.7%	1538 100.0%	164 10.7%	1538 100.0%
	weiblich	131 8.4%	219 14.0%	490 31.3%	390 25.0%	93 6.0%	133 8.5%	1563 100.0%	133 8.5%	1563 100.0%
Total		208 6.7%	357 11.5%	924 29.8%	850 27.4%	265 8.5%	88 2.8%	297 9.6%	3101 100.0%	3101 100.0%

Anhang 3.32

Präferierte Zubettgehzeit * Altersgruppe

		Präferierte Zubettgehzeit							Total	
		früher als 21 Uhr	21:00-21:59 Uhr	22:00-22:59 Uhr	23:00-23:59 Uhr	00:00-00:59 Uhr	01:00-01:59 Uhr	02:00-02:59 Uhr		03:00 Uhr und später
Altersgruppe	18-29	36	54	145	123	34	15	23	64	494
	Jahre	7.3%	10.9%	29.4%	24.9%	6.8%	3.0%	4.7%	13.0%	100.0%
	30-39	33	75	134	114	21	10	11	43	441
	Jahre	7.5%	17.0%	30.4%	25.9%	4.7%	2.3%	2.5%	9.8%	100.0%
	40-49	51	68	160	128	28	21	15	40	511
	Jahre	10.0%	13.3%	31.3%	25.0%	5.5%	4.1%	2.9%	7.8%	100.0%
	50-59	43	80	201	139	49	23	16	49	600
	Jahre	7.2%	13.3%	33.5%	23.2%	8.2%	3.8%	2.7%	8.2%	100.0%
	60-69	22	44	136	154	46	29	8	41	480
	Jahre	4.6%	9.2%	28.3%	32.1%	9.6%	6.0%	1.7%	8.5%	100.0%
	70-99	23	36	148	192	75	26	15	60	575
	Jahre	4.0%	6.3%	25.7%	33.4%	13.1%	4.5%	2.6%	10.4%	100.0%
Total		208	357	924	850	253	124	88	297	3101
		6.7%	11.5%	29.8%	27.4%	8.1%	4.0%	2.8%	9.6%	100.0%

Anhang 3.33

Präferierte Zubettgehzeit * Haushaltseinkommen

	Präferierte Zubettgehzeit								Total
	früher als 21 Uhr	21:00-21:59 Uhr	22:00-22:59 Uhr	23:00-23:59 Uhr	00:00-00:59 Uhr	01:00-01:59 Uhr	02:00-02:59 Uhr	03:00 Uhr und später	
Haushaltseinkommen	40	62	184	142	55	23	23	78	597
keine Angabe	6.7%	10.4%	30.8%	23.8%	6.6%	3.9%	3.9%	13.1%	100.0%
- ≤ 1000€	25	26	49	55	24	18	16	35	248
	10.1%	10.5%	19.8%	22.2%	9.6%	7.3%	6.5%	14.1%	100.0%
1000€ - ≤	48	85	184	210	55	38	22	66	708
2000€	6.8%	12.0%	26.0%	29.7%	7.8%	5.4%	3.1%	9.3%	100.0%
2000€ - ≤	31	64	188	177	47	16	13	56	592
3000€	5.2%	10.8%	31.8%	29.9%	8.0%	2.7%	2.2%	9.5%	100.0%
3000€ - ≤	30	58	147	124	40	12	6	24	441
4000€	6.8%	13.2%	33.3%	28.1%	9.1%	2.7%	1.4%	5.4%	100.0%
4000€ - ≤	28	49	125	99	29	16	5	25	376
6000€	7.4%	13.0%	33.2%	26.3%	7.8%	4.3%	1.3%	6.6%	100.0%
≥6000€	6	13	47	43	13	1	3	13	139
	4.3%	9.4%	33.8%	30.9%	9.4%	0.7%	2.2%	9.4%	100.0%
Total	208	357	924	850	253	124	88	297	3101
	6.7%	11.5%	29.8%	27.4%	8.1%	4.0%	2.8%	9.6%	100.0%

Anhang 3.34

Präferierte Zubettgehzeit * Erwerbsstatus

		Präferierte Zubettgehzeit								Total
		früher als 21 Uhr	21:00-21:59 Uhr	22:00-22:59 Uhr	23:00-23:59 Uhr	00:00-00:59 Uhr	01:00-01:59 Uhr	02:00-02:59 Uhr	03:00 Uhr und später	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	82	168	377	299	71	28	19	87	1131
		7.3%	14.9%	33.3%	26.4%	6.3%	2.5%	1.7%	7.7%	100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	60	99	218	147	46	31	28	75	704
		8.5%	14.1%	31.0%	20.9%	6.5%	4.4%	4.0%	10.7%	100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	8	4	25	40	11	6	7	18	119
		6.7%	3.4%	21.0%	33.6%	9.3%	5.0%	5.9%	15.1%	100.0%
	im Ruhestand	48	71	247	322	113	51	29	94	975
		4.9%	7.3%	25.3%	33.0%	11.6%	5.2%	3.0%	9.6%	100.0%
	nicht erwerbstätig	10	15	57	42	12	8	5	23	172
		5.8%	8.7%	33.1%	24.4%	7.0%	4.7%	2.9%	13.4%	100.0%
Total		208	357	924	850	253	124	88	297	3101
		6.7%	11.5%	29.8%	27.4%	8.1%	4.0%	2.8%	9.6%	100.0%

Anhang 3.35

Präferierte Zubettgehzeit * Bundesland

		Präferierte Zubettgehzeit								Total
		früher als 21 Uhr	21:00- 21:59 Uhr	22:00- 22:59 Uhr	23:00- 23:59 Uhr	00:00- 00:59 Uhr	01:00- 01:59 Uhr	02:00- 02:59 Uhr	03:00 Uhr und später	
Bundesland	Baden-Württemberg	21	29	142	100	36	19	13	37	397
	Bayern	28	54	127	138	38	17	10	64	476
	Berlin	4	9	44	45	14	8	6	19	149
	Brandenburg	13	16	27	19	9	5	0	6	95
	Bremen	2	2	12	10	1	1	0	1	29
	Hamburg	4	10	29	22	3	5	4	9	86
	Hessen	10	25	65	60	27	12	7	19	225
	Mecklenburg- Vorpommern	3	7	22	22	1	0	1	4	60
	Niedersachsen	18	42	76	86	27	16	10	26	301
	Nordrhein-Westfalen	48	77	180	183	61	21	23	60	653
	Rheinland-Pfalz	11	17	49	37	7	4	7	20	152
	Saarland	2	5	8	10	4	2	1	4	36
	Sachsen	16	28	48	44	9	3	0	10	158
	Sachsen-Anhalt	7	11	30	24	4	4	2	6	88
	Schleswig-Holstein	11	13	35	27	7	6	2	9	110
	Thüringen	10	12	30	23	5	1	2	3	86
Total	208	357	924	850	253	124	88	297	3101	

Anhang 3.36

Präferierte Zubettgehzeit * Größe des Wohnorts

		Präferierte Zubettgehzeit								Total
		früher als 21 Uhr	21:00-21:59 Uhr	22:00-22:59 Uhr	23:00-23:59 Uhr	00:00-00:59 Uhr	01:00-01:59 Uhr	02:00-02:59 Uhr	03:00 Uhr und später	
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	28 6.0%	48 10.2%	146 31.1%	125 26.6%	38 8.1%	23 4.9%	16 3.4%	46 9.8%	470 100.0%
	>500.000 Einwohner	21 5.2%	42 10.4%	102 25.2%	127 31.4%	41 10.1%	19 4.7%	18 4.5%	34 8.4%	404 100.0%
	>250.000 Einwohner	12 7.3%	18 10.9%	39 23.6%	51 30.9%	17 10.1%	4 2.4%	3 1.8%	21 12.7%	165 100.0%
	>200.000 Einwohner	10 9.0%	12 10.8%	34 30.6%	33 29.7%	10 9.0%	2 1.8%	4 3.6%	6 5.4%	111 100.0%
	>150.000 Einwohner	8 7.1%	15 13.3%	35 31.0%	25 22.1%	12 10.6%	4 3.5%	4 3.5%	10 8.8%	113 100.0%
	>100.000 Einwohner	8 6.4%	14 11.2%	28 22.4%	35 28.0%	13 10.4%	6 4.8%	4 3.2%	17 13.6%	125 100.0%
Total	<100.000 Einwohner	121 7.1%	208 12.1%	540 31.5%	454 26.5%	122 7.1%	66 3.9%	39 2.3%	163 9.5%	1713 100.0%
		208 6.7%	357 11.5%	924 29.8%	850 27.4%	253 8.1%	124 4.0%	88 2.8%	297 9.6%	3101 100.0%

Präferierte Aufstehzeit

3.37-42

Anhang 3.37

Präferierte Aufstehzeit * Geschlecht

		Präferierte Aufstehzeit						Total
		früher als 07:00	07:00-07:59 Uhr	08:00-8:59 Uhr	09:00-09:59 Uhr	10:00-10:59 Uhr	11:00 Uhr und später	
Geschlecht	männlich	251 16.3%	307 20.0%	447 29.1%	264 17.2%	138 9.0%	131 8.5%	1538 100.0%
	weiblich	155 9.9%	340 21.8%	477 30.5%	344 22.0%	151 9.7%	96 6.1%	1563 100.0%
Total		406 13.1%	647 20.9%	924 29.8%	608 19.6%	289 9.3%	227 7.3%	3101 100.0%

Anhang 3.38

Präferierte Aufstehzeit * Altersgruppe

		Präferierte Aufstehzeit						Total
		früher als 07:00	07:00-07:59 Uhr	08:00-8:59 Uhr	09:00-09:59 Uhr	10:00-10:59 Uhr	11:00 Uhr und später	
Altersgruppe	18-29	48	47	117	120	83	79	494
	Jahre	9.7%	9.5%	23.7%	24.3%	16.8%	16.0%	100.0%
	30-39	54	73	136	95	53	30	441
	Jahre	12.2%	16.6%	30.8%	21.5%	12.0%	6.8%	100.0%
	40-49	70	96	144	102	51	48	511
	Jahre	13.7%	18.8%	28.2%	20.0%	10.0%	9.4%	100.0%
	50-59	85	151	177	105	46	36	600
	Jahre	14.2%	25.2%	29.5%	17.5%	7.7%	6.0%	100.0%
	60-69	77	125	158	72	28	20	480
	Jahre	16.0%	26.0%	32.9%	15.0%	5.8%	4.2%	100.0%
	70-99	72	155	192	114	28	14	575
	Jahre	12.5%	27.0%	33.4%	19.8%	4.9%	2.4%	100.0%
Total		406	647	924	608	289	227	3101
		13.1%	20.9%	29.8%	19.6%	9.3%	7.3%	100.0%

Anhang 3.39

Präferierte Aufstehzeit * Haushaltseinkommen

	Präferierte Aufstehzeit						Total
	früher als 07:00	07:00-07:59 Uhr	08:00-8:59 Uhr	09:00-09:59 Uhr	10:00-10:59 Uhr	11:00 Uhr und später	
Haushaltseinkommen	71	134	158	102	71	61	597
keine Angabe	11.9%	22.4%	26.5%	17.1%	11.9%	10.2%	100.0%
- ≤ 1000€	45	41	46	42	39	35	248
	18.1%	16.5%	18.5%	16.9%	15.7%	14.1%	100.0%
1000€ -	91	141	221	149	58	48	708
≤ 2000€	12.9%	19.9%	31.2%	21.0%	8.2%	6.8%	100.0%
2000€ -	70	124	199	117	48	34	592
≤ 3000€	11.8%	20.9%	33.6%	19.8%	8.1%	5.7%	100.0%
3000€ -	50	99	143	97	32	20	441
≤ 4000€	11.3%	22.4%	32.4%	22.0%	7.3%	4.5%	100.0%
4000€ - ≤6000€	55	88	109	77	30	17	376
	14.6%	23.4%	29.0%	20.5%	8.0%	4.5%	100.0%
≥6000€	24	20	48	24	11	12	139
	17.3%	14.4%	34.5%	17.3%	7.9%	8.6%	100.0%
Total	406	647	924	608	289	227	3101
	13.1%	20.9%	29.8%	19.6%	9.3%	7.3%	100.0%

Anhang 3.40

Präferierte Aufstehzeit * Erwerbsstatus

	Präferierte Aufstehzeit						Total
	früher als 07:00	07:00-07:59 Uhr	08:00-8:59 Uhr	09:00-09:59 Uhr	10:00-10:59 Uhr	11:00 Uhr und später	
Erwerbsstatus voll erwerbstätig	140 12.4%	229 20.2%	350 30.9%	233 20.6%	98 8.7%	81 7.2%	1131 100.0%
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	105 14.9%	125 17.8%	183 26.0%	133 18.9%	90 12.8%	68 9.7%	704 100.0%
in Aus- oder Weiterbildung	8 6.7%	15 12.6%	28 23.5%	32 26.9%	18 15.1%	18 15.1%	119 100.0%
im Ruhestand	134 13.7%	247 25.3%	320 32.8%	172 17.6%	61 6.3%	41 4.2%	975 100.0%
nicht erwerbstätig	19 11.0%	31 18.0%	43 25.0%	38 22.1%	22 12.8%	19 11.0%	172 100.0%
Total	406 13.1%	647 20.9%	924 29.8%	608 19.6%	289 9.3%	227 7.3%	3101 100.0%

Anhang 3.41

Präferierte Aufstehzeit * Bundesland

		Präferierte Aufstehzeit						Total
		06:00 Uhr und früher	07:00- 07:59 Uhr	08:00- 8:59 Uhr	09:00- 09:59 Uhr	10:00- 10:59 Uhr	11:00 Uhr und später	
Bundesland	Baden-Württemberg	47	75	123	97	29	26	397
	Bayern	75	104	140	90	36	31	476
	Berlin	16	17	46	37	16	17	149
	Brandenburg	14	20	26	19	10	6	95
	Bremen	3	8	6	5	5	2	29
	Hamburg	15	14	23	21	5	8	86
	Hessen	26	51	60	46	28	14	225
	Mecklenburg-Vorpommern	2	18	26	9	1	4	60
	Niedersachsen	39	62	97	64	17	22	301
	Nordrhein-Westfalen	77	127	172	126	92	59	653
	Rheinland-Pfalz	17	44	45	22	15	9	152
	Saarland	3	9	9	8	5	2	36
	Sachsen	27	45	63	8	9	6	158
	Sachsen-Anhalt	19	16	33	13	5	2	88
	Schleswig-Holstein	17	20	27	24	11	11	110
	Thüringen	9	17	28	19	5	8	86
Total		406	647	924	608	289	227	3101

Anhang 3.42

Präferierte Aufstehzeit * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Präferierte Aufstehzeit						Total
	früher als 07:00	07:00-07:59 Uhr	08:00-8:59 Uhr	09:00-09:59 Uhr	10:00-10:59 Uhr	11:00 Uhr und später	
>1.000.000 Einwohner	69 14.7%	84 17.9%	136 28.9%	103 21.9%	39 8.3%	39 8.3%	470 100.0%
>500.000 Einwohner	50 12.4%	83 20.5%	121 30.0%	69 17.1%	50 12.4%	31 7.7%	404 100.0%
>250.000 Einwohner	20 12.1%	27 16.4%	40 24.2%	41 24.8%	23 13.9%	14 8.5%	165 100.0%
>200.000 Einwohner	12 10.8%	25 22.5%	29 26.1%	22 19.8%	12 10.8%	11 9.9%	111 100.0%
>150.000 Einwohner	9 8.0%	28 24.8%	33 29.2%	28 24.8%	9 8.0%	6 5.3%	113 100.0%
>100.000 Einwohner	24 19.2%	22 17.6%	31 24.8%	24 19.2%	11 8.8%	13 10.4%	125 100.0%
<100.000 Einwohner	222 13.0%	378 22.1%	534 31.2%	321 18.7%	145 8.5%	113 6.6%	1713 100.0%
Total	406 13.1%	647 20.9%	924 29.8%	608 19.6%	289 9.3%	227 7.3%	3101 100.0%

Präferierter Schlafzeitraum

3.43-48

Anhang 3.43

Präferierter Schlafzeitraum*Geschlecht

		Wenn Sie frei wählen können, welcher Schlafzeitraum entspricht, am ehesten dem, mit dem Sie sich wohl fühlen?									
		von abends 21:00 Uhr bis morgens 05:00 Uhr	von nachts 22:00 Uhr bis morgens 06:00 Uhr	von nachts 23:00 Uhr bis morgens 07:00 Uhr	von nachts 24:00 Uhr bis morgens 08:00 Uhr	von nachts 1:00 Uhr bis morgens 09:00 Uhr	von nachts 2:00 Uhr bis morgens 10:00 Uhr	von nachts 3:00 Uhr bis vormittags 11:00 Uhr	von nachts 4:00 Uhr bis vormittags 12:00 Uhr	von nachts 5:00 Uhr bis vormittags 13:00 Uhr	Total
Geschlecht	weiblich	121 7.7%	377 24.1%	517 33.1%	298 19.1%	124 7.9%	73 4.7%	26 1.7%	15 1.0%	12 0.8%	1563 100.0%
	männlich	100 6.5%	354 23.0%	469 30.5%	303 19.7%	147 9.6%	80 5.2%	40 2.6%	16 1.0%	29 1.9%	1538 100.0%
Total		221 7.1%	731 23.6%	986 31.8%	601 19.4%	271 8.7%	153 4.9%	66 2.1%	31 1.0%	41 1.3%	3101 100.0%

Anhang 3.44

Präferierter Schlafzeitraum * Altersgruppe

		Wenn Sie frei wählen können, welcher Schlafzeitraum entspricht, am ehesten dem, mit dem Sie sich wohl fühlen?									
		von abends 21:00 Uhr bis morgens 05:00 Uhr	von nachts 22:00 Uhr bis morgens 06:00 Uhr	von nachts 23:00 Uhr bis morgens 07:00 Uhr	von nachts 24:00 Uhr bis morgens 08:00 Uhr	von nachts 1:00 Uhr bis morgens 09:00 Uhr	von nachts 2:00 Uhr bis morgens 10:00 Uhr	von nachts 3:00 Uhr bis vormittags 11:00 Uhr	von nachts 4:00 Uhr bis vormittags 12:00 Uhr	von nachts 5:00 Uhr bis vormittags 13:00 Uhr	Total
Altersgruppe	18-29	37	104	139	84	51	37	25	10	7	494
	Jahre	7.5%	21.1%	28.1%	17.0%	10.3%	7.5%	5.1%	2.0%	1.4%	100.0%
	30-39	40	112	148	74	30	17	7	8	5	441
	Jahre	9.1%	25.4%	33.6%	16.8%	6.8%	3.9%	1.6%	1.8%	1.1%	100.0%
	40-49	43	130	153	90	39	28	13	5	10	511
	Jahre	8.4%	25.4%	29.9%	17.6%	7.6%	5.5%	2.5%	1.0%	2.0%	100.0%
	50-59	52	164	177	96	57	28	13	3	10	600
	Jahre	8.7%	27.3%	29.5%	16.0%	9.5%	4.7%	2.2%	0.5%	1.7%	100.0%
	60-69	27	115	161	106	38	24	5	3	1	480
	Jahre	5.6%	24.0%	33.5%	22.1%	7.9%	5.0%	1.0%	0.6%	0.2%	100.0%
	70-99	22	106	208	151	56	19	3	2	8	575
	Jahre	3.8%	18.4%	36.2%	26.3%	9.7%	3.3%	0.5%	0.3%	1.4%	100.0%
Total		221	731	986	601	271	153	66	31	41	3101
		7.1%	23.6%	31.8%	19.4%	8.7%	4.9%	2.1%	1.0%	1.3%	100.0%

Anhang 3.45

Präferierter Schlafzeitraum * Haushaltseinkommen

		Wenn Sie frei wählen können, welcher Schlafzeitraum entspricht, am ehesten dem, mit dem Sie sich wohl fühlen?									
		von abends 21:00 Uhr bis morgens 05:00 Uhr	von nachts 22:00 Uhr bis morgens 06:00 Uhr	von nachts 23:00 Uhr bis morgens 07:00 Uhr	von nachts 24:00 Uhr bis morgens 08:00 Uhr	von nachts 1:00 Uhr bis morgens 09:00 Uhr	von nachts 2:00 Uhr bis morgens 10:00 Uhr	von nachts 3:00 Uhr bis vormittags 11:00 Uhr	von nachts 4:00 Uhr bis vormittags 12:00 Uhr	von nachts 5:00 Uhr bis vormittags 13:00 Uhr	Total
Haushalts- einkommen	keine Angabe	42	153	171	113	45	31	16	11	15	597
	- ≤ 1000€	32	45	51	42	30	21	13	9	5	248
	1000€ - ≤2000€	56	149	217	145	72	39	18	4	8	708
	2000€ - ≤ 3000€	40	136	191	138	52	18	9	4	4	592
	3000€ - ≤ 4000€	21	112	163	79	42	15	4	2	3	441
	4000€ - ≤ 6000€	22	100	145	58	22	24	2	0	3	376
	≥6000€	8	36	48	26	8	5	4	1	3	139
	Total	221	731	986	601	271	153	66	31	41	3101

Anhang 3.46

Präferierter Schlafzeitraum * Erwerbsstatus

		Wenn Sie frei wählen können, welcher Schlafzeitraum entspricht, am ehesten dem, mit dem Sie sich wohl fühlen?										
		von					von					
		abends	von nachts	von nachts	von nachts	nachts	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	
		21:00 Uhr	22:00 Uhr	23:00 Uhr	24:00 Uhr	1:00 Uhr	2:00 Uhr	3:00 Uhr	4:00 Uhr	5:00 Uhr		
		bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis		
		morgens	morgens	morgens	morgens	morgens	morgens	vormittags	vormittags	vormittags		
		05:00 Uhr	06:00 Uhr	07:00 Uhr	08:00 Uhr	09:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	12:00 Uhr	13:00 Uhr	Total	
Erwerbs- tätigkeit	voll erwerbstätig	91	316	372	178	74	51	23	13	13	1131	
		8.0%	27.9%	32.9%	15.7%	6.5%	4.5%	2.0%	1.1%	1.1%	100.0%	
	Teilzeit erwerbstätig	62	173	197	125	68	44	18	6	11	704	
	oder anderweitig	8.8%	24.6%	28.0%	17.8%	9.7%	6.3%	2.6%	0.9%	1.6%	100.0%	
	beschäftigt											
	in Aus- oder	6	14	31	31	18	8	6	2	3	119	
	Weiterbildung	5.0%	11.8%	26.1%	26.1%	15.1%	6.7%	5.0%	1.7%	2.5%	100.0%	
	im Ruhestand	49	187	337	241	89	41	12	7	12	975	
		5.0%	19.2%	34.6%	24.7%	9.1%	4.2%	1.2%	0.7%	1.2%	100.0%	
	nicht erwerbstätig	13	41	49	26	22	9	7	3	2	172	
		7.6%	23.8%	28.5%	15.1%	12.8%	5.2%	4.1%	1.7%	1.2%	100.0%	
Total		221	731	986	601	271	153	66	31	41	3101	
		7.1%	23.6%	31.8%	19.4%	8.7%	4.9%	2.1%	1.0%	1.3%	100.0%	

Anhang 3.47

Präferierter Schlafzeitraum * Bundesland

		Wenn Sie frei wählen können, welcher Schlafzeitraum entspricht, am ehesten dem, mit dem Sie sich wohl fühlen?									
		von abends	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	von nachts	
		21:00 Uhr bis	22:00 Uhr bis	23:00 Uhr bis	24:00 Uhr bis	1:00 Uhr bis	2:00 Uhr bis	3:00 Uhr bis	4:00 Uhr bis	5:00 Uhr bis	
		morgens	morgens	morgens	morgens	morgens	morgens	vormittags	vormittags	vormittags	
		05:00 Uhr	06:00 Uhr	07:00 Uhr	08:00 Uhr	09:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	12:00 Uhr	13:00 Uhr	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	18	94	128	83	39	18	10	3	4	397
	Bayern	41	111	159	94	34	16	7	9	5	476
	Berlin	8	24	40	34	19	12	4	2	6	149
	Brandenburg	13	22	22	19	12	4	2	1	0	95
	Bremen	3	8	11	3	2	1	0	0	1	29
	Hamburg	5	23	20	23	8	4	1	2	0	86
	Hessen	13	53	63	48	27	15	3	1	2	225
	Mecklenburg- Vorpommern	3	8	24	19	3	0	2	1	0	60
	Niedersachsen	21	72	105	46	27	15	8	1	6	301
	Nordrhein-Westfalen	48	137	214	126	52	43	16	7	10	653
	Rheinland-Pfalz	12	33	62	17	12	8	3	3	2	152
	Saarland	0	13	11	4	2	4	1	0	1	36
	Sachsen	13	56	43	31	12	2	1	0	0	158
	Sachsen-Anhalt	8	22	30	17	6	1	2	0	2	88
	Schleswig-Holstein	7	33	25	22	10	7	4	1	1	110
	Thüringen	8	22	29	15	6	3	2	0	1	86
Total		221	731	986	601	271	153	66	31	41	3101

Anhang 3.48

Präferierter Schlafzeitraum * Größe des Wohnorts

		Wenn Sie frei wählen können, welcher Schlafzeitraum entspricht, am ehesten dem, mit dem Sie sich wohl fühlen?									
		von abends 21:00 Uhr bis morgens 05:00 Uhr	von nachts 22:00 Uhr bis morgens 06:00 Uhr	von nachts 23:00 Uhr bis morgens 07:00 Uhr	von nachts 24:00 Uhr bis morgens 08:00 Uhr	von nachts 1:00 Uhr bis morgens 09:00 Uhr	von nachts 2:00 Uhr bis morgens 10:00 Uhr	von nachts 3:00 Uhr bis vormittags 11:00 Uhr	von nachts 4:00 Uhr bis vormittags 12:00 Uhr	von nachts 5:00 Uhr bis vormittags 13:00 Uhr	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	41 8.7%	101 21.5%	129 27.4%	104 22.1%	44 9.4%	25 5.3%	11 2.3%	7 1.5%	8 1.7%	470 100.0%
	>500.000 Einwohner	23 5.7%	90 22.3%	120 29.7%	76 18.8%	54 13.4%	26 6.4%	6 1.5%	2 0.5%	7 1.7%	404 100.0%
	>250.000 Einwohner	15 9.1%	25 15.2%	55 33.3%	34 20.6%	15 9.1%	9 5.5%	7 4.2%	4 2.4%	1 0.6%	165 100.0%
	>200.000 Einwohner	2 1.8%	23 20.7%	39 35.1%	26 23.4%	10 9.0%	6 5.4%	5 4.5%	0 0.0%	0 0.0%	111 100.0%
	>150.000 Einwohner	6 5.3%	37 32.7%	27 23.9%	23 20.4%	10 8.8%	5 4.4%	4 3.5%	0 0.0%	1 0.9%	113 100.0%
	>100.000 Einwohner	8 6.4%	22 17.6%	47 37.6%	23 18.4%	11 8.8%	7 5.6%	2 1.6%	3 2.4%	2 1.6%	125 100.0%
	<100.000 Einwohner	126 7.4%	433 25.3%	569 33.2%	315 18.4%	127 7.4%	75 4.4%	31 1.8%	15 0.9%	22 1.3%	1713 100.0%
	Total	221 7.1%	731 23.6%	986 31.8%	601 19.4%	271 8.7%	153 4.9%	66 2.1%	31 1.0%	41 1.3%	3101 100.0%

Morgen- vs. Abendtypen

3.49-54

Anhang 3.49

Morgen- vs. Abendtypen * Geschlecht

Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Tageszeiten am aktivsten (unabhängig von sozialen „Taktgebern“ wie z.B. den Arbeitszeiten). Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätsniveau im Tagesverlauf ein?

		Ich bin eindeutig morgens am aktivsten	Ich bin eher morgens als abends am aktivsten	Es gibt keine Unterschiede zwischen morgens und abends	Ich bin eher abends als morgens am aktivsten	Ich bin eindeutig abends am aktivsten	Total
Geschlecht	männlich	352 22.9%	294 19.1%	469 30.5%	304 19.8%	119 7.7%	1538 100.0%
	weiblich	427 27.3%	307 19.6%	391 25.0%	314 20.1%	124 7.9%	1563 100.0%
Total		779 25.1%	601 19.4%	860 27.7%	618 19.9%	243 7.8%	3101 100.0%

Anhang 3.50

Morgen- vs. Abendtypen * Altersgruppe

Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Tageszeiten am aktivsten (unabhängig von sozialen „Taktgebern“ wie z.B. den Arbeitszeiten). Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätsniveau im Tagesverlauf ein?

		Ich bin eindeutig morgens am aktivsten	Ich bin eher morgens als abends am aktivsten	Es gibt keine Unterschiede zwischen morgens und abends	Ich bin eher abends als morgens am aktivsten	Ich bin eindeutig abends am aktivsten	Total
Altersgruppe	18-29	119	112	92	132	39	494
	Jahre	24.1%	22.7%	18.6%	26.7%	7.9%	100.0%
30-39		135	81	104	88	33	441
	Jahre	30.6%	18.4%	23.6%	20.0%	7.5%	100.0%
40-49		130	112	137	88	44	511
	Jahre	25.4%	21.9%	26.8%	17.2%	8.6%	100.0%
50-59		153	121	169	108	49	600
	Jahre	25.5%	20.2%	28.2%	18.0%	8.2%	100.0%
60-69		120	75	171	74	40	480
	Jahre	25.0%	15.6%	35.6%	15.4%	8.3%	100.0%
70-99		122	100	187	128	38	575
	Jahre	21.2%	17.4%	32.5%	22.3%	6.6%	100.0%
Total		779	601	860	618	243	3101
		25.1%	19.4%	27.7%	19.9%	7.8%	100.0%

Anhang 3.51

Morgen- vs. Abendtypen * Haushaltseinkommen

Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Tageszeiten am aktivsten (unabhängig von sozialen „Taktgebern“ wie z.B. den Arbeitszeiten). Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätsniveau im Tagesverlauf ein?

		Ich bin eindeutig morgens am aktivsten	Ich bin eher morgens als abends am aktivsten	Es gibt keine Unterschiede zwischen morgens und abends	Ich bin eher abends als morgens am aktivsten	Ich bin eindeutig abends am aktivsten	Total
Haushaltseinkommen	keine Angabe	136 22.8%	108 18.1%	190 31.8%	106 17.8%	57 9.5%	597 100.0%
	- ≤ 1000€	61 24.6%	46 18.5%	62 25.0%	48 19.4%	31 12.5%	248 100.0%
	1000€ - ≤ 2000€	167 23.6%	127 17.9%	207 29.2%	163 23.0%	44 6.2%	708 100.0%
	2000€ - ≤ 3000€	148 25.0%	126 21.3%	158 26.7%	120 20.3%	40 6.8%	592 100.0%
	3000€ - ≤ 4000€	124 28.1%	93 21.1%	115 26.1%	80 18.1%	29 6.6%	441 100.0%
	4000€ - ≤ 6000€	99 26.3%	70 18.6%	96 25.5%	81 21.5%	30 8.0%	376 100.0%
	≥6000€	44 31.7%	31 22.3%	32 23.0%	20 14.4%	12 8.6%	139 100.0%
	Total	779 25.1%	601 19.4%	860 27.7%	618 19.9%	243 7.8%	3101 100.0%

Anhang 3.52

Morgen- vs. Abendtypen * Erwerbsstatus

Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Tageszeiten am aktivsten (unabhängig von sozialen „Taktgebern“ wie z.B. den Arbeitszeiten). Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätsniveau im Tagesverlauf ein?

	Ich bin eindeutig morgens am aktivsten		Ich bin eher morgens als abends am aktivsten	Es gibt keine Unterschiede zwischen morgens und abends	Ich bin eher abends als morgens am aktivsten		Ich bin eindeutig abends am aktivsten	Total				
Erwerbsstatus voll erwerbstätig	315	27.9%	245	21.7%	278	24.6%	216	19.1%	77	6.8%	1131	100.0%
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	182	25.9%	153	21.7%	172	24.4%	136	19.3%	61	8.7%	704	100.0%
in Aus- oder Weiterbildung	18	15.1%	22	18.5%	25	21.0%	42	35.3%	12	10.1%	119	100.0%
im Ruhestand	225	23.1%	152	15.6%	335	34.4%	188	19.3%	75	7.7%	975	100.0%
nicht erwerbstätig	39	22.7%	29	16.9%	50	29.1%	36	20.9%	18	10.5%	172	100.0%
Total	779	25.1%	601	19.4%	860	27.7%	618	19.9%	243	7.8%	3101	100.0%

Anhang 3.53

Morgen- vs. Abendtypen * Bundesland

Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Tageszeiten am aktivsten (unabhängig von sozialen „Taktgebern“ wie z.B. den Arbeitszeiten). Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätsniveau im Tagesverlauf ein?

		Ich bin eindeutig morgens am aktivsten	Ich bin eher morgens als abends am aktivsten	Es gibt keine Unterschiede zwischen morgens und abends	Ich bin eher abends als morgens am aktivsten	Ich bin eindeutig abends am aktivsten	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	101	75	94	98	29	397
	Bayern	116	105	124	93	38	476
	Berlin	32	29	29	40	19	149
	Brandenburg	23	13	26	23	10	95
	Bremen	4	12	9	3	1	29
	Hamburg	27	16	27	13	3	86
	Hessen	47	41	69	43	25	225
	Mecklenburg- Vorpommern	14	14	14	11	7	60
	Niedersachsen	81	62	81	57	20	301
	Nordrhein-Westfalen	167	120	184	132	50	653
	Rheinland-Pfalz	41	29	48	23	11	152
	Saarland	6	8	9	6	7	36
	Sachsen	54	28	51	23	2	158
	Sachsen-Anhalt	22	19	27	15	5	88
	Schleswig-Holstein	24	18	34	24	10	110
	Thüringen	20	12	34	14	6	86
Total		779	601	860	618	243	3101

Anhang 3.54

Morgen- vs. Abendtypen * Größe des Wohnorts

Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Tageszeiten am aktivsten (unabhängig von sozialen „Taktgebern“ wie z.B. den Arbeitszeiten). Wie schätzen Sie Ihr Aktivitätsniveau im Tagesverlauf ein?

		Ich bin eindeutig morgens am aktivsten	Ich bin eher morgens als abends am aktivsten	Es gibt keine Unterschiede zwischen morgens und abends	Ich bin eher abends als morgens am aktivsten	Ich bin eindeutig abends am aktivsten	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	118 25.1%	95 20.2%	116 24.7%	98 20.9%	43 9.1%	470 100.0%
	>500.000 Einwohner	108 26.7%	77 19.1%	113 28.0%	75 18.6%	31 7.7%	404 100.0%
	>250.000 Einwohner	50 30.3%	35 21.2%	35 21.2%	35 21.2%	10 6.1%	165 100.0%
	>200.000 Einwohner	21 18.9%	25 22.5%	31 27.9%	29 26.1%	5 4.5%	111 100.0%
	>150.000 Einwohner	24 21.2%	19 16.8%	41 36.3%	18 15.9%	11 9.7%	113 100.0%
	>100.000 Einwohner	30 24.0%	34 27.2%	28 22.4%	20 16.0%	13 10.4%	125 100.0%
	<100.000 Einwohner	428 25.0%	316 18.4%	496 29.0%	343 20.0%	130 7.6%	1713 100.0%
Total		779 25.1%	601 19.4%	860 27.7%	618 19.9%	243 7.8%	3101 100.0%

Leistungsfähigkeit morgens

3.55-60

Anhang 3.55

Leistungsfähigkeit morgens * Geschlecht

		Wie sehr stimmen Sie folgender Aussage zu? "In der ersten Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen fühle ich mich fit."					
		stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils-teils	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu	Total
Geschlecht	männlich	158 10.3%	303 19.7%	431 28.0%	405 26.3%	241 15.7%	1538 100.0%
	weiblich	190 12.2%	328 21.0%	503 32.2%	336 21.5%	206 13.2%	1563 100.0%
Total		348 11.2%	631 20.3%	934 30.1%	741 23.9%	447 14.4%	3101 100.0%

Anhang 3.56

Leistungsfähigkeit morgens * Altersgruppe

		Wie sehr stimmen Sie folgender Aussage zu? "In der ersten Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen fühle ich mich fit."					
		stimme überhaupt		stimme eher		stimme voll und	
		nicht zu	nicht zu	teils-teils	stimme eher zu	ganz zu	Total
Altersgruppe	18-29 Jahre	89	138	152	80	35	494
		18.0%	27.9%	30.8%	16.2%	7.1%	100.0%
	30-39 Jahre	56	111	139	95	40	441
		12.7%	25.2%	31.5%	21.5%	9.1%	100.0%
	40-49 Jahre	55	113	165	116	62	511
		10.8%	22.1%	32.3%	22.7%	12.1%	100.0%
	50-59 Jahre	72	107	189	140	92	600
		12.0%	17.8%	31.5%	23.3%	15.3%	100.0%
	60-69 Jahre	32	76	140	139	93	480
		6.7%	15.8%	29.2%	29.0%	19.4%	100.0%
	70-99 Jahre	44	86	149	171	125	575
		7.7%	15.0%	25.9%	29.7%	21.7%	100.0%
Total		348	631	934	741	447	3101
		11.2%	20.3%	30.1%	23.9%	14.4%	100.0%

Anhang 3.57

Leistungsfähigkeit morgens * Haushaltseinkommen

	Wie sehr stimmen Sie folgender Aussage zu? "In der ersten Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen fühle ich mich fit."					Total
	stimme überhaupt		stimme eher nicht		stimme voll und	
	nicht zu	zu	teils-teils	stimme eher zu	ganz zu	
Haushaltseinkommen	75	119	211	127	65	597
keine Angabe	12.6%	19.9%	35.3%	21.3%	10.9%	100.0%
- ≤ 1000€	43	49	85	39	32	248
	17.3%	19.8%	34.3%	15.7%	12.9%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	74	159	221	164	90	708
	10.5%	22.5%	31.2%	23.2%	12.7%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	55	125	154	159	99	592
	9.3%	21.1%	26.0%	26.9%	16.7%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	53	71	129	117	71	441
	12.0%	16.1%	29.3%	26.5%	16.1%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	33	79	93	107	64	376
	8.8%	21.0%	24.7%	28.5%	17.0%	100.0%
≥6000€	15	29	41	28	26	139
	10.8%	20.9%	29.5%	20.1%	18.7%	100.0%
Total	348	631	934	741	447	3101
	11.2%	20.3%	30.1%	23.9%	14.4%	100.0%

Anhang 3.58

Leistungsfähigkeit morgens * Erwerbsstatus

		Wie sehr stimmen Sie folgender Aussage zu? "In der ersten Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen fühle ich mich fit."					Total
		stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils-teils	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	127	253	324	276	151	1131
		11.2%	22.4%	28.6%	24.4%	13.4%	100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	81	172	234	135	82	704
		11.5%	24.4%	33.2%	19.2%	11.6%	100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	24	27	41	22	5	119
		20.2%	22.7%	34.5%	18.5%	4.2%	100.0%
	im Ruhestand	87	152	276	271	189	975
		8.9%	15.6%	28.3%	27.8%	19.4%	100.0%
	nicht erwerbstätig	29	27	59	37	20	172
		16.9%	15.7%	34.3%	21.5%	11.6%	100.0%
Total		348	631	934	741	447	3101
		11.2%	20.3%	30.1%	23.9%	14.4%	100.0%

Anhang 3.59

Leistungsfähigkeit morgens * Bundesland

Wie sehr stimmen Sie folgender Aussage zu? "In der ersten Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen fühle ich mich fit."

		stimme überhaupt				stimme voll und		Total
		nicht zu	zu	teils-teils	stimme eher zu	ganz zu		
Bundesland	Baden-Württemberg	45	82	124	91	55	397	
	Bayern	49	114	130	121	62	476	
	Berlin	16	31	44	31	27	149	
	Brandenburg	18	8	38	19	12	95	
	Bremen	1	3	11	8	6	29	
	Hamburg	8	15	24	24	15	86	
	Hessen	20	40	84	56	25	225	
	Mecklenburg-Vorpommern	5	14	16	20	5	60	
	Niedersachsen	37	62	86	74	42	301	
	Nordrhein-Westfalen	87	145	199	135	87	653	
	Rheinland-Pfalz	17	27	38	40	30	152	
	Saarland	2	9	14	9	2	36	
	Sachsen	13	23	44	42	36	158	
	Sachsen-Anhalt	7	19	19	27	16	88	
	Schleswig-Holstein	10	23	36	24	17	110	
	Thüringen	13	16	27	20	10	86	
Total		348	631	934	741	447	3101	

Anhang 3.60

Leistungsfähigkeit morgens * Größe des Wohnorts

Wie sehr stimmen Sie folgender Aussage zu? "In der ersten Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen fühle ich mich fit."

		stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils-teils	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	45 9.6%	93 19.8%	140 29.8%	119 25.3%	73 15.5%	470 100.0%
	>500.000 Einwohner	35 8.7%	75 18.6%	135 33.4%	93 23.0%	66 16.3%	404 100.0%
	>250.000 Einwohner	24 14.5%	42 25.5%	44 26.7%	34 20.6%	21 12.7%	165 100.0%
	>200.000 Einwohner	13 11.7%	26 23.4%	28 25.2%	31 27.9%	13 11.7%	111 100.0%
	>150.000 Einwohner	17 15.0%	18 15.9%	40 35.4%	28 24.8%	10 8.8%	113 100.0%
	>100.000 Einwohner	17 13.6%	32 25.6%	35 28.0%	26 20.8%	15 12.0%	125 100.0%
	<100.000 Einwohner	197 11.5%	345 20.1%	512 29.9%	410 23.9%	249 14.5%	1713 100.0%
Total		348 11.2%	631 20.3%	934 30.1%	741 23.9%	447 14.4%	3101 100.0%

Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie

3.61-66

Anhang 3.61

Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Geschlecht

Geschlecht	Schlafqualität	Schlafqualität	Differenz Schlafqualität aktuell und vor Corona (positive Zahlen bedeuten eine Verbesserung)
	aktuell	vor Corona	
männlich	2.4599	2.5271	-.0672
weiblich	2.2348	2.3864	-.1515
Total	2.3461	2.4559	-.1098

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4.

Anhang 3.62

Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie *

Altersgruppe

Altersgruppe	Schlafqualität	Schlafqualität	Differenz Schlafqualität aktuell und vor Corona (positive Zahlen bedeuten eine Verbesserung)
	aktuell	vor Corona	
18-29 Jahre	2.3415	2.5171	-.1756
30-39 Jahre	2.4691	2.5123	-.0432
40-49 Jahre	2.3576	2.5232	-.1656
50-59 Jahre	2.1667	2.2719	-.1053
60-69 Jahre	2.3043	2.3623	-.0580
70-99 Jahre	2.3780	2.4024	-.0244
Total	2.3461	2.4559	-.1098

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4.

Anhang 3.63

Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie *
Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen	Differenz Schlafqualität aktuell und vor Corona (positive Zahlen bedeuten eine Verbesserung)		
	Schlafqualität aktuell	Schlafqualität vor Corona	
keine Angabe	2.2453	2.3711	-.1258
- ≤ 1000€	2.4902	2.4314	.0588
1000€ - ≤ 2000€	2.3182	2.4697	-.1515
2000€ - ≤ 3000€	2.3310	2.4414	-.1103
3000€ - ≤ 4000€	2.4790	2.4958	-.0168
4000€ - ≤ 6000€	2.3008	2.5188	-.2180
≥ 6000€	2.4545	2.5000	-.0455
Total	2.3461	2.4559	-.1098

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4.

Anhang 3.64

Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie *

Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Schlafqualität aktuell	Schlafqualität vor Corona	Differenz Schlafqualität aktuell und vor Corona (positive Zahlen bedeuten eine Verbesserung)
voll erwerbstätig	2.4469	2.4860	-.0391
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	2.2837	2.5433	-.2596
in Aus- oder Weiterbildung	2.2308	2.4615	-.2308
im Ruhestand	2.3046	2.3245	-.0199
nicht erwerbstätig	1.8889	2.1111	-.2222
Total	2.3461	2.4559	-.1098

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4.

Anhang 3.65

Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie *

Bundesland

Bundesland	Differenz Schlafqualität aktuell und vor Corona (positive Zahlen bedeuten eine Verbesserung)		
	Schlafqualität aktuell	Schlafqualität vor Corona	
Baden-Württemberg	2.3763	2.4624	-.0860
Bayern	2.4351	2.5455	-.1104
Berlin	2.2500	2.3571	-.1071
Brandenburg	2.5333	2.5000	.0333
Bremen	2.4000	2.2000	.2000
Hamburg	2.5714	2.5714	.0000
Hessen	2.4200	2.5200	-.1000
Mecklenburg-Vorpommern	2.2143	2.2857	-.0714
Niedersachsen	2.3611	2.5000	-.1389
Nordrhein-Westfalen	2.1859	2.3077	-.1218
Rheinland-Pfalz	2.4750	2.6750	-.2000
Saarland	2.1538	2.3077	-.1538
Sachsen	2.1220	2.3902	-.2683
Sachsen-Anhalt	2.5185	2.6296	-.1111
Schleswig-Holstein	2.5000	2.6250	-.1250
Thüringen	2.3000	2.2667	.0333
Total	2.3461	2.4559	-.1098

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten: Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4.

Anhang 3.66

Durchschnittliche Schlafqualität aktuell und vor Ausbruch der Pandemie * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Schlafqualität vor		Differenz Schlafqualität aktuell und vor Corona (positive Zahlen bedeuten eine Verbesserung)
	Schlafqualität aktuell	Corona	
>1.000.000 Einwohner	2.4576	2.5424	-.0847
>500.000 Einwohner	2.3500	2.3800	-.0300
>250.000 Einwohner	2.4286	2.4048	.0238
>200.000 Einwohner	2.5652	2.5652	.0000
>150.000 Einwohner	2.3200	2.5600	-.2400
>100.000 Einwohner	2.2778	2.4444	-.1667
<100.000 Einwohner	2.3030	2.4442	-.1412
Total	2.3461	2.4559	-.1098

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:

Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4.

Personen im Haushalt/Schlafzimmer

3.67-75

Anhang 3.67

Anzahl der Personen im Haushalt * Geschlecht

Geschlecht		Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen schlafen mit Ihnen regelmäßig in einem Zimmer?
männlich	Mittelwert	2.00	.32	.95
	SD	1.118	.744	.808
weiblich	Mittelwert	2.10	.37	.88
	SD	1.134	.746	.810
Total	Mittelwert	2.05	.35	.92
	SD	1.127	.746	.810

Anhang 3.68

Anzahl der Personen im Haushalt * Altersgruppe

Altersgruppe		Wie viele Personen leben		
		mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen schlafen mit Ihnen regelmäßig in einem Zimmer?
18-29	Mittelwert	2.56	.47	.98
Jahre	SD	1.425	.909	.912
30-39	Mittelwert	2.53	.77	1.23
Jahre	SD	1.279	.955	.901
40-49	Mittelwert	2.32	.67	.95
Jahre	SD	1.240	.928	.919
50-59	Mittelwert	1.85	.22	.80
Jahre	SD	.936	.533	.661
60-69	Mittelwert	1.59	.05	.78
Jahre	SD	.646	.276	.683
70-99	Mittelwert	1.61	.02	.82
Jahre	SD	.595	.171	.698
Total	Mittelwert	2.05	.35	.92
	SD	1.127	.746	.810

Anhang 3.69

Anzahl der Personen im Haushalt * Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen		Wie viele Personen leben mit	Wie viele Personen leben mit	Wie viele Personen
		Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	schlafen mit Ihnen regelmäßig in einem Zimmer?
keine Angabe	Mittelwert	2.24	.39	.96
	SD	1.261	.830	.932
- ≤ 1000€	Mittelwert	1.56	.22	.70
	SD	1.067	.618	.789
1000€ - ≤ 2000€	Mittelwert	1.49	.17	.70
	SD	.795	.463	.719
2000€ - ≤ 3000€	Mittelwert	2.03	.30	.91
	SD	1.075	.719	.785
3000€ - ≤ 4000€	Mittelwert	2.38	.49	1.07
	SD	.993	.842	.780
4000€ - ≤ 6000€	Mittelwert	2.59	.55	1.14
	SD	1.106	.866	.756
≥ 6000€	Mittelwert	2.60	.57	1.09
	SD	1.153	.885	.717
Total	Mittelwert	2.05	.35	.92
	SD	1.127	.746	.810

Anhang 3.70

Anzahl der Personen im Haushalt * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus		Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind	Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen schlafen mit Ihnen regelmäßig in einem Zimmer?
		Kinder?		Zimmer?
voll erwerbstätig	Mittelwert	2.16	.45	.99
	SD	1.148	.784	.842
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	Mittelwert	2.34	.61	1.01
	SD	1.211	.887	.906
in Aus- oder Weiterbildung	Mittelwert	2.84	.48	.63
	SD	1.727	1.199	.636
im Ruhestand	Mittelwert	1.59	.03	.81
	SD	.622	.233	.697
nicht erwerbstätig	Mittelwert	2.31	.34	.87
	SD	1.378	.744	.762
Total	Mittelwert	2.05	.35	.92
	SD	1.127	.746	.810

Anhang 3.71

Anzahl der Personen im Haushalt * Bundesland

Bundesland		Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind	Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele	Wie viele Personen schlafen mit Ihnen regelmäßig in einem
		Kinder?	davon sind Kinder?	Zimmer?
Baden-Württemberg	Mittelwert	2.09	.36	.94
	SD	1.129	.755	.875
Bayern	Mittelwert	2.13	.36	.94
	SD	1.192	.730	.908
Berlin	Mittelwert	1.90	.21	.77
	SD	1.057	.610	.701
Brandenburg	Mittelwert	2.04	.37	.93
	SD	1.031	.685	.747
Bremen	Mittelwert	1.86	.17	.90
	SD	1.156	.384	.673
Hamburg	Mittelwert	1.92	.35	1.00
	SD	1.160	.779	.907
Hessen	Mittelwert	2.01	.33	.88
	SD	1.077	.731	.743
Mecklenburg- Vorpommern	Mittelwert	1.92	.35	1.02
	SD	1.013	.777	.792
Niedersachsen	Mittelwert	2.07	.37	.90
	SD	1.148	.726	.714
Nordrhein-Westfalen	Mittelwert	2.10	.40	.92
	SD	1.202	.828	.807

Rheinland-Pfalz	Mittelwert	2.08	.26	.87
	SD	1.020	.648	.803
Saarland	Mittelwert	2.03	.31	.83
	SD	.941	.577	.609
Sachsen	Mittelwert	1.92	.24	1.01
	SD	.893	.580	.822
Sachsen-Anhalt	Mittelwert	2.14	.47	1.02
	SD	1.126	.816	.711
Schleswig-Holstein	Mittelwert	1.93	.37	.76
	SD	1.163	.907	.789
Thüringen	Mittelwert	1.95	.34	.91
	SD	1.051	.713	.777
Total	Mittelwert	2.05	.35	.92
	SD	1.127	.746	.810

Anhang 3.72

Anzahl der Personen im Haushalt * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts		Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen leben mit Ihnen zusammen dauerhaft in einem Haushalt? Und wie viele davon sind Kinder?	Wie viele Personen schlafen mit Ihnen regelmäßig in einem Zimmer?
>1.000.000	Mittelwert	2.01	.33	.90
Einwohner	SD	1.147	.736	.919
>500.000	Mittelwert	1.88	.27	.89
Einwohner	SD	.987	.634	.773
>250.000	Mittelwert	1.98	.33	.97
Einwohner	SD	1.099	.684	.776
>200.000	Mittelwert	1.77	.27	.97
Einwohner	SD	.972	.617	.825
>150.000	Mittelwert	1.97	.40	.87
Einwohner	SD	1.013	.762	.701
>100.000	Mittelwert	2.16	.46	.97
Einwohner	SD	1.240	.818	.888
<100.000	Mittelwert	2.13	.37	.92
Einwohner	SD	1.156	.777	.789
Total	Mittelwert	2.05	.35	.92
	SD	1.127	.746	.810

Diagnostizierte Schlafstörung Selbstauskunft ja/nein

3.73-78

Anhang 3.73

Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Geschlecht

		Hat ein Arzt bei Ihnen jemals eine Schlafstörung festgestellt?		
		ja	nein	Total
Geschlecht	männlich	249	1289	1538
		16.2%	83.8%	100.0%
	weiblich	244	1319	1563
		15.6%	84.4%	100.0%
Total		493	2608	3101
		15.9%	84.1%	100.0%

Anhang 3.74

Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Altersgruppe

		Hat ein Arzt bei Ihnen jemals eine Schlafstörung festgestellt?		
		ja	nein	Total
Altersgruppe	18-29	65	429	494
	Jahre	13.2%	86.8%	100.0%
	30-39	66	375	441
	Jahre	15.0%	85.0%	100.0%
	40-49	74	437	511
	Jahre	14.5%	85.5%	100.0%
	50-59	128	472	600
	Jahre	21.3%	78.7%	100.0%
	60-69	84	396	480
	Jahre	17.5%	82.5%	100.0%
	70-99	76	499	575
	Jahre	13.2%	86.8%	100.0%
Total		493	2608	3101
		15.9%	84.1%	100.0%

Anhang 3.75

Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Haushaltseinkommen

	Hat ein Arzt bei Ihnen jemals eine Schlafstörung festgestellt?		Total
	ja	nein	
Haushaltseinkommen	77	520	597
keine Angabe	12.9%	87.1%	100.0%
- ≤ 1000€	58	190	248
	23.4%	76.6%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	125	583	708
	17.7%	82.3%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	89	503	592
	15.0%	85.0%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	67	374	441
	15.2%	84.8%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	52	324	376
	13.8%	86.2%	100.0%
≥ 6000€	25	114	139
	18.0%	82.0%	100.0%
Total	493	2608	3101
	15.9%	84.1%	100.0%

Anhang 3.76

Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Erwerbsstatus

		Hat ein Arzt bei Ihnen jemals eine Schlafstörung festgestellt?		
		ja	nein	Total
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	146 12.9%	985 87.1%	1131 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	117 16.6%	587 83.4%	704 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	12 10.1%	107 89.9%	119 100.0%
	im Ruhestand	184 18.9%	791 81.1%	975 100.0%
	nicht erwerbstätig	34 19.8%	138 80.2%	172 100.0%
Total	493 15.9%	2608 84.1%	3101 100.0%	

Anhang 3.77

Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Bundesland

		Hat ein Arzt bei Ihnen jemals eine Schlafstörung festgestellt?		
		ja	nein	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	65	332	397
	Bayern	80	396	476
	Berlin	21	128	149
	Brandenburg	16	79	95
	Bremen	8	21	29
	Hamburg	12	74	86
	Hessen	27	198	225
	Mecklenburg-Vorpommern	13	47	60
	Niedersachsen	52	249	301
	Nordrhein-Westfalen	113	540	653
	Rheinland-Pfalz	22	130	152
	Saarland	5	31	36
	Sachsen	23	135	158
	Sachsen-Anhalt	10	78	88
	Schleswig-Holstein	17	93	110
	Thüringen	9	77	86
Total	493	2608	3101	
	15.9%	84.1%	100.0%	

Anhang 3.78

Diagnostizierte Schlafstörung durch Selbstauskunft * Größe des Wohnorts

		Hat ein Arzt bei Ihnen jemals eine Schlafstörung festgestellt?		Total
		ja	nein	
Größe des Wohnorts	>1.000.000	64	406	470
	Einwohner	13.6%	86.4%	100.0%
	>500.000	68	336	404
	Einwohner	16.8%	83.2%	100.0%
	>250.000	36	129	165
	Einwohner	21.8%	78.2%	100.0%
	>200.000	13	98	111
	Einwohner	11.7%	88.3%	100.0%
	>150.000	16	97	113
	Einwohner	14.2%	85.8%	100.0%
	>100.000	30	95	125
	Einwohner	24.0%	76.0%	100.0%
	<100.000	266	1447	1713
	Einwohner	15.5%	84.5%	100.0%
Total		493	2608	3101
		15.9%	84.1%	100.0%

Inanspruchnahme professioneller Hilfe

3.79-84

Anhang 3.79

Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Geschlecht

Haben Sie schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um besser schlafen zu können?

		nein, aber ich habe				Total
		ja, und mir wurde geholfen	ja, aber es hat nicht geholfen	schon darüber nachgedacht	nein, noch nie drüber nachgedacht	
Geschlecht	männlich	147 9.6%	139 9.0%	285 18.5%	967 62.9%	1538 100.0%
	weiblich	121 7.7%	120 7.7%	326 20.9%	996 63.7%	1563 100.0%
Total		268 8.6%	259 8.4%	611 19.7%	1963 63.3%	3101 100.0%

Anhang 3.80

Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Altersgruppe

Haben Sie schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um besser schlafen zu können?

Altersgruppe		ja, und mir wurde	ja, aber es hat nicht	nein, aber ich habe	nein, noch nie	Total
		geholfen	geholfen	schon darüber nachgedacht	drüber nachgedacht	
18-29		44	51	141	258	494
	Jahre	8.9%	10.3%	28.5%	52.2%	100.0%
30-39		37	45	109	250	441
	Jahre	8.4%	10.2%	24.7%	56.7%	100.0%
40-49		34	51	99	327	511
	Jahre	6.7%	10.0%	19.4%	64.0%	100.0%
50-59		54	51	116	379	600
	Jahre	9.0%	8.5%	19.3%	63.2%	100.0%
60-69		54	31	68	327	480
	Jahre	11.3%	6.5%	14.2%	68.1%	100.0%
70-99		45	30	78	422	575
	Jahre	7.8%	5.2%	13.6%	73.4%	100.0%
Total		268	259	611	1963	3101
		8.6%	8.4%	19.7%	63.3%	100.0%

Anhang 3.81

Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Haushaltseinkommen

	Haben Sie schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um besser schlafen zu können?				Total
	ja, und mir wurde geholfen	ja, aber es hat nicht geholfen	nein, aber ich habe schon darüber nachgedacht	nein, noch nie drüber nachgedacht	
Haushaltseinkommen	42	51	119	385	597
keine Angabe	7.0%	8.5%	19.9%	64.5%	100.0%
- ≤ 1000€	26	29	52	141	248
	10.5%	11.7%	21.0%	56.9%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	64	63	148	433	708
	9.0%	8.9%	20.9%	61.2%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	52	50	89	401	592
	8.8%	8.4%	15.0%	67.7%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	41	30	90	280	441
	9.3%	6.8%	20.4%	63.5%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	24	22	82	248	376
	6.4%	5.9%	21.8%	66.0%	100.0%
≥ 6000€	19	14	31	75	139
	13.7%	10.1%	22.3%	54.0%	100.0%
Total	268	259	611	1963	3101
	8.6%	8.4%	19.7%	63.3%	100.0%

Anhang 3.82

Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Erwerbsstatus

		Haben Sie schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um besser schlafen zu können?				Total
		ja, und mir wurde geholfen	ja, aber es hat nicht geholfen	nein, aber ich habe schon darüber nachgedacht	nein, noch nie drüber nachgedacht	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	91 8.0%	95 8.4%	265 23.4%	680 60.1%	1131 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	51 7.2%	66 9.4%	158 22.4%	429 60.9%	704 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	8 6.7%	9 7.6%	28 23.5%	74 62.2%	119 100.0%
	im Ruhestand	103 10.6%	69 7.1%	139 14.3%	664 68.1%	975 100.0%
	nicht erwerbstätig	15 8.7%	20 11.6%	21 12.2%	116 67.4%	172 100.0%
Total		268 8.6%	259 8.4%	611 19.7%	1963 63.3%	3101 100.0%

Anhang 3.83

Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Bundesland

		Haben Sie schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um besser schlafen zu können?				
				nein, aber ich habe schon darüber nachgedacht	nein, noch nie drüber nachgedacht	Total
		ja, und mir wurde geholfen	ja, aber es hat nicht geholfen			
Bundesland	Baden-Württemberg	38	29	85	245	397
	Bayern	46	53	93	284	476
	Berlin	9	15	32	93	149
	Brandenburg	11	4	13	67	95
	Bremen	6	0	8	15	29
	Hamburg	7	9	18	52	86
	Hessen	13	18	38	156	225
	Mecklenburg-Vorpommern	5	5	13	37	60
	Niedersachsen	23	32	55	191	301
	Nordrhein-Westfalen	62	57	138	396	653
	Rheinland-Pfalz	10	5	25	112	152
	Saarland	3	4	6	23	36
	Sachsen	17	7	31	103	158
	Sachsen-Anhalt	6	5	17	60	88
	Schleswig-Holstein	9	6	20	75	110
	Thüringen	3	10	19	54	86
Total		268	259	611	1963	3101

Anhang 3.84

Inanspruchnahme von professioneller Hilfe * Größe des Wohnorts

		Haben Sie schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um besser schlafen zu können?				
		ja, und mir wurde geholfen	ja, aber es hat nicht geholfen	nein, aber ich habe schon darüber nachgedacht	nein, noch nie drüber nachgedacht	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	41	44	90	295	470
	>500.000 Einwohner	43	33	69	259	404
	>250.000 Einwohner	15	19	35	96	165
	>200.000 Einwohner	7	10	22	72	111
	>150.000 Einwohner	7	10	19	77	113
	>100.000 Einwohner	13	20	29	63	125
	<100.000 Einwohner	142	123	347	1101	1713
	Total	268	259	611	1963	3101

Methoden der Selbstbehandlung

3.85-90

Anhang 3.85

Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Geschlecht

Geschlecht	Alkohol trinken	freiverkäufliche Schlafmedikamente einnehmen	auf Rezept verordnete Schlafmedikamente einnehmen	Behandlung mit einer Schnarcherschiene/Apnoe-Schiene (Unterkiefer- Protrusions-Schiene)	Behandlung mit einer Atemmaske (z.B. CPAP-Maske)	beruhigende Musik hören	Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung)
männlich	.69	.46	.43	.28	.44	.87	.64
weiblich	.48	.55	.45	.21	.22	.89	.87
Total	.58	.51	.44	.25	.33	.88	.76

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht =0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 3.86

Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Altersgruppe

Altersgruppe	Alkohol trinken	freiverkäufliche	auf Rezept	Behandlung mit einer	Behandlung mit	beruhigend	Entspannungstechniken
		Schlafmedikament e einnehmen	verordnete Schlafmedikament e einnehmen	Schnarcherschiene/Apnoe schiene(Unterkiefer- Protrusions-Schiene)	einer Atemmaske (z.B. CPAP-Maske)	e Musik hören	(z.B. Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung)
18-29 Jahre	.82	.81	.64	.51	.54	1.43	1.10
30-39 Jahre	.69	.65	.58	.43	.41	1.06	.94
40-49 Jahre	.63	.47	.45	.25	.26	.94	.74
50-59 Jahre	.54	.48	.48	.17	.25	.76	.71
60-69 Jahre	.46	.36	.28	.08	.29	.57	.57
70-99 Jahre	.41	.32	.23	.10	.26	.59	.53
Total	.58	.51	.44	.25	.33	.88	.76

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht =0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 3.87

Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Alkohol trinken	freiverkäufliche Schlafmedikamente einnehmen	auf Rezept verordnete Schlafmedikamente einnehmen	Behandlung mit einer Schnarcherschiene/Apnoe schiene(Unterkiefer- Protrusions-Schiene)	Behandlung mit einer Atemmaske (z.B. CPAP-Maske)	beruhigende Musik hören	Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung)
keine Angabe	.56	.48	.42	.30	.36	.93	.74
- ≤ 1000€	.65	.59	.63	.34	.40	.98	.80
1000€ - ≤ 2000€	.53	.49	.44	.20	.27	.90	.77
2000€ - ≤ 3000€	.56	.49	.38	.21	.33	.85	.70
3000€ - ≤ 4000€	.59	.48	.42	.20	.31	.70	.66
4000€ - ≤ 6000€	.62	.48	.35	.24	.30	.79	.82
≥ 6000€	.84	.75	.67	.42	.45	1.27	1.08
Total	.58	.51	.44	.25	.33	.88	.76

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 3.88

Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Alkohol trinken	freiverkäufliche Schlafmedikament e einnehmen	auf Rezept verordnete Schlafmedikament e einnehmen	Behandlung mit einer Schnarcherschiene/Apno eschiene(Unterkiefer- Protrusions-Schiene)	Behandlung mit einer Atemmaske (z.B. CPAP-Maske)	beruhigende Musik hören	Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung)
voll erwerbstätig	.65	.61	.44	.34	.38	1.00	.86
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	.64	.55	.48	.30	.27	.98	.81
in Aus- oder Weiterbildung	.71	.65	.50	.41	.42	1.35	1.07
im Ruhestand	.46	.37	.37	.11	.32	.64	.59
nicht erwerbstätig	.55	.36	.56	.12	.17	.68	.65
Total	.58	.51	.44	.25	.33	.88	.76

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 3.89

Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Bundesland

Bundesland	Alkohol trinken -	Behandlung					
		freiverkäufliche Schlafmedikament e einnehmen -	auf Rezept verordnete Schlafmedikament e einnehmen -	Behandlung mit einer Schnarcherschiene/Apno eschiene(Unterkiefer- Protrusions-Schiene)	mit einer Atemmaske (z.B. CPAP- Maske) -	beruhigende Musik hören -	Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung)
Baden-Württemberg	.56	.57	.47	.25	.28	.83	.82
Bayern	.64	.62	.49	.29	.39	1.01	.84
Berlin	.58	.38	.50	.15	.24	.79	.56
Brandenburg	.49	.44	.43	.13	.22	.79	.74
Bremen	.28	.48	.59	.21	.62	.90	.90
Hamburg	.67	.43	.44	.45	.34	.91	.79
Hessen	.67	.52	.31	.24	.25	.84	.76
Mecklenburg-Vorpommern	.47	.52	.50	.22	.22	.95	.77
Niedersachsen	.59	.57	.41	.24	.38	.94	.85
Nordrhein-Westfalen	.61	.46	.48	.26	.34	.90	.72
Rheinland-Pfalz	.43	.42	.30	.20	.34	.78	.66
Saarland	.67	.53	.44	.47	.25	.94	.72
Sachsen	.66	.42	.33	.19	.44	.82	.68
Sachsen-Anhalt	.53	.49	.44	.18	.25	.89	.66
Schleswig-Holstein	.45	.36	.37	.23	.25	.80	.68
Thüringen	.43	.53	.43	.21	.24	.60	.72
Total	.58	.51	.44	.25	.33	.88	.76

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht =0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 3.90

Durchschnittliche Anwendung von Methoden zur Selbstbehandlung * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Alkohol trinken	freiverkäufliche Schlafmedikament e einnehmen	auf Rezept verordnete Schlafmedikament e einnehmen	Behandlung mit einer Schnarcherschiene/Apno eschiene(Unterkiefer- Protrusions-Schiene)	Behandlung		Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Muskelentspannung)
					mit einer Atemmaske (z.B. CPAP- Maske)	beruhigende Musik hören	
>1.000.000 Einwohner	.57	.47	.50	.25	.32	.90	.70
>500.000 Einwohner	.64	.49	.35	.24	.42	.86	.74
>250.000 Einwohner	.68	.54	.68	.38	.32	.98	.76
>200.000 Einwohner	.52	.63	.38	.07	.15	.93	.71
>150.000 Einwohner	.46	.45	.35	.16	.23	.83	.72
>100.000 Einwohner	.64	.66	.64	.46	.46	1.14	1.06
<100.000 Einwohner	.57	.50	.41	.24	.31	.84	.76
Total	.58	.51	.44	.25	.33	.88	.76

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Wunsch nach Hilfe für besseren Schlaf

3.91-96

Anhang 3.91

Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Geschlecht

		Wünschen Sie sich aktuell Hilfe, um besser schlafen zu können?			Total
		ja	nein	ich weiß nicht	
Geschlecht	männlich	250 16.3%	1030 67.0%	258 16.8%	1538 100.0%
	weiblich	284 18.2%	978 62.6%	301 19.3%	1563 100.0%
Total		534 17.2%	2008 64.8%	559 18.0%	3101 100.0%

Anhang 3.92

Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Altersgruppe

		Wünschen Sie sich aktuell Hilfe, um besser schlafen zu können?			
		ja	nein	ich weiß nicht	Total
Altersgruppe	18-29	117	284	93	494
	Jahre	23.7%	57.5%	18.8%	100.0%
	30-39	84	280	77	441
	Jahre	19.0%	63.5%	17.5%	100.0%
	40-49	95	315	101	511
	Jahre	18.6%	61.6%	19.8%	100.0%
	50-59	122	357	121	600
	Jahre	20.3%	59.5%	20.2%	100.0%
	60-69	53	332	95	480
	Jahre	11.0%	69.2%	19.8%	100.0%
	70-99	63	440	72	575
	Jahre	11.0%	76.5%	12.5%	100.0%
Total		534	2008	559	3101
		17.2%	64.8%	18.0%	100.0%

Anhang 3.93

Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Haushaltseinkommen

		Wünschen Sie sich aktuell Hilfe, um besser schlafen zu können?			
		ja	nein	ich weiß nicht	Total
Haushaltseinkommen	keine Angabe	82 13.7%	385 64.5%	130 21.8%	597 100.0%
	- ≤ 1000€	47 19.0%	157 63.3%	44 17.7%	248 100.0%
	1000€ - ≤ 2000€	132 18.6%	440 62.1%	136 19.2%	708 100.0%
	2000€ - ≤ 3000€	109 18.4%	389 65.7%	94 15.9%	592 100.0%
	3000€ - ≤ 4000€	74 16.8%	291 66.0%	76 17.2%	441 100.0%
	4000€ - ≤ 6000€	61 16.2%	257 68.4%	58 15.4%	376 100.0%
	≥ 6000€	29 20.9%	89 64.0%	21 15.1%	139 100.0%
	Total	534 17.2%	2008 64.8%	559 18.0%	3101 100.0%

Anhang 3.94

Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Erwerbsstatus

		Wünschen Sie sich aktuell Hilfe, um besser schlafen zu können?			Total
		ja	nein	ich weiß nicht	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	216 19.1%	721 63.7%	194 17.2%	1131 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	142 20.2%	416 59.1%	146 20.7%	704 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	22 18.5%	74 62.2%	23 19.3%	119 100.0%
	im Ruhestand	127 13.0%	699 71.7%	149 15.3%	975 100.0%
	nicht erwerbstätig	27 15.7%	98 57.0%	47 27.3%	172 100.0%
Total	534 17.2%	2008 64.8%	559 18.0%	3101 100.0%	

Anhang 3.95

Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Bundesland

		Wünschen Sie sich aktuell Hilfe, um besser schlafen zu können?			
		ja	nein	ich weiß nicht	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	63	270	64	397
	Bayern	104	293	79	476
	Berlin	28	98	23	149
	Brandenburg	14	58	23	95
	Bremen	3	22	4	29
	Hamburg	10	57	19	86
	Hessen	29	145	51	225
	Mecklenburg-Vorpommern	13	37	10	60
	Niedersachsen	67	184	50	301
	Nordrhein-Westfalen	117	421	115	653
	Rheinland-Pfalz	18	101	33	152
	Saarland	5	18	13	36
	Sachsen	22	109	27	158
	Sachsen-Anhalt	6	64	18	88
	Schleswig-Holstein	16	80	14	110
	Thüringen	19	51	16	86
Total		534	2008	559	3101

Anhang 3.96

Wunsch nach Hilfe, um besser schlafen zu können * Größe des Wohnorts

		Wünschen Sie sich aktuell Hilfe, um besser schlafen zu können?			Total
		ja	nein	ich weiß nicht	
Größe des Wohnorts	>1.000.000	78	305	87	470
	Einwohner	16.6%	64.9%	18.5%	100.0%
	>500.000	64	260	80	404
	Einwohner	15.8%	64.4%	19.8%	100.0%
	>250.000	38	96	31	165
	Einwohner	23.0%	58.2%	18.8%	100.0%
	>200.000	20	72	19	111
	Einwohner	18.0%	64.9%	17.1%	100.0%
	>150.000	20	71	22	113
	Einwohner	17.7%	62.8%	19.5%	100.0%
	>100.000	35	67	23	125
	Einwohner	28.0%	53.6%	18.4%	100.0%
	<100.000	279	1137	297	1713
	Einwohner	16.3%	66.4%	17.3%	100.0%
Total		534	2008	559	3101
		17.2%	64.8%	18.0%	100.0%

Anhang 3.97

Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Geschlecht

		Wissen Sie, wo Sie professionelle Hilfe bei Schlafstörungen finden können?		
		ja	nein	Total
Geschlecht	männlich	708 46.0%	830 54.0%	1538 100.0%
	weiblich	765 48.9%	798 51.1%	1563 100.0%
Total		1473 47.5%	1628 52.5%	3101 100.0%

Anhang 3.98

Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Altersgruppe

		Wissen Sie, wo Sie professionelle Hilfe bei Schlafstörungen finden können?		
		ja	nein	Total
Altersgruppe	18-29	214	280	494
	Jahre	43.3%	56.7%	100.0%
	30-39	183	258	441
	Jahre	41.5%	58.5%	100.0%
	40-49	196	315	511
	Jahre	38.4%	61.6%	100.0%
	50-59	298	302	600
	Jahre	49.7%	50.3%	100.0%
	60-69	244	236	480
	Jahre	50.8%	49.2%	100.0%
	70-99	338	237	575
	Jahre	58.8%	41.2%	100.0%
Total		1473	1628	3101
		47.5%	52.5%	100.0%

Anhang 3.99

Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Haushaltseinkommen

	Wissen Sie, wo Sie professionelle Hilfe bei Schlafstörungen finden können?		
	ja	nein	Total
Haushaltseinkommen	276	321	597
keine Angabe	46.2%	53.8%	100.0%
- ≤ 1000€	120	128	248
	48.4%	51.6%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	334	374	708
	47.2%	52.8%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	302	290	592
	51.0%	49.0%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	197	244	441
	44.7%	55.3%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	173	203	376
	46.0%	54.0%	100.0%
≥6000€	71	68	139
	51.1%	48.9%	100.0%
Total	1473	1628	3101
	47.5%	52.5%	100.0%

Anhang 3.100

Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Erwerbsstatus

		Wissen Sie, wo Sie professionelle Hilfe bei Schlafstörungen finden können?		
		ja	nein	Total
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	475 42.0%	656 58.0%	1131 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	332 47.2%	372 52.8%	704 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	48 40.3%	71 59.7%	119 100.0%
	im Ruhestand	540 55.4%	435 44.6%	975 100.0%
	nicht erwerbstätig	78 45.3%	94 54.7%	172 100.0%
Total		1473 47.5%	1628 52.5%	3101 100.0%

Anhang 3.101

Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Bundesland

		Wissen Sie, wo Sie professionelle Hilfe bei Schlafstörungen finden können?		
		ja	nein	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	191	206	397
	Bayern	234	242	476
	Berlin	63	86	149
	Brandenburg	44	51	95
	Bremen	14	15	29
	Hamburg	43	43	86
	Hessen	100	125	225
	Mecklenburg-Vorpommern	33	27	60
	Niedersachsen	135	166	301
	Nordrhein-Westfalen	334	319	653
	Rheinland-Pfalz	71	81	152
	Saarland	17	19	36
	Sachsen	76	82	158
	Sachsen-Anhalt	37	51	88
	Schleswig-Holstein	50	60	110
	Thüringen	31	55	86
Total		1473	1628	3101

Anhang 3.102

Wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist * Größe des Wohnorts

		Wissen Sie, wo Sie professionelle Hilfe bei Schlafstörungen finden können?		
		Ja	Nein	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000	220	247	467
	Einwohner	47.1%	52.9%	100.0%
	>500.000	195	206	401
	Einwohner	48.6%	51.4%	100.0%
	>250.000	92	73	165
	Einwohner	55.8%	44.2%	100.0%
	>200.000	50	60	110
	Einwohner	45.5%	54.5%	100.0%
	>150.000	45	68	113
	Einwohner	39.8%	60.2%	100.0%
	>100.000	61	61	122
	Einwohner	50.0%	50.0%	100.0%
	<100.000	804	898	1702
	Einwohner	47.2%	52.8%	100.0%
Total		1467	1613	3080
		47.6%	52.4%	100.0%

4.

Stresserleben

Tabellenanhang

Mittelwert der allgemeinen Lebenszufriedenheit

4.1-6

Anhang 4.1

Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Geschlecht

Geschlecht	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
männlich	6.37
weiblich	6.11
Total	6.24

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Anhang 4.2

Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Altersgruppe

Altersgruppe	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
18-29 Jahre	6.22
30-39 Jahre	6.43
40-49 Jahre	6.04
50-59 Jahre	5.85
60-69 Jahre	6.29
70-99 Jahre	6.82
Total	6.24

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Anhang 4.3

Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
keine Angabe	6.02
- ≤ 1000€	5.86
1000€ - ≤ 2000€	5.70
2000€ - ≤ 3000€	5.99
3000€ - ≤ 4000€	6.77
4000€ - ≤ 6000€	6.77
≥ 6000€	6.91
Total	6.24

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Anhang 4.4

Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
voll erwerbstätig	6.31
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	6.10
in Aus- oder Weiterbildung	5.82
im Ruhestand	6.54
nicht erwerbstätig	5.44
Total	6.24

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Anhang 4.5

Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Bundesland

Bundesland	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
Baden-Württemberg	6.24
Bayern	6.19
Berlin	5.86
Brandenburg	7.10
Bremen	6.20
Hamburg	5.71
Hessen	5.98
Mecklenburg-Vorpommern	6.93
Niedersachsen	6.26
Nordrhein-Westfalen	5.90
Rheinland-Pfalz	6.73
Saarland	6.31
Sachsen	6.49
Sachsen-Anhalt	6.81
Schleswig-Holstein	6.06
Thüringen	6.70
Total	6.24

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Anhang 4.6

Durchschnittliche allgemeine Lebenszufriedenheit * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
>1.000.000 Einwohner	6.34
>500.000 Einwohner	5.93
>250.000 Einwohner	6.00
>200.000 Einwohner	6.70
>150.000 Einwohner	6.56
>100.000 Einwohner	5.67
<100.000 Einwohner	6.32
Total	6.24

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Mittelwert des allgemeinen Stresslevels

4.7-12

Anhang 4.7

Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Geschlecht

Geschlecht	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen subjektiv gestresst?	Wie sehr fühlten Sie sich rückwirkend alles in allem in den letzten 4 Wochen vor dem Beginn der Corona-19-Pandemie im März 2020 gestresst?	Differenz Stresslevel aktuell und prä Corona (positive Zahlen bedeuten eine Zunahme)
männlich	1.37	1.26	.1105
weiblich	1.75	1.52	.2271
Total	1.56	1.39	.1693

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 4.8

Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Altersgruppe

Altersgruppe	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen subjektiv gestresst?	Wie sehr fühlten Sie sich rückwirkend alles in allem in den letzten 4 Wochen vor dem Beginn der Corona-19-Pandemie im März 2020 gestresst?	Differenz Stresslevel aktuell und prä Corona (positive Zahlen bedeuten eine Zunahme)
18-29 Jahre	2.06	1.72	.3421
30-39 Jahre	1.83	1.69	.1383
40-49 Jahre	1.74	1.60	.1370
50-59 Jahre	1.64	1.48	.1600
60-69 Jahre	1.20	1.10	.0917
70-99 Jahre	1.00	.85	.1478
Total	1.56	1.39	.1693

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 4.9

Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Wie sehr fühlten Sie sich rückwirkend alles in allem in den letzten 4 Wochen vor dem Beginn der Corona-19-Pandemie im März 2020 gestresst?		
	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen subjektiv gestresst?	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen der Corona-19-Pandemie im März 2020 gestresst?	Differenz Stresslevel aktuell und prä Corona (positive Zahlen bedeuten eine Zunahme)
keine Angabe	1.64	1.44	.2027
- ≤ 1000€	1.65	1.43	.2137
1000€ - ≤ 2000€	1.55	1.40	.1568
2000€ - ≤ 3000€	1.49	1.31	.1841
3000€ - ≤ 4000€	1.49	1.39	.1020
4000€ - ≤ 6000€	1.57	1.40	.1729
≥6000€	1.63	1.47	.1511
Total	1.56	1.39	.1693

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 4.10

Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen subjektiv gestresst?	Wie sehr fühlten Sie sich rückwirkend alles in allem in den letzten 4 Wochen vor dem Beginn der Corona-19-Pandemie im März 2020 gestresst?		Differenz Stresslevel aktuell und prä Corona (positive Zahlen bedeuten eine Zunahme)
voll erwerbstätig	1.68	1.52		.1618
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	1.82	1.60		.2230
in Aus- oder Weiterbildung	2.09	1.90		.1933
im Ruhestand	1.16	1.01		.1508
nicht erwerbstätig	1.67	1.58		.0872
Total	1.56	1.39		.1693

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 4.11

Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Bundesland

Bundesland	Wie sehr fühlten Sie sich rückwirkend alles in allem in den		
	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen subjektiv gestresst?	letzten 4 Wochen vor dem Beginn der Corona-19-Pandemie im März 2020 gestresst?	Differenz Stresslevel aktuell und prä Corona (positive Zahlen bedeuten eine Zunahme)
Baden-Württemberg	1.61	1.41	.2015
Bayern	1.61	1.46	.1450
Berlin	1.46	1.23	.2282
Brandenburg	1.59	1.41	.1789
Bremen	1.62	1.34	.2759
Hamburg	1.52	1.43	.0930
Hessen	1.48	1.37	.1111
Mecklenburg-Vorpommern	1.62	1.48	.1333
Niedersachsen	1.60	1.44	.1628
Nordrhein-Westfalen	1.65	1.46	.1899
Rheinland-Pfalz	1.49	1.37	.1250
Saarland	1.72	1.56	.1667
Sachsen	1.39	1.15	.2342
Sachsen-Anhalt	1.27	1.11	.1591
Schleswig-Holstein	1.45	1.23	.2182
Thüringen	1.48	1.44	.0349
Total	1.56	1.39	.1693

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 4.12

Durchschnittliches allgemeines Stresslevel * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Wie sehr fühlten Sie sich rückwirkend alles in allem in den letzten 4 Wochen vor dem Beginn der Corona-19-Pandemie im März		
	Alles in allem, wie sehr fühlten sie sich während der letzten 4 Wochen subjektiv gestresst?	2020 gestresst?	Differenz Stresslevel aktuell und prä Corona (positive Zahlen bedeuten eine Zunahme)
>1.000.000 Einwohner	1.56	1.39	.1660
>500.000 Einwohner	1.49	1.34	.1510
>250.000 Einwohner	1.66	1.52	.1455
>200.000 Einwohner	1.49	1.29	.1982
>150.000 Einwohner	1.75	1.56	.1947
>100.000 Einwohner	1.70	1.53	.1760
<100.000 Einwohner	1.55	1.38	.1728
Total	1.56	1.39	.1693

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

5. Zusammenwirken von Stressoren, Stresserleben und Schlaf

Tabellenanhang

Spezifische Arbeitsbedingungen, Schlaf und Stress

5.1-27

Anhang 5.1

Schichtdienst * Schlafdauer an Werktagen

Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
gar nicht	7:04h
selten	6.56h
manchmal	7:02h
häufig	7.00h
sehr häufig	6:43h
Total	7:01h

Anhang 5.2

Schichtdienst * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
gar nicht	7:52h
selten	7:37h
manchmal	7:55h
häufig	7:59h
sehr häufig	8:02h
Total	7:52h

Anhang 5.3

Schichtdienst * Schlafqualität allgemein

Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten	aktuelle Schlafqualität
gar nicht	2.3788
selten	2.4013
manchmal	2.3650
häufig	2.2687
sehr häufig	2.2201
Total	2.3588

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:
 Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3;
 Sehr gut = 4

Anhang 5.4

Schichtdienst * Leistungsfähigkeit allgemein

Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Leistungsfähigkeit aktuell
gar nicht	2.5015
selten	2.3439
manchmal	2.3500
häufig	2.4478
sehr häufig	2.3962
Total	2.4611

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:

Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4

Anhang 5.5

Schichtdienst * allgemeine Lebenszufriedenheit

Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
gar nicht	6.24
selten	6.25
manchmal	6.01
häufig	6.35
sehr häufig	6.12
Total	6.22

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben

Anhang 5.6

Nachtdienst * präferierte Schlafdauer

Ich arbeite im Nachtdienst.	Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?
gar nicht	7:40h
selten	7:42h
manchmal	7:48h
häufig	7:49h
sehr häufig	7:52h
Total	7: 41h

Anhang 5.7

Nachtdienst * Schlafdauer an Werktagen

Ich arbeite im Nachtdienst.	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
gar nicht	7:02h
selten	6:52h
manchmal	6:59h
häufig	7:09h
sehr häufig	6:44h
Total	7:01h

Anhang 5.8

Nachtdienst * Schlafdauer an Arbeitstagen

Ich arbeite im Nachtdienst	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
gar nicht	7:53h
selten	7:46h
manchmal	7:52h
häufig	7:59h
sehr häufig	7:43h
Total	7:52h

Anhang 5.9

Nachtdienst * Schlafqualität allgemein

Ich arbeite im Nachtdienst.	aktuelle Schlafqualität
gar nicht	2.3581
selten	2.3813
manchmal	2.3566
häufig	2.4368
sehr häufig	2.2500
Total	2.3588

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:

Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4

Anhang 5.10

Nachtdienst * Leistungsfähigkeit allgemein

Ich arbeite im Nachtdienst.	Leistungsfähigkeit aktuell
gar nicht	2.4791
selten	2.3669
manchmal	2.3357
häufig	2.4598
sehr häufig	2.5125
Total	2.4611

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:

Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4

Anhang 5.11

Nachtdienst * allgemeine Lebenszufriedenheit

Ich arbeite im Nachtdienst.	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
gar nicht	6.25
selten	5.99
manchmal	6.15
häufig	6.22
sehr häufig	6.08
Total	6.22

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben

Anhang 5.12

Bereitschaftsdienst * Schlafdauer an Werktagen

Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
gar nicht	7:00h
selten	7:01h
manchmal	7:01h
häufig	7:08h
sehr häufig	7:24h
Total	7:01h

Anhang 5.13

Bereitschaftsdienst * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

Wie viele Stunden schlafen Sie im
Durchschnitt an einem arbeitsfreien

Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	Tag?
gar nicht	7:51h
selten	7:49h
manchmal	8.04h
häufig	7.59h
sehr häufig	7:57h
Total	7:52h

Anhang 5.14

Bereitschaftsdienst * Schlafqualität allgemein

Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	aktuelle Schlafqualität
gar nicht	2.3500
selten	2.3908
manchmal	2.3471
häufig	2.3942
sehr häufig	2.4884
Total	2.3588

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:

Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4

Anhang 5.15

Bereitschaftsdienst * Leistungsfähigkeit allgemein

Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	Leistungsfähigkeit aktuell
gar nicht	2.4744
selten	2.4310
manchmal	2.3353
häufig	2.4615
sehr häufig	2.6279
Total	2.4611

Anmerkung. Der hier angegebene Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antwortmöglichkeiten:

Sehr schlecht = 0; Eher schlecht = 1; Mittelmäßig = 2; Eher gut = 3; Sehr gut = 4

Anhang 5.16

Bereitschaftsdienst * allgemeine Lebenszufriedenheit

Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
gar nicht	6.20
selten	6.59
manchmal	6.16
häufig	5.85
sehr häufig	6.44
Total	6.22

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben

Anhang 5.17

Wochenende/Feiertage * präferierte Schlafdauer

Wie viele Stunden Schlaf
benötigen Sie durchschnittlich, um
sich erholt und leistungsfähig zu

Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	fühlen?
gar nicht	7:41h
selten	7:37h
manchmal	7:43h
häufig	7:38h
sehr häufig	7:49h
Total	7:41h

Anhang 5.18

Wochenende/Feiertage * Schlafdauer an Werktagen

Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
gar nicht	7:03h
selten	7:01h
manchmal	6:59h
häufig	7:01h
sehr häufig	6:54h
Total	7:01h

Anhang 5.19

Wochenende/Feiertage * Schlafdauer an Arbeitstagen

	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	
gar nicht	7:50h
selten	7:49h
manchmal	8:01h
häufig	7:55h
sehr häufig	7:52h
Total	7:52h

Anhang 5.20

Wochenende/Feiertage * Schlafqualität allgemein

Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	aktuelle Schlafqualität
gar nicht	2.3789
selten	2.3629
manchmal	2.3750
häufig	2.3756
sehr häufig	2.2021
Total	2.3588

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht =0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.21

Wochenende/Feiertage * Leistungsfähigkeit allgemein

Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Leistungsfähigkeit aktuell
gar nicht	2.4876
selten	2.4788
manchmal	2.4554
häufig	2.3902
sehr häufig	2.3883
Total	2.4611

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:
 Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.22

Wochenende/Feiertage * allgemeine Lebenszufriedenheit

Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
gar nicht	6.24
selten	6.34
manchmal	6.32
häufig	5.85
sehr häufig	6.15
Total	6.22

Anmerkung. Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben

Anhang 5.23

Home-Office * präferierte Schlafdauer

Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?

Ich arbeite im Home-Office.	
gar nicht	7:43h
selten	7:46h
manchmal	7:34h
häufig	7:38h
sehr häufig	7:41h
Total	7:41h

Anhang 5.24

Home-Office * Schlafdauer an Werktagen

Ich arbeite im Home-Office.	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
gar nicht	6:56h
selten	7:00h
manchmal	7:05h
häufig	7:07h
sehr häufig	7:16h
Total	7:01h

Anhang 5.25

Home-Office * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
Ich arbeite im Home-Office.	
gar nicht	7:50h
selten	7:58h
manchmal	7:57h
häufig	7:53h
sehr häufig	7:54h
Total	7:52h

Anhang 5.26

Schlafpausen * präferierte Schlafdauer

In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.	Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie durchschnittlich, um sich erholt und leistungsfähig zu fühlen?
gar nicht	7:42h
selten	7:38h
manchmal	7:45h
häufig	7:41h
sehr häufig	7:33h
Total	7:41h

Anhang 5.27

Work/Life-Balance * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
gar nicht	7:48h
selten	7:44h
manchmal	7:55h
häufig	7:56h
sehr häufig	7:53h
Total	7:52h

Arbeitsbedingungen nach Soziodemographie

5.28-33

Anhang 5.28

Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Geschlecht

Geschlecht	Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Ich arbeite im Nachtdienst.	Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Ich arbeite im Home- Office.	In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.
	männlich	.65	.45	.40	.86	.85
weiblich	.45	.25	.28	.71	.64	.72
Total	.55	.35	.34	.78	.74	.89

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.29

Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Altersgruppe

Altersgruppe	Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Ich arbeite im Nachtdienst.	Ich arbeite im Bereitschafts- dienst.	Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Ich arbeite im Home- Office.	In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.
	18-29 Jahre	1.04	.74	.86	1.37	1.08
30-39 Jahre	.90	.64	.57	1.12	1.19	1.05
40-49 Jahre	.67	.41	.37	1.02	.97	.91
50-59 Jahre	.52	.26	.20	.79	.80	.78
60-69 Jahre	.21	.10	.10	.41	.36	.69
70-99 Jahre	.05	.02	.03	.12	.16	.70
Total	.55	.35	.34	.78	.74	.89

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.30

Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Haushaltseinkommen

Haushalts- einkommen	Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Ich arbeite im Nachtdiens t.	Ich arbeite im Bereitschaft s-dienst.	Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Ich arbeite im Home- Office.	In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.
keine Angabe	.62	.37	.39	.74	.69	.88
- ≤ 1000€	.44	.38	.37	.64	.53	.93
1000€ - ≤ 2000€	.46	.28	.26	.75	.55	.68
2000€ - ≤ 3000€	.55	.30	.31	.81	.71	.89
3000€ - ≤ 4000€	.55	.35	.31	.73	.75	.84
4000€ - ≤ 6000€	.60	.38	.35	.89	1.07	1.13
≥ 6000€	.69	.63	.62	1.18	1.60	1.39
Total	.55	.35	.34	.78	.74	.89

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.31

Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Ich arbeite im Schichtdienst	Ich arbeite im	Ich arbeite am	Ich arbeite	In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.	
	zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Nachtdienst.	Bereitschafts- dienst.	Wochenende und an Feiertagen		im Home- Office.
voll erwerbstätig	.94	.61	.54	1.22	1.24	1.02
Teilzeit	.62	.37	.44	1.08	.90	.95
erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt						
in Aus- oder Weiterbildung	.84	.45	.64	1.29	.96	1.29
im Ruhestand	.07	.05	.04	.10	.12	.65
nicht erwerbstätig	.17	.13	.09	.19	.24	.80
Total	.55	.35	.34	.78	.74	.89

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.32

Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Bundesland

Bundesland	Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Ich arbeite im Nachtdienst.	Ich arbeite im Bereitschafts- dienst.	Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Ich arbeite im Home- Office.	In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.
Baden-	.50	.32	.29	.77	.84	1.06
Württemberg						
Bayern	.72	.44	.47	.97	.85	.95
Berlin	.42	.32	.26	.60	.90	.91
Brandenburg	.39	.22	.24	.62	.71	.77
Bremen	.59	.52	.55	.66	.59	1.00
Hamburg	.58	.27	.35	.71	1.10	1.06
Hessen	.50	.32	.26	.67	.74	.96
Mecklenburg-	.30	.28	.12	.72	.35	.67
Vorpommern						
Niedersachsen	.54	.34	.34	.90	.68	.89
Nordrhein-	.58	.38	.36	.81	.79	.83
Westfalen						
Rheinland-Pfalz	.48	.29	.28	.57	.54	.84
Saarland	.42	.22	.42	.97	.81	1.06
Sachsen	.53	.30	.23	.67	.56	.76
Sachsen-Anhalt	.48	.35	.47	.75	.55	.75
Schleswig-Holstein	.54	.22	.28	.65	.50	.72
Thüringen	.51	.44	.37	.90	.50	.62
Total	.55	.35	.34	.78	.74	.89

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.33

Häufigkeit spezifischer Arbeitsbedingungen * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Ich arbeite im Schichtdienst zu wechselnden Tages- oder Nachtzeiten.	Ich arbeite im Nachtdienst.	Ich arbeite im Bereitschaftsdienst.	Ich arbeite am Wochenende und an Feiertagen	Ich arbeite im Home-Office.	In meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, mir eine kurze Pause zum Schlafen zu nehmen (beispielsweise Mittagsschlaf), wenn ich müde bin.
>1.000.000 Einwohner	.55	.33	.39	.81	.95	.94
>500.000 Einwohner	.39	.26	.26	.62	.78	.82
>250.000 Einwohner	.72	.56	.49	.87	.95	.96
>200.000 Einwohner	.51	.23	.32	.73	.56	.64
>150.000 Einwohner	.66	.33	.31	.93	.86	.93
>100.000 Einwohner	.70	.54	.58	.93	.95	.97
<100.000 Einwohner	.55	.34	.31	.79	.65	.89
Total	.55	.35	.34	.78	.74	.89

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr Häufig = 4

Anhang 5.34

Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Geschlecht

		Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen.					
		gar nicht	selten	manchmal	häufig	sehr häufig	Total
Geschlecht	männlich	557	130	347	350	154	1538
		36.2%	8.5%	22.6%	22.8%	10.0%	100.0%
	weiblich	616	167	346	312	122	1563
		39.4%	10.7%	22.1%	20.0%	7.8%	100.0%
Total		1173	297	693	662	276	3101
		37.8%	9.6%	22.3%	21.3%	8.9%	100.0%

Anhang 5.35

Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Altersgruppe

		Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen.					
		gar nicht	selten	manchmal	häufig	sehr häufig	Total
Altersgruppe	18-29	101	80	163	122	28	494
	Jahre	20.4%	16.2%	33.0%	24.7%	5.7%	100.0%
	30-39	84	69	151	110	27	441
	Jahre	19.0%	15.6%	34.2%	24.9%	6.1%	100.0%
	40-49	140	71	126	126	48	511
	Jahre	27.4%	13.9%	24.7%	24.7%	9.4%	100.0%
	50-59	205	48	140	153	54	600
	Jahre	34.2%	8.0%	23.3%	25.5%	9.0%	100.0%
	60-69	251	16	65	81	67	480
	Jahre	52.3%	3.3%	13.5%	16.9%	14.0%	100.0%
	70-99	392	13	48	70	52	575
	Jahre	68.2%	2.3%	8.3%	12.2%	9.0%	100.0%
Total		1173	297	693	662	276	3101
		37.8%	9.6%	22.3%	21.3%	8.9%	100.0%

Anhang 5.36

Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Haushaltseinkommen

		Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen.					
		gar nicht	selten	manchmal	häufig	sehr häufig	Total
Haushalts- einkommen	keine Angabe	255	58	138	115	31	597
		42.7%	9.7%	23.1%	19.3%	5.2%	100.0%
	- ≤ 1000€	140	20	47	24	17	248
		56.5%	8.1%	19.0%	9.7%	6.9%	100.0%
	1000€ - ≤ 2000€	325	65	145	114	59	708
		45.9%	9.2%	20.5%	16.1%	8.3%	100.0%
	2000€ - ≤ 3000€	211	57	131	137	56	592
		35.6%	9.6%	22.1%	23.1%	9.5%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	135	39	96	123	48	441	
	30.6%	8.8%	21.8%	27.9%	10.9%	100.0%	
4000€ - ≤ 6000€	88	39	96	111	42	376	
	23.4%	10.4%	25.5%	29.5%	11.2%	100.0%	
≥ 6000€	19	19	40	38	23	139	
	13.7%	13.7%	28.8%	27.3%	16.5%	100.0%	
Total		1173	297	693	662	276	3101
		37.8%	9.6%	22.3%	21.3%	8.9%	100.0%

Anhang 5.37

Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Erwerbsstatus

		Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen.					
		gar nicht	selten	manchmal	häufig	sehr häufig	Total
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	168	166	359	339	99	1131
		14.9%	14.7%	31.7%	30.0%	8.8%	100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	174	77	189	189	75	704
		24.7%	10.9%	26.8%	26.8%	10.7%	100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	28	23	40	26	2	119
		23.5%	19.3%	33.6%	21.8%	1.7%	100.0%
	im Ruhestand	682	21	84	98	90	975
		69.9%	2.2%	8.6%	10.1%	9.2%	100.0%
	nicht erwerbstätig	121	10	21	10	10	172
		70.3%	5.8%	12.2%	5.8%	5.8%	100.0%
Total		1173	297	693	662	276	3101
		37.8%	9.6%	22.3%	21.3%	8.9%	100.0%

Anhang 5.38

Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Bundesland

		Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen.					
		gar nicht	selten	manchmal	häufig	sehr häufig	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	139	38	87	103	30	397
		35.0%	9.6%	21.9%	25.9%	7.6%	100.0%
	Bayern	154	42	122	111	47	476
		32.4%	8.8%	25.6%	23.3%	9.9%	100.0%
	Berlin	63	12	32	26	16	149
		42.3%	8.1%	21.5%	17.4%	10.7%	100.0%
	Brandenburg	37	9	24	21	4	95
		38.9%	9.5%	25.3%	22.1%	4.2%	100.0%
	Bremen	11	1	7	6	4	29
		37.9%	3.4%	24.1%	20.7%	13.8%	100.0%
	Hamburg	29	8	22	19	8	86
		33.7%	9.3%	25.6%	22.1%	9.3%	100.0%
	Hessen	89	22	46	39	29	225
		39.6%	9.8%	20.4%	17.3%	12.9%	100.0%
	Mecklenburg-Vorpommern	28	4	16	8	4	60
		46.7%	6.7%	26.7%	13.3%	6.7%	100.0%
	Niedersachsen	105	34	68	64	30	301
		34.9%	11.3%	22.6%	21.3%	10.0%	100.0%
	Nordrhein-Westfalen	248	74	131	145	55	653
		38.0%	11.3%	20.1%	22.2%	8.4%	100.0%
	Rheinland-Pfalz	63	13	34	28	14	152
		41.4%	8.6%	22.4%	18.4%	9.2%	100.0%
	Saarland	8	6	9	8	5	36
		22.2%	16.7%	25.0%	22.2%	13.9%	100.0%

Sachsen	66	13	33	38	8	158
	41.8%	8.2%	20.9%	24.1%	5.1%	100.0%
Sachsen-Anhalt	44	9	17	13	5	88
	50.0%	10.2%	19.3%	14.8%	5.7%	100.0%
Schleswig-Holstein	45	7	26	23	9	110
	40.9%	6.4%	23.6%	20.9%	8.2%	100.0%
Thüringen	44	5	19	10	8	86
	51.2%	5.8%	22.1%	11.6%	9.3%	100.0%
Total	1173	297	693	662	276	3101
	37.8%	9.6%	22.3%	21.3%	8.9%	100.0%

Anhang 5.39

Selbsteinschätzung der Ausgeglichenheit der eigenen Work-Life-Balance * Größe des Wohnorts

		Ich erlebe meine persönliche Work-Life-Balance als ausgeglichen.					
		gar nicht	selten	manchmal	häufig	sehr häufig	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	166 35.3%	44 9.4%	113 24.0%	96 20.4%	51 10.9%	470 100.0%
	>500.000 Einwohner	162 40.1%	37 9.2%	86 21.3%	80 19.8%	39 9.7%	404 100.0%
	>250.000 Einwohner	48 29.1%	19 11.5%	38 23.0%	40 24.2%	20 12.1%	165 100.0%
	>200.000 Einwohner	47 42.3%	10 9.0%	27 24.3%	21 18.9%	6 5.4%	111 100.0%
	>150.000 Einwohner	44 38.9%	13 11.5%	22 19.5%	24 21.2%	10 8.8%	113 100.0%
	>100.000 Einwohner	41 32.8%	17 13.6%	27 21.6%	27 21.6%	13 10.4%	125 100.0%
	<100.000 Einwohner	665 38.8%	157 9.2%	380 22.2%	374 21.8%	137 8.0%	1713 100.0%
Total		1173 37.8%	297 9.6%	693 22.3%	662 21.3%	276 8.9%	3101 100.0%

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose

5.40-45

Anhang 5.40

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Geschlecht

Wurden Sie schon mal positiv auf Corona getestet (mind. 1
Testergebnis positiv)?

		ja	nein	bin mir nicht sicher	Total
Geschlecht	männlich	387 25.2%	1139 74.1%	12 0.8%	1538 100.0%
	weiblich	396 25.3%	1158 74.1%	9 0.6%	1563 100.0%
Total		783 25.2%	2297 74.1%	21 0.7%	3101 100.0%

Anhang 5.41

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Altersgruppe

Wurden Sie schon mal positiv auf Corona getestet (mind. 1
Testergebnis positiv)?

		ja	nein	bin mir nicht sicher	Total
Altersgruppe	18-29	205	282	7	494
	Jahre	41.5%	57.1%	1.4%	100.0%
	30-39	162	277	2	441
	Jahre	36.7%	62.8%	0.5%	100.0%
	40-49	151	354	6	511
	Jahre	29.5%	69.3%	1.2%	100.0%
	50-59	114	486	0	600
	Jahre	19.0%	81.0%	0.0%	100.0%
	60-69	69	405	6	480
	Jahre	14.4%	84.4%	1.3%	100.0%
	70-99	82	493	0	575
	Jahre	14.3%	85.7%	0.0%	100.0%
Total		783	2297	21	3101
		25.2%	74.1%	0.7%	100.0%

Anhang 5.42

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Haushaltseinkommen

	Wurden Sie schon mal positiv auf Corona getestet (mind. 1 Testergebnis positiv)?			Total
	ja	nein	bin mir nicht sicher	
Haushaltseinkommen	159	427	11	597
keine Angabe	26.6%	71.5%	1.8%	100.0%
- ≤ 1000€	51	197	0	248
	20.6%	79.4%	0.0%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	132	571	5	708
	18.6%	80.6%	0.7%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	145	447	0	592
	24.5%	75.5%	0.0%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	119	319	3	441
	27.0%	72.3%	0.7%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	133	242	1	376
	35.4%	64.4%	0.3%	100.0%
≥ 6000€	44	94	1	139
	31.7%	67.6%	0.7%	100.0%
Total	783	2297	21	3101
	25.2%	74.1%	0.7%	100.0%

Anhang 5.43

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Erwerbsstatus

		Wurden Sie schon mal positiv auf Corona getestet (mind. 1 Testergebnis positiv)?			Total
		ja	nein	bin mir nicht sicher	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	358 31.7%	766 67.7%	7 0.6%	1131 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	208 29.5%	491 69.7%	5 0.7%	704 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	39 32.8%	79 66.4%	1 0.8%	119 100.0%
	im Ruhestand	151 15.5%	820 84.1%	4 0.4%	975 100.0%
	nicht erwerbstätig	27 15.7%	141 82.0%	4 2.3%	172 100.0%
Total	783 25.2%	2297 74.1%	21 0.7%	3101 100.0%	

Anhang 5.44

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Bundesland

		Wurden Sie schon mal positiv auf Corona getestet (mind. 1 Testergebnis positiv)?			Total
		ja	nein	bin mir nicht sicher	
Bundesland	Baden-Württemberg	93	301	3	397
	Bayern	154	316	6	476
	Berlin	28	120	1	149
	Brandenburg	30	65	0	95
	Bremen	5	24	0	29
	Hamburg	14	71	1	86
	Hessen	50	174	1	225
	Mecklenburg-Vorpommern	14	46	0	60
	Niedersachsen	72	226	3	301
	Nordrhein-Westfalen	156	494	3	653
	Rheinland-Pfalz	40	112	0	152
	Saarland	13	23	0	36
	Sachsen	41	117	0	158
	Sachsen-Anhalt	27	60	1	88
	Schleswig-Holstein	16	92	2	110
	Thüringen	30	56	0	86
Total		783	2297	21	3101

Anhang 5.45

Vorliegen einer Covid-19 Diagnose * Größe des Wohnorts

		Wurden Sie schon mal positiv auf Corona getestet (mind. 1 Testergebnis positiv)?			Total
		ja	nein	bin mir nicht sicher	
Größe des Wohnorts	>1.000.000	118	349	3	470
	Einwohner	25.1%	74.3%	0.6%	100.0%
	>500.000	100	301	3	404
	Einwohner	24.8%	74.5%	0.7%	100.0%
	>250.000	42	123	0	165
	Einwohner	25.5%	74.5%	0.0%	100.0%
	>200.000	23	87	1	111
	Einwohner	20.7%	78.4%	0.9%	100.0%
	>150.000	25	88	0	113
	Einwohner	22.1%	77.9%	0.0%	100.0%
	>100.000	36	86	3	125
	Einwohner	28.8%	68.8%	2.4%	100.0%
	<100.000	439	1263	11	1713
	Einwohner	25.6%	73.7%	0.6%	100.0%
Total		783	2297	21	3101
		25.2%	74.1%	0.7%	100.0%

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion

5.46-51

Anhang 5.46

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Geschlecht

		Wann wurden Sie zuletzt positiv auf das Coronavirus getestet?										Total
		noch gar nicht	2020 2. Quartal	2020 3. Quartal	2020 4. Quartal	2021 1. Quartal	2021 2. Quartal	2021 3. Quartal	2021 4. Quartal	2022 1. Quartal	2022 2. Quartal	
Geschlecht	männlich	1157	5	2	8	9	22	9	32	186	108	1538
		75.2%	0.3%	0.1%	0.5%	0.6%	1.4%	0.6%	2.1%	12.1%	7.0%	100.0%
	weiblich	1173	5	0	5	11	15	5	38	213	98	1563
		75.0%	0.3%	0.0%	0.3%	0.7%	1.0%	0.3%	2.4%	13.6%	6.3%	100.0%
Total		2330	10	2	13	20	37	14	70	399	206	3101
		75.1%	0.3%	0.1%	0.4%	0.6%	1.2%	0.5%	2.3%	12.9%	6.6%	100.0%

Anhang 5.47

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Altersgruppe

		Wann wurden Sie zuletzt positiv auf das Coronavirus getestet?										Total
		noch gar nicht	2020 2. Quartal	2020 3. Quartal	2020 4. Quartal	2021 1. Quartal	2021 2. Quartal	2021 3. Quartal	2021 4. Quartal	2022 1. Quartal	2022 2. Quartal	
Altersgruppe	18-29 Jahre	292	1	1	1	4	10	6	22	103	54	494
		59.1%	0.2%	0.2%	0.2%	0.8%	2.0%	1.2%	4.5%	20.9%	10.9%	100.0%
	30-39 Jahre	282	1	0	2	3	4	1	14	93	41	441
		63.9%	0.2%	0.0%	0.5%	0.7%	0.9%	0.2%	3.2%	21.1%	9.3%	100.0%
	40-49 Jahre	362	2	0	3	2	13	3	17	79	30	511
		70.8%	0.4%	0.0%	0.6%	0.4%	2.5%	0.6%	3.3%	15.5%	5.9%	100.0%
	50-59 Jahre	489	2	1	3	2	3	0	6	59	35	600
		81.5%	0.3%	0.2%	0.5%	0.3%	0.5%	0.0%	1.0%	9.8%	5.8%	100.0%
	60-69 Jahre	412	3	0	0	6	2	2	4	29	22	480
		85.8%	0.6%	0.0%	0.0%	1.3%	0.4%	0.4%	0.8%	6.0%	4.6%	100.0%
	70-99 Jahre	493	1	0	4	3	5	2	7	36	24	575
		85.7%	0.2%	0.0%	0.7%	0.5%	0.9%	0.3%	1.2%	6.3%	4.2%	100.0%
Total		2330	10	2	13	20	37	14	70	399	206	3101
		75.1%	0.3%	0.1%	0.4%	0.6%	1.2%	0.5%	2.3%	12.9%	6.6%	100.0%

Anhang 5.48

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Haushaltseinkommen

	Wann wurden Sie zuletzt positiv auf das Coronavirus getestet?										Total
	noch gar nicht	2020 2. Quartal	2020 3. Quartal	2020 4. Quartal	2021 1. Quartal	2021 2. Quartal	2021 3. Quartal	2021 4. Quartal	2022 1. Quartal	2022 2. Quartal	
Haushaltseinkommen	440	1	0	3	2	6	3	9	81	52	597
keine Angabe	73.7%	0.2%	0.0%	0.5%	0.3%	1.0%	0.5%	1.5%	13.6%	8.7%	100.0%
- ≤ 1000€	199	1	1	0	2	2	2	7	19	15	248
	80.2%	0.4%	0.4%	0.0%	0.8%	0.8%	0.8%	2.8%	7.7%	6.0%	100.0%
1000€ - ≤	578	3	0	3	7	3	1	15	64	34	708
2000€	81.6%	0.4%	0.0%	0.4%	1.0%	0.4%	0.1%	2.1%	9.0%	4.8%	100.0%
2000€ - ≤	447	2	1	3	5	9	5	11	80	29	592
3000€	75.5%	0.3%	0.2%	0.5%	0.8%	1.5%	0.8%	1.9%	13.5%	4.9%	100.0%
3000€ - ≤	323	0	0	2	1	8	1	13	66	27	441
4000€	73.2%	0.0%	0.0%	0.5%	0.2%	1.8%	0.2%	2.9%	15.0%	6.1%	100.0%
4000€ - ≤	247	2	0	1	3	3	0	13	71	36	376
6000€	65.7%	0.5%	0.0%	0.3%	0.8%	0.8%	0.0%	3.5%	18.9%	9.6%	100.0%
≥ 6000€	96	1	0	1	0	6	2	2	18	13	139
	69.1%	0.7%	0.0%	0.7%	0.0%	4.3%	1.4%	1.4%	12.9%	9.4%	100.0%
Total	2330	10	2	13	20	37	14	70	399	206	3101
	75.1%	0.3%	0.1%	0.4%	0.6%	1.2%	0.5%	2.3%	12.9%	6.6%	100.0%

Anhang 5.49

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Erwerbsstatus

		Wann wurden Sie zuletzt positiv auf das Coronavirus getestet?										Total
		noch gar nicht	2020 2. Quartal	2020 3. Quartal	2020 4. Quartal	2021 1. Quartal	2021 2. Quartal	2021 3. Quartal	2021 4. Quartal	2022 1. Quartal	2022 2. Quartal	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	776	4	0	6	6	18	4	37	198	82	1131
		68.6%	0.4%	0.0%	0.5%	0.5%	1.6%	0.4%	3.3%	17.5%	7.3%	100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	503	3	2	3	4	10	5	15	98	61	704
		71.4%	0.4%	0.3%	0.4%	0.6%	1.4%	0.7%	2.1%	13.9%	8.7%	100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	81	0	0	0	1	2	2	2	22	9	119
		68.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	1.7%	1.7%	1.7%	18.5%	7.6%	100.0%
	im Ruhestand	825	3	0	4	8	6	3	12	66	48	975
		84.6%	0.3%	0.0%	0.4%	0.8%	0.6%	0.3%	1.2%	6.8%	4.9%	100.0%
	nicht erwerbstätig	145	0	0	0	1	1	0	4	15	6	172
		84.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%	0.6%	0.0%	2.3%	8.7%	3.5%	100.0%
Total		2330	10	2	13	20	37	14	70	399	206	3101
		75.1%	0.3%	0.1%	0.4%	0.6%	1.2%	0.5%	2.3%	12.9%	6.6%	100.0%

Anhang 5.50

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Bundesland

		Wann wurden Sie zuletzt positiv auf das Coronavirus getestet?										
		noch gar nicht	2020 2. Quartal	2020 3. Quartal	2020 4. Quartal	2021 1. Quartal	2021 2. Quartal	2021 3. Quartal	2021 4. Quartal	2022 1. Quartal	2022 2. Quartal	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	306	1	0	4	1	1	2	8	44	30	397
		77.1%	0.3%	0.0%	1.0%	0.3%	0.3%	0.5%	2.0%	11.1%	7.6%	100.0%
	Bayern	326	1	0	1	5	13	2	19	81	28	476
		68.5%	0.2%	0.0%	0.2%	1.1%	2.7%	0.4%	4.0%	17.0%	5.9%	100.0%
	Berlin	122	1	0	0	1	1	0	5	15	4	149
		81.9%	0.7%	0.0%	0.0%	0.7%	0.7%	0.0%	3.4%	10.1%	2.7%	100.0%
	Brandenburg	66	0	1	2	0	0	0	2	20	4	95
		69.5%	0.0%	1.1%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%	21.1%	4.2%	100.0%
	Bremen	24	0	0	0	0	0	0	0	1	4	29
		82.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.4%	13.8%	100.0%
	Hamburg	73	0	0	0	1	2	0	0	7	3	86
		84.9%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	2.3%	0.0%	0.0%	8.1%	3.5%	100.0%
	Hessen	175	0	0	1	4	3	1	2	25	14	225
		77.8%	0.0%	0.0%	0.4%	1.8%	1.3%	0.4%	0.9%	11.1%	6.2%	100.0%
	Mecklenburg-Vorpommern	46	0	0	0	0	0	0	0	8	6	60
		76.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	10.0%	100.0%
	Niedersachsen	229	2	1	0	4	3	1	2	38	21	301
		76.1%	0.7%	0.3%	0.0%	1.3%	1.0%	0.3%	0.7%	12.6%	7.0%	100.0%
	Nordrhein-Westfalen	499	3	0	0	1	10	5	3	85	47	653
		76.4%	0.5%	0.0%	0.0%	0.2%	1.5%	0.8%	0.5%	13.0%	7.2%	100.0%
	Rheinland-Pfalz	113	0	0	0	1	1	0	7	14	16	152
		74.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%	0.7%	0.0%	4.6%	9.2%	10.5%	100.0%

Saarland	23	0	0	0	0	1	1	1	4	6	36
	63.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.8%	2.8%	2.8%	11.1%	16.7%	100.0%
Sachsen	117	1	0	3	0	1	2	7	20	7	158
	74.1%	0.6%	0.0%	1.9%	0.0%	0.6%	1.3%	4.4%	12.7%	4.4%	100.0%
Sachsen-Anhalt	61	0	0	1	1	0	0	3	17	5	88
	69.3%	0.0%	0.0%	1.1%	1.1%	0.0%	0.0%	3.4%	19.3%	5.7%	100.0%
Schleswig-Holstein	94	1	0	0	0	1	0	2	7	5	110
	85.5%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	1.8%	6.4%	4.5%	100.0%
Thüringen	56	0	0	1	1	0	0	9	13	6	86
	65.1%	0.0%	0.0%	1.2%	1.2%	0.0%	0.0%	10.5%	15.1%	7.0%	100.0%
Total	2330	10	2	13	20	37	14	70	399	206	3101
	75.1%	0.3%	0.1%	0.4%	0.6%	1.2%	0.5%	2.3%	12.9%	6.6%	100.0%

Anhang 5.51

Zeitpunkt der Covid-19 Infektion * Größe des Wohnorts

		Wann wurden Sie zuletzt positiv auf das Coronavirus getestet?										
		noch gar nicht	2020 2. Quartal	2020 3. Quartal	2020 4. Quartal	2021 1. Quartal	2021 2. Quartal	2021 3. Quartal	2021 4. Quartal	2022 1. Quartal	2022 2. Quartal	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000	356	0	0	0	5	13	2	9	61	24	470
	Einwohner	75.7%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	2.8%	0.4%	1.9%	13.0%	5.1%	100.0%
	>500.000	304	0	0	2	3	6	3	8	48	30	404
	Einwohner	75.2%	0.0%	0.0%	0.5%	0.7%	1.5%	0.7%	2.0%	11.9%	7.4%	100.0%
	>250.000	123	1	0	3	0	4	0	4	16	14	165
	Einwohner	74.5%	0.6%	0.0%	1.8%	0.0%	2.4%	0.0%	2.4%	9.7%	8.5%	100.0%
	>200.000	88	0	0	0	0	1	1	2	14	5	111
	Einwohner	79.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.9%	1.8%	12.6%	4.5%	100.0%
	>150.000	88	0	0	0	2	1	1	2	11	8	113
	Einwohner	77.9%	0.0%	0.0%	0.0%	1.8%	0.9%	0.9%	1.8%	9.7%	7.1%	100.0%
	>100.000	91	1	1	0	0	3	0	2	17	10	125
	Einwohner	72.8%	0.8%	0.8%	0.0%	0.0%	2.4%	0.0%	1.6%	13.6%	8.0%	100.0%
	<100.000	1280	8	1	8	10	9	7	43	232	115	1713
	Einwohner	74.7%	0.5%	0.1%	0.5%	0.6%	0.5%	0.4%	2.5%	13.5%	6.7%	100.0%
Total		2330	10	2	13	20	37	14	70	399	206	3101
		75.1%	0.3%	0.1%	0.4%	0.6%	1.2%	0.5%	2.3%	12.9%	6.6%	100.0%

Medizinische Behandlung Covid-19

5.52-57

Anhang 5.52

Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Geschlecht

		Medizinische Behandlung Covid				Total
		ja, stationär intensivmedizinisch	ja, stationär nicht intensivmedizinisch	ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)	nein	
Geschlecht	männlich	22 5.7%	21 5.4%	57 14.7%	287 74.2%	387 100.0%
	weiblich	10 2.5%	12 3.0%	73 18.4%	301 76.0%	396 100.0%
Total		32 4.1%	33 4.2%	130 16.6%	588 75.1%	783 100.0%

Anmerkung. Die Stichprobe umfasst die Befragten, die bereits an Covid-19 erkrankt waren

Anhang 5.53

Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Altersgruppe

		Medizinische Behandlung Covid				Total
		ja, stationär intensivmedizinisch	ja, stationär nicht intensivmedizinisch	ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)	nein	
Altersgruppe	18-29	11	10	40	144	205
	Jahre	5.4%	4.9%	19.5%	70.2%	100.0%
	30-39	10	7	19	126	162
	Jahre	6.2%	4.3%	11.7%	77.8%	100.0%
	40-49	5	8	33	105	151
	Jahre	3.3%	5.3%	21.9%	69.5%	100.0%
	50-59	2	3	23	86	114
	Jahre	1.8%	2.6%	20.2%	75.4%	100.0%
	60-69	3	1	6	59	69
	Jahre	4.3%	1.4%	8.7%	85.5%	100.0%
	70-99	1	4	9	68	82
	Jahre	1.2%	4.9%	11.0%	82.9%	100.0%
Total		32	33	130	588	783
		4.1%	4.2%	16.6%	75.1%	100.0%

Anmerkung. Die Stichprobe umfasst die Befragten, die bereits an Covid-19 erkrankt waren

Anhang 5.54

Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Haushaltseinkommen

	Medizinische Behandlung Covid				Total
	ja, stationär intensivmedizinisch	ja, stationär nicht intensivmedizinisch	ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)	nein	
Haushaltseinkommen	6	7	18	128	159
keine Angabe	3.8%	4.4%	11.3%	80.5%	100.0%
- ≤ 1000€	6	3	16	26	51
	11.8%	5.9%	31.4%	51.0%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	4	7	27	94	132
	3.0%	5.3%	20.5%	71.2%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	5	6	27	107	145
	3.4%	4.1%	18.6%	73.8%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	2	3	15	99	119
	1.7%	2.5%	12.6%	83.2%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	5	4	18	106	133
	3.8%	3.0%	13.5%	79.7%	100.0%
≥ 6000€	4	3	9	28	44
	9.1%	6.8%	20.5%	63.6%	100.0%
Total	32	33	130	588	783
	4.1%	4.2%	16.6%	75.1%	100.0%

Anmerkung. Die Stichprobe umfasst die Befragten, die bereits an Covid-19 erkrankt waren

Anhang 5.55

Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Erwerbsstatus

		Medizinische Behandlung Covid				Total
		ja, stationär intensivmedizinisch	ja, stationär nicht intensivmedizinisch	ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)	nein	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	17 4.7%	17 4.7%	64 17.9%	260 72.6%	358 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	9 4.3%	7 3.4%	36 17.3%	156 75.0%	208 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	0 0.0%	2 5.1%	5 12.8%	32 82.1%	39 100.0%
	im Ruhestand	6 4.0%	7 4.6%	18 11.9%	120 79.5%	151 100.0%
	nicht erwerbstätig	0 0.0%	0 0.0%	7 25.9%	20 74.1%	27 100.0%
Total		32 4.1%	33 4.2%	130 16.6%	588 75.1%	783 100.0%

Anmerkung. Die Stichprobe umfasst die Befragten, die bereits an Covid-19 erkrankt waren

Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Bundesland

		Medizinische Behandlung Covid				Total
		ja, stationär intensivmedizinisch	ja, stationär nicht intensivmedizinisch	ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)	nein	
Bundesland	Baden-Württemberg	1 1.1%	4 4.3%	18 19.4%	70 75.3%	93 100.0%
	Bayern	9 5.8%	8 5.2%	20 13.0%	117 76.0%	154 100.0%
	Berlin	2 7.1%	3 10.7%	5 17.9%	18 64.3%	28 100.0%
	Brandenburg	1 3.3%	0 0.0%	9 30.0%	20 66.7%	30 100.0%
	Bremen	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	5 100.0%	5 100.0%
	Hamburg	1 7.1%	2 14.3%	0 0.0%	11 78.6%	14 100.0%
	Hessen	5 10.0%	3 6.0%	8 16.0%	34 68.0%	50 100.0%
	Mecklenburg- Vorpommern	1 7.1%	0 0.0%	3 21.4%	10 71.4%	14 100.0%
	Niedersachsen	4 5.6%	3 4.2%	15 20.8%	50 69.4%	72 100.0%
	Nordrhein-Westfalen	6 3.8%	5 3.2%	26 16.7%	119 76.3%	156 100.0%
	Rheinland-Pfalz	0 0.0%	1 2.5%	5 12.5%	34 85.0%	40 100.0%

Saarland	0	1	2	10	13
	0.0%	7.7%	15.4%	76.9%	100.0%
Sachsen	0	1	11	29	41
	0.0%	2.4%	26.8%	70.7%	100.0%
Sachsen-Anhalt	1	1	2	23	27
	3.7%	3.7%	7.4%	85.2%	100.0%
Schleswig-Holstein	0	0	0	16	16
	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Thüringen	1	1	6	22	30
	3.3%	3.3%	20.0%	73.3%	100.0%
Total	32	33	130	588	783
	4.1%	4.2%	16.6%	75.1%	100.0%

Anmerkung. Die Stichprobe umfasst die Befragten, die bereits an Covid-19 erkrankt waren

Anhang 5.57

Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung im Falle einer Covid-19 Infektion * Größe des Wohnorts

		Medizinische Behandlung Covid			nein	Total
		ja, stationär intensivmedizinisc h	ja, stationär nicht intensivmedizinisc h	ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)		
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	6 5.1%	6 5.1%	17 14.4%	89 75.4%	118 100.0%
	>500.000 Einwohner	7 7.0%	5 5.0%	15 15.0%	73 73.0%	100 100.0%
	>250.000 Einwohner	2 4.8%	1 2.4%	8 19.0%	31 73.8%	42 100.0%
	>200.000 Einwohner	1 4.3%	0 0.0%	3 13.0%	19 82.6%	23 100.0%
	>150.000 Einwohner	0 0.0%	1 4.0%	8 32.0%	16 64.0%	25 100.0%
	>100.000 Einwohner	3 8.3%	2 5.6%	11 30.6%	20 55.6%	36 100.0%
	<100.000 Einwohner	13 3.0%	18 4.1%	68 15.5%	340 77.4%	439 100.0%
Total		32 4.1%	33 4.2%	130 16.6%	588 75.1%	783 100.0%

Anmerkung. Die Stichprobe umfasst die Befragten, die bereits an Covid-19 erkrankt waren

Impfstatus Covid-19 * Geschlecht

		Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					Total
		ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe	
Geschlecht	männlich	1184 77.0%	162 10.5%	24 1.6%	154 10.0%	14 0.9%	1538 100.0%
	weiblich	1181 75.6%	170 10.9%	22 1.4%	178 11.4%	12 0.8%	1563 100.0%
Total		2365 76.3%	332 10.7%	46 1.5%	332 10.7%	26 0.8%	3101 100.0%

Anhang 5.59

Impfstatus Covid-19 * Altersgruppe

		Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					Total
		ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe	
Altersgruppe	18-29 Jahre	319	96	11	58	10	494
		64.6%	19.4%	2.2%	11.7%	2.0%	100.0%
	30-39 Jahre	281	73	9	77	1	441
		63.7%	16.6%	2.0%	17.5%	0.2%	100.0%
	40-49 Jahre	368	57	7	68	11	511
		72.0%	11.2%	1.4%	13.3%	2.2%	100.0%
	50-59 Jahre	477	53	13	55	2	600
		79.5%	8.8%	2.2%	9.2%	0.3%	100.0%
	60-69 Jahre	408	32	2	36	2	480
		85.0%	6.7%	0.4%	7.5%	0.4%	100.0%
	70-99 Jahre	512	21	4	38	0	575
		89.0%	3.7%	0.7%	6.6%	0.0%	100.0%
Total		2365	332	46	332	26	3101
		76.3%	10.7%	1.5%	10.7%	0.8%	100.0%

Anhang 5.60

Impfstatus Covid-19 * Haushaltseinkommen

	Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					
	ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe	Total
Haushaltseinkommen	418	78	11	74	16	597
keine Angabe	70.0%	13.1%	1.8%	12.4%	2.7%	100.0%
- ≤ 1000€	172	32	5	37	2	248
	69.4%	12.9%	2.0%	14.9%	0.8%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	555	57	11	82	3	708
	78.4%	8.1%	1.6%	11.6%	0.4%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	457	72	3	56	4	592
	77.2%	12.2%	0.5%	9.5%	0.7%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	345	40	8	48	0	441
	78.2%	9.1%	1.8%	10.9%	0.0%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	307	36	6	27	0	376
	81.6%	9.6%	1.6%	7.2%	0.0%	100.0%
≥ 6000€	111	17	2	8	1	139
	79.9%	12.2%	1.4%	5.8%	0.7%	100.0%
Total	2365	332	46	332	26	3101
	76.3%	10.7%	1.5%	10.7%	0.8%	100.0%

Anhang 5.61

Impfstatus Covid-19 * Erwerbsstatus

		Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					Total
		ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	850	130	19	123	9	1131
		75.2%	11.5%	1.7%	10.9%	0.8%	100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	460	113	13	109	9	704
		65.3%	16.1%	1.8%	15.5%	1.3%	100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	82	20	1	13	3	119
		68.9%	16.8%	0.8%	10.9%	2.5%	100.0%
	im Ruhestand	853	50	8	62	2	975
		87.5%	5.1%	0.8%	6.4%	0.2%	100.0%
	nicht erwerbstätig	120	19	5	25	3	172
		69.8%	11.0%	2.9%	14.5%	1.7%	100.0%
Total		2365	332	46	332	26	3101
		76.3%	10.7%	1.5%	10.7%	0.8%	100.0%

Anhang 5.62

Impfstatus Covid-19 * Bundesland

		Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					
		ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	300	42	8	43	4	397
		75.6%	10.6%	2.0%	10.8%	1.0%	100.0%
	Bayern	338	55	8	71	4	476
		71.0%	11.6%	1.7%	14.9%	0.8%	100.0%
	Berlin	121	12	0	15	1	149
		81.2%	8.1%	0.0%	10.1%	0.7%	100.0%
	Brandenburg	68	5	2	20	0	95
		71.6%	5.3%	2.1%	21.1%	0.0%	100.0%
	Bremen	22	2	0	5	0	29
		75.9%	6.9%	0.0%	17.2%	0.0%	100.0%
	Hamburg	65	16	1	4	0	86
		75.6%	18.6%	1.2%	4.7%	0.0%	100.0%
	Hessen	189	20	0	15	1	225
		84.0%	8.9%	0.0%	6.7%	0.4%	100.0%
	Mecklenburg- Vorpommern	41	8	3	7	1	60
		68.3%	13.3%	5.0%	11.7%	1.7%	100.0%
	Niedersachsen	244	27	6	22	2	301
		81.1%	9.0%	2.0%	7.3%	0.7%	100.0%
	Nordrhein-Westfalen	507	80	11	45	10	653
		77.6%	12.3%	1.7%	6.9%	1.5%	100.0%

Rheinland-Pfalz	116	15	1	20	0	152
	76.3%	9.9%	0.7%	13.2%	0.0%	100.0%
Saarland	25	4	1	5	1	36
	69.4%	11.1%	2.8%	13.9%	2.8%	100.0%
Sachsen	114	19	1	24	0	158
	72.2%	12.0%	0.6%	15.2%	0.0%	100.0%
Sachsen-Anhalt	66	7	0	15	0	88
	75.0%	8.0%	0.0%	17.0%	0.0%	100.0%
Schleswig-Holstein	90	9	2	7	2	110
	81.8%	8.2%	1.8%	6.4%	1.8%	100.0%
Thüringen	59	11	2	14	0	86
	68.6%	12.8%	2.3%	16.3%	0.0%	100.0%
Total	2365	332	46	332	26	3101
	76.3%	10.7%	1.5%	10.7%	0.8%	100.0%

Anhang 5.63

Impfstatus Covid-19 * Größe des Wohnorts

		Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					
		ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	353 75.1%	59 12.6%	7 1.5%	45 9.6%	6 1.3%	470 100.0%
	>500.000 Einwohner	323 80.0%	38 9.4%	4 1.0%	36 8.9%	3 0.7%	404 100.0%
	>250.000 Einwohner	132 80.0%	19 11.5%	2 1.2%	12 7.3%	0 0.0%	165 100.0%
	>200.000 Einwohner	80 72.1%	9 8.1%	2 1.8%	19 17.1%	1 0.9%	111 100.0%
	>150.000 Einwohner	88 77.9%	13 11.5%	1 0.9%	11 9.7%	0 0.0%	113 100.0%
	>100.000 Einwohner	89 71.2%	18 14.4%	1 0.8%	15 12.0%	2 1.6%	125 100.0%
	<100.000 Einwohner	1300 75.9%	176 10.3%	29 1.7%	194 11.3%	14 0.8%	1713 100.0%
	Total	2365 76.3%	332 10.7%	46 1.5%	332 10.7%	26 0.8%	3101 100.0%

Kontaktreduktion während der Pandemie

5.64-69

Anhang 5.64

Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Geschlecht

		Wie sehr haben sich Ihre Kontakte während der Corona-Pandemie reduziert?					Total
		stark reduziert	eher mäßig reduziert	mittelmäßig reduziert	kaum reduziert	gar nicht reduziert	
Geschlecht	männlich	536 34.9%	327 21.3%	359 23.3%	210 13.7%	106 6.9%	1538 100.0%
	weiblich	733 46.9%	284 18.2%	294 18.8%	158 10.1%	94 6.0%	1563 100.0%
Total		1269 40.9%	611 19.7%	653 21.1%	368 11.9%	200 6.4%	3101 100.0%

Anhang 5.65

Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Altersgruppe

		Wie sehr haben sich Ihre Kontakte während der Corona-Pandemie reduziert?					
		stark reduziert	eher mäßig reduziert	mittelmäßig reduziert	kaum reduziert	gar nicht reduziert	Total
Altersgruppe	18-29	143	130	133	57	31	494
	Jahre	28.9%	26.3%	26.9%	11.5%	6.3%	100.0%
	30-39	164	100	101	39	37	441
	Jahre	37.2%	22.7%	22.9%	8.8%	8.4%	100.0%
	40-49	216	93	106	60	36	511
	Jahre	42.3%	18.2%	20.7%	11.7%	7.0%	100.0%
	50-59	287	99	103	79	32	600
	Jahre	47.8%	16.5%	17.2%	13.2%	5.3%	100.0%
	60-69	204	87	96	57	36	480
	Jahre	42.5%	18.1%	20.0%	11.9%	7.5%	100.0%
	70-99	255	102	114	76	28	575
	Jahre	44.3%	17.7%	19.8%	13.2%	4.9%	100.0%
Total		1269	611	653	368	200	3101
		40.9%	19.7%	21.1%	11.9%	6.4%	100.0%

Anhang 5.66

Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Haushaltseinkommen

	Wie sehr haben sich Ihre Kontakte während der Corona-Pandemie reduziert?					Total
	stark reduziert	eher mäßig reduziert	mittelmäßig reduziert	kaum reduziert	gar nicht reduziert	
Haushaltseinkommen	236	118	121	70	52	597
keine Angabe	39.5%	19.8%	20.3%	11.7%	8.7%	100.0%
- ≤ 1000€	93	38	43	47	27	248
	37.5%	15.3%	17.3%	19.0%	10.9%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	282	145	136	100	45	708
	39.8%	20.5%	19.2%	14.1%	6.4%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	244	115	138	70	25	592
	41.2%	19.4%	23.3%	11.8%	4.2%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	189	101	90	34	27	441
	42.9%	22.9%	20.4%	7.7%	6.1%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	171	73	83	33	16	376
	45.5%	19.4%	22.1%	8.8%	4.3%	100.0%
≥ 6000€	54	21	42	14	8	139
	38.8%	15.1%	30.2%	10.1%	5.8%	100.0%
Total	1269	611	653	368	200	3101
	40.9%	19.7%	21.1%	11.9%	6.4%	100.0%

Anhang 5.67

Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Erwerbsstatus

		Wie sehr haben sich Ihre Kontakte während der Corona-Pandemie reduziert?					Total
		stark reduziert	eher mäßig reduziert	mittelmäßig reduziert	kaum reduziert	gar nicht reduziert	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	435	240	256	132	68	1131
		38.5%	21.2%	22.6%	11.7%	6.0%	100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	290	142	158	72	42	704
		41.2%	20.2%	22.4%	10.2%	6.0%	100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	30	39	28	15	7	119
		25.2%	32.8%	23.5%	12.6%	5.9%	100.0%
	im Ruhestand	435	170	183	124	63	975
		44.6%	17.4%	18.8%	12.7%	6.5%	100.0%
	nicht erwerbstätig	79	20	28	25	20	172
		45.9%	11.6%	16.3%	14.5%	11.6%	100.0%
Total		1269	611	653	368	200	3101
		40.9%	19.7%	21.1%	11.9%	6.4%	100.0%

Anhang 5.68

Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Bundesland

		Wie sehr haben sich Ihre Kontakte während der Corona-Pandemie reduziert?					
		stark reduziert	eher mäßig reduziert	mittelmäßig reduziert	kaum reduziert	gar nicht reduziert	Total
Bundesland	Baden-Württemberg	170 42.8%	79 19.9%	80 20.2%	47 11.8%	21 5.3%	397 100.0%
	Bayern	201 42.2%	92 19.3%	104 21.8%	56 11.8%	23 4.8%	476 100.0%
	Berlin	58 38.9%	34 22.8%	27 18.1%	17 11.4%	13 8.7%	149 100.0%
	Brandenburg	37 38.9%	10 10.5%	23 24.2%	16 16.8%	9 9.5%	95 100.0%
	Bremen	12 41.4%	7 24.1%	4 13.8%	3 10.3%	3 10.3%	29 100.0%
	Hamburg	37 43.0%	17 19.8%	23 26.7%	5 5.8%	4 4.7%	86 100.0%
	Hessen	99 44.0%	42 18.7%	45 20.0%	23 10.2%	16 7.1%	225 100.0%
	Mecklenburg- Vorpommern	27 45.0%	7 11.7%	14 23.3%	4 6.7%	8 13.3%	60 100.0%
	Niedersachsen	123 40.9%	74 24.6%	57 18.9%	25 8.3%	22 7.3%	301 100.0%
	Nordrhein-Westfalen	280 42.9%	121 18.5%	137 21.0%	75 11.5%	40 6.1%	653 100.0%
	Rheinland-Pfalz	74 48.7%	25 16.4%	24 15.8%	22 14.5%	7 4.6%	152 100.0%
	Saarland	14	8	9	4	1	36

	38.9%	22.2%	25.0%	11.1%	2.8%	100.0%
Sachsen	49	28	42	26	13	158
	31.0%	17.7%	26.6%	16.5%	8.2%	100.0%
Sachsen-Anhalt	25	20	21	16	6	88
	28.4%	22.7%	23.9%	18.2%	6.8%	100.0%
Schleswig-Holstein	37	26	19	18	10	110
	33.6%	23.6%	17.3%	16.4%	9.1%	100.0%
Thüringen	26	21	24	11	4	86
	30.2%	24.4%	27.9%	12.8%	4.7%	100.0%
Total	1269	611	653	368	200	3101
	40.9%	19.7%	21.1%	11.9%	6.4%	100.0%

Anhang 5.69

Reduktion der Sozialkontakte während der Covid-19 – Pandemie * Größe des Wohnorts

		Wie sehr haben sich Ihre Kontakte während der Corona-Pandemie reduziert?					
		stark reduziert	eher mäßig reduziert	mittelmäßig reduziert	kaum reduziert	gar nicht reduziert	Total
Größe des Wohnorts	>1.000.000 Einwohner	195	95	100	53	27	470
		41.5%	20.2%	21.3%	11.3%	5.7%	100.0%
	>500.000 Einwohner	169	70	73	47	45	404
		41.8%	17.3%	18.1%	11.6%	11.1%	100.0%
	>250.000 Einwohner	80	31	27	22	5	165
		48.5%	18.8%	16.4%	13.3%	3.0%	100.0%
	>200.000 Einwohner	34	26	26	14	11	111
		30.6%	23.4%	23.4%	12.6%	9.9%	100.0%
	>150.000 Einwohner	50	23	19	18	3	113
		44.2%	20.4%	16.8%	15.9%	2.7%	100.0%
	>100.000 Einwohner	46	28	29	15	7	125
		36.8%	22.4%	23.2%	12.0%	5.6%	100.0%
	<100.000 Einwohner	695	338	379	199	102	1713
		40.6%	19.7%	22.1%	11.6%	6.0%	100.0%
Total		1269	611	653	368	200	3101
		40.9%	19.7%	21.1%	11.9%	6.4%	100.0%

Allgemeiner Gesundheitszustand

5.70-75

Anhang 5.70

Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Geschlecht

		Gesundheitszustand					Total
		sehr schlecht	eher schlecht	mittelmäßig	eher gut	sehr gut	
Geschlecht	männlich	119 7.7%	219 14.2%	414 26.9%	447 29.1%	339 22.0%	1538 100.0%
	weiblich	127 8.1%	221 14.1%	499 31.9%	382 24.4%	334 21.4%	1563 100.0%
Total		246 7.9%	440 14.2%	913 29.4%	829 26.7%	673 21.7%	3101 100.0%

Anhang 5.71

Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Altersgruppe

		Gesundheitszustand					Total
		sehr schlecht	eher schlecht	mittelmäßig	eher gut	sehr gut	
Altersgruppe	18-29 Jahre	45	89	130	131	99	494
		9.1%	18.0%	26.3%	26.5%	20.0%	100.0%
	30-39 Jahre	37	66	124	104	110	441
		8.4%	15.0%	28.1%	23.6%	24.9%	100.0%
	40-49 Jahre	35	62	165	119	130	511
		6.8%	12.1%	32.3%	23.3%	25.4%	100.0%
	50-59 Jahre	52	92	178	167	111	600
		8.7%	15.3%	29.7%	27.8%	18.5%	100.0%
	60-69 Jahre	39	63	155	131	92	480
		8.1%	13.1%	32.3%	27.3%	19.2%	100.0%
	70-99 Jahre	38	68	161	177	131	575
		6.6%	11.8%	28.0%	30.8%	22.8%	100.0%
Total		246	440	913	829	673	3101
		7.9%	14.2%	29.4%	26.7%	21.7%	100.0%

Anhang 5.72

Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Haushaltseinkommen

	Gesundheitszustand					Total
	sehr schlecht	eher schlecht	mittelmäßig	eher gut	sehr gut	
Haushaltseinkommen	59	73	168	146	151	597
keine Angabe	9.9%	12.2%	28.1%	24.5%	25.3%	100.0%
- ≤ 1000€	23	49	83	53	40	248
	9.3%	19.8%	33.5%	21.4%	16.1%	100.0%
1000€ - ≤ 2000€	67	115	224	187	115	708
	9.5%	16.2%	31.6%	26.4%	16.2%	100.0%
2000€ - ≤ 3000€	39	77	188	174	114	592
	6.6%	13.0%	31.8%	29.4%	19.3%	100.0%
3000€ - ≤ 4000€	27	57	117	121	119	441
	6.1%	12.9%	26.5%	27.4%	27.0%	100.0%
4000€ - ≤ 6000€	22	46	98	105	105	376
	5.9%	12.2%	26.1%	27.9%	27.9%	100.0%
≥ 6000€	9	23	35	43	29	139
	6.5%	16.5%	25.2%	30.9%	20.9%	100.0%
Total	246	440	913	829	673	3101
	7.9%	14.2%	29.4%	26.7%	21.7%	100.0%

Anhang 5.73

Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Erwerbsstatus

		Gesundheitszustand					Total
		sehr schlecht	eher schlecht	mittelmäßig	eher gut	sehr gut	
Erwerbsstatus	voll erwerbstätig	84 7.4%	149 13.2%	298 26.3%	323 28.6%	277 24.5%	1131 100.0%
	Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	58 8.2%	114 16.2%	234 33.2%	160 22.7%	138 19.6%	704 100.0%
	in Aus- oder Weiterbildung	7 5.9%	20 16.8%	27 22.7%	38 31.9%	27 22.7%	119 100.0%
	im Ruhestand	80 8.2%	134 13.7%	291 29.8%	271 27.8%	199 20.4%	975 100.0%
	nicht erwerbstätig	17 9.9%	23 13.4%	63 36.6%	37 21.5%	32 18.6%	172 100.0%
Total	246 7.9%	440 14.2%	913 29.4%	829 26.7%	673 21.7%	3101 100.0%	

Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Bundesland

		Gesundheitszustand					Total
		sehr schlecht	eher schlecht	mittelmäßig	eher gut	sehr gut	
Bundesland	Baden-Württemberg	28 7.1%	53 13.4%	125 31.5%	103 25.9%	88 22.2%	397 100.0%
	Bayern	44 9.2%	71 14.9%	133 27.9%	132 27.7%	96 20.2%	476 100.0%
	Berlin	15 10.1%	16 10.7%	46 30.9%	40 26.8%	32 21.5%	149 100.0%
	Brandenburg	12 12.6%	11 11.6%	29 30.5%	24 25.3%	19 20.0%	95 100.0%
	Bremen	1 3.4%	4 13.8%	10 34.5%	7 24.1%	7 24.1%	29 100.0%
	Hamburg	7 8.1%	12 14.0%	29 33.7%	23 26.7%	15 17.4%	86 100.0%
	Hessen	20 8.9%	25 11.1%	71 31.6%	61 27.1%	48 21.3%	225 100.0%
	Mecklenburg- Vorpommern	2 3.3%	10 16.7%	20 33.3%	14 23.3%	14 23.3%	60 100.0%
	Niedersachsen	36 12.0%	49 16.3%	80 26.6%	77 25.6%	59 19.6%	301 100.0%
	Nordrhein-Westfalen	47 7.2%	106 16.2%	192 29.4%	164 25.1%	144 22.1%	653 100.0%
	Rheinland-Pfalz	13 8.6%	9 5.9%	42 27.6%	47 30.9%	41 27.0%	152 100.0%
	Saarland	0	10	10	11	5	36

	0.0%	27.8%	27.8%	30.6%	13.9%	100.0%
Sachsen	7	25	40	49	37	158
	4.4%	15.8%	25.3%	31.0%	23.4%	100.0%
Sachsen-Anhalt	2	7	34	24	21	88
	2.3%	8.0%	38.6%	27.3%	23.9%	100.0%
Schleswig-Holstein	7	12	25	34	32	110
	6.4%	10.9%	22.7%	30.9%	29.1%	100.0%
Thüringen	5	20	27	19	15	86
	5.8%	23.3%	31.4%	22.1%	17.4%	100.0%
Total	246	440	913	829	673	3101
	7.9%	14.2%	29.4%	26.7%	21.7%	100.0%

Anhang 5.75

Selbsteinschätzung des gegenwärtigen allgemeinen Gesundheitszustands * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts		Gesundheitszustand					Total
		sehr schlecht	eher schlecht	mittelmäßig	eher gut	sehr gut	
>1.000.000 Einwohner		43	75	129	128	95	470
		9.1%	16.0%	27.4%	27.2%	20.2%	100.0%
>500.000 Einwohner		32	51	125	106	90	404
		7.9%	12.6%	30.9%	26.2%	22.3%	100.0%
>250.000 Einwohner		14	29	50	37	35	165
		8.5%	17.6%	30.3%	22.4%	21.2%	100.0%
>200.000 Einwohner		6	16	27	32	30	111
		5.4%	14.4%	24.3%	28.8%	27.0%	100.0%
>150.000 Einwohner		8	12	39	32	22	113
		7.1%	10.6%	34.5%	28.3%	19.5%	100.0%
>100.000 Einwohner		15	20	33	31	26	125
		12.0%	16.0%	26.4%	24.8%	20.8%	100.0%
<100.000 Einwohner		128	237	510	463	375	1713
		7.5%	13.8%	29.8%	27.0%	21.9%	100.0%
Total		246	440	913	829	673	3101
		7.9%	14.2%	29.4%	26.7%	21.7%	100.0%

Body-Mass-Index (BMI)

5.76-81

Anhang 5.76

Durchschnittlicher BMI *

Geschlecht

Geschlecht	BMI
männlich	25.9861
weiblich	25.8527
Total	25.9186

Anhang 5.77

Durchschnittlicher BMI *

Altersgruppe

Altersgruppe	BMI
18-29 Jahre	24.0058
30-39 Jahre	25.5837
40-49 Jahre	26.5994
50-59 Jahre	26.5717
60-69 Jahre	28.6385
70-99 Jahre	26.9120
Total	25.9186

Anhang 5.78

Durchschnittlicher BMI *

Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	BMI
keine Angabe	25.1985
- ≤ 1000 €	27.5071
1000€- ≤ 2000€	27.2940
2000€ - ≤3000€	25.7551
3000€ - ≤ 4000€	26.1146
4000€ - ≤ 6000€	25.3255
≥ 6000€	24.3551
Total	25.9186

Anhang 5.79

Durchschnittlicher BMI *

Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	BMI
voll erwerbstätig	25.7132
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	25.5777
in Aus- oder Weiterbildung	23.6770
im Ruhestand	27.3972
nicht erwerbstätig	26.2383
Total	25.9186

Anhang 5.80

Durchschnittlicher BMI *

Bundesland

Bundesland	BMI
Baden-Württemberg	25.5690
Bayern	25.6555
Berlin	24.1878
Brandenburg	27.3084
Bremen	22.6282
Hamburg	23.4551
Hessen	26.5219
Mecklenburg- Vorpommern	27.1574
Niedersachsen	26.9080
Nordrhein-Westfalen	25.7813
Rheinland-Pfalz	26.4938
Saarland	25.1327
Sachsen	25.7149
Sachsen-Anhalt	26.0833
Schleswig-Holstein	26.9796
Thüringen	26.1713
Total	25.9186

Anhang 5.81

Durchschnittlicher BMI * Größe
des Wohnorts

Größe des Wohnorts	BMI
>1.000.000 Einwohner	25.2006
>500.000 Einwohner	25.8488
>250.000 Einwohner	26.0569
>200.000 Einwohner	26.0976
>150.000 Einwohner	26.7961
>100.000 Einwohner	26.4501
<100.000 Einwohner	26.0114
Total	25.9186

Covid-19-bezogene Parameter, Schlaf und Stress

5.82-87

Anhang 5.82

Covid-19-Diagnose* Schlafdauer an Werktagen

	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
Vergangene Coronainfektion	
ja	7:05h
nein	7:06h
Total	7:06h

Anhang 5.83

Covid-19-Diagnose * Schlafqualität allgemein

		Vergangene Coronainfektion		Total
		ja	nein	
Schlafqualität	sehr gut	84 24.0%	266 76.0%	350 100.0%
	eher gut	277 25.4%	815 74.6%	1092 100.0%
	mittelmäßig	279 24.3%	868 75.7%	1147 100.0%
	eher schlecht	112 29.1%	273 70.9%	385 100.0%
	sehr schlecht	31 29.2%	75 70.8%	106 100.0%
Total		783 25.4%	2297 74.6%	3080 100.0%

Anhang 5.84

Covid-19-Diagnose * allgemeine Lebenszufriedenheit

Vergangene Coronainfektion	Wie zufrieden sind Sie in der gegenwärtigen Situation, alles in allem, mit Ihrem Leben?
ja	6.24
nein	6.25
Total	6.25

Anmerkung: Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde auf einer Skala von 1-10 angegeben.

Anhang 5.85

Covid-19 Behandlung * Schlafdauer an Werktagen

Medizinische Behandlung Covid	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem normalen Werktag (umfasst auch Schichtarbeit)?
ja, stationär intensivmedizinisch	6:52h
ja, stationär nicht intensivmedizinisch	7:00h
ja, ambulant (Hausarzt, Facharzt)	7:02h
nein	7:07h
Total	7:05h

Anhang 5.86

Covid-19 Impfung * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

	Wie viele Stunden schlafen Sie im Durchschnitt an einem arbeitsfreien Tag?
Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?	
ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	7:43h
ja (vollständig zweifach geimpft, keine Boosterimpfung)	7:40h
ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	7:39h
nein	7:52h
keine Angabe	7:53h
Total	7:43h

Anhang 5.87

Covid-19 Impfung * Leistungsfähigkeit allgemein

Wie bewerten Sie Ihre Leistungsfähigkeit in den letzten 4 Wochen?	Wurden Sie gegen das Coronavirus geimpft?					keine Angabe	Total
	ja (vollständig zweifach geimpft + Boosterimpfung)	ja (vollständig geimpft, keine Boosterimpfung)	ja (einmalige Impfung, weitere Impfung ausstehend)	nein	keine Angabe		
sehr gut	241 74.8%	32 9.9%	4 1.2%	43 13.4%	2 0.6%	322 100.0%	
eher gut	930 77.8%	119 9.9%	12 1.0%	126 10.5%	9 0.8%	1196 100.0%	
mittelmäßig	872 76.2%	130 11.4%	18 1.6%	113 9.9%	11 1.0%	1144 100.0%	
eher schlecht	249 73.5%	41 12.1%	11 3.2%	37 10.9%	1 0.3%	339 100.0%	
sehr schlecht	73 73.0%	10 10.0%	1 1.0%	13 13.0%	3 3.0%	100 100.0%	
Total	2365 76.3%	332 10.7%	46 1.5%	332 10.7%	26 0.8%	3101 100.0%	

Ukraine-Krieg und Klima bezogene Parameter, Schlaf und Stress

5.88-90

Anhang 5.88

Belastungen durch den Ukraine-Krieg* Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

Schlafdauer arbeitsfreier Tag	Mean	N
>5 Stunden	2.2883	56
5 Stunden	2.3271	100
6 Stunden	2.4730	386
7 Stunden	2.3293	721
8 Stunden	2.3443	1077
9 Stunden	2.4246	470
<9 Stunden	2.3088	291
Total	2.3641	3101

Anhang 5.89

Belastung durch Klimastressoren * Schlafdauer an Werktagen

Schlafdauer Werktag	Mean	N
>5 Stunden	2.0000	66
5 Stunden	1.8630	200
6 Stunden	1.9090	670
7 Stunden	1.8580	1028
8 Stunden	1.8790	876
9 Stunden	1.9205	176
<9 Stunden	1.7929	85
Total	1.8800	3101

Anhang 5.90

Belastung durch Klimastressoren * Schlafdauer an arbeitsfreien Tagen

Schlafdauer arbeitsfreier Tag	Mean	N
>5 Stunden	1.9179	56
5 Stunden	1.7960	100
6 Stunden	1.9813	386
7 Stunden	1.8333	721
8 Stunden	1.8396	1077
9 Stunden	1.9400	470
<9 Stunden	1.9361	291
Total	1.8800	3101

6.

Resilienz und Stressbewältigung

Tabellenanhang

Anhang 6.1

Durchschnittliche Resilienz * Geschlecht

Geschlecht	Ich neige dazu, mich	Mit meiner positiven Einstellung	Alles in allem habe ich
	nach schwierigen Zeiten	überstehe ich schwierige Zeiten	eine positive Einstellung
	schnell zu erholen.	ohne größere Probleme	zu mir selbst.
männlich	2.36	2.37	2.50
weiblich	2.19	2.24	2.38
Total	2.27	2.30	2.44

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:
 Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.2

Durchschnittliche Resilienz * Altersgruppe

Altersgruppe	Ich neige dazu, mich	Mit meiner positiven Einstellung	Alles in allem habe ich
	nach schwierigen Zeiten	überstehe ich schwierige Zeiten	eine positive Einstellung
	schnell zu erholen.	ohne größere Probleme	zu mir selbst.
18-29 Jahre	2.10	2.10	2.24
30-39 Jahre	2.11	2.28	2.31
40-49 Jahre	2.28	2.33	2.46
50-59 Jahre	2.32	2.31	2.53
60-69 Jahre	2.68	2.61	2.62
70-99 Jahre	2.60	2.56	2.88
Total	2.27	2.30	2.44

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:
 Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.3

Durchschnittliche Resilienz * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Ich neige dazu, mich	Mit meiner positiven Einstellung	Alles in allem habe ich eine
	nach schwierigen Zeiten	überstehe ich schwierige Zeiten	positive Einstellung zu mir
	schnell zu erholen.	ohne größere Probleme	selbst.
keine Angabe	1.95	2.11	2.17
- ≤ 1000€	2.31	2.31	2.39
1000€ - ≤ 2000€	2.24	2.19	2.41
2000€ - ≤ 3000€	2.36	2.46	2.52
3000€ - ≤ 4000€	2.39	2.36	2.62
4000€ - ≤ 6000€	2.44	2.44	2.59
≥ 6000€	2.34	2.25	2.32
Total	2.27	2.30	2.44

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.4

Durchschnittliche Resilienz * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Ich neige dazu, mich nach schwierigen Zeiten schnell zu erholen.	Mit meiner positiven Einstellung überstehe ich schwierige Zeiten ohne größere Probleme	Alles in allem habe ich eine positive Einstellung zu mir selbst.
voll erwerbstätig	2.27	2.35	2.46
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	2.16	2.19	2.32
in Aus- oder Weiterbildung	1.95	2.00	2.18
im Ruhestand	2.50	2.44	2.68
nicht erwerbstätig	2.33	2.19	2.15
Total	2.27	2.30	2.44

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.5

Durchschnittliche Resilienz * Bundesland

Bundesland	Ich neige dazu, mich nach schwierigen Zeiten schnell zu erholen.	Mit meiner positiven Einstellung überstehe ich schwierige Zeiten ohne größere Probleme	Alles in allem habe ich eine positive Einstellung zu mir selbst.
Baden-Württemberg	2.34	2.33	2.34
Bayern	2.17	2.23	2.42
Berlin	2.25	2.32	2.04
Brandenburg	2.60	2.63	2.80
Bremen	2.40	2.60	2.00
Hamburg	1.86	2.36	2.00
Hessen	2.30	2.28	2.54
Mecklenburg- Vorpommern	2.00	2.36	2.57
Niedersachsen	2.17	2.13	2.47
Nordrhein-Westfalen	2.13	2.18	2.29
Rheinland-Pfalz	2.53	2.58	2.68
Saarland	2.69	2.46	3.00
Sachsen	2.37	2.32	2.59
Sachsen-Anhalt	2.44	2.44	2.30
Schleswig-Holstein	2.50	2.50	2.75
Thüringen	2.60	2.57	2.73
Total	2.27	2.30	2.44

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.6

Durchschnittliche Resilienz * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Ich neige dazu, mich	Mit meiner positiven Einstellung	Alles in allem habe ich
	nach schwierigen Zeiten	überstehe ich schwierige Zeiten	eine positive Einstellung
	schnell zu erholen.	ohne größere Probleme	zu mir selbst.
>1.000.000 Einwohner	2.25	2.26	2.37
>500.000 Einwohner	2.16	2.32	2.40
>250.000 Einwohner	2.38	2.24	2.26
>200.000 Einwohner	2.52	2.39	2.57
>150.000 Einwohner	2.64	2.60	2.72
>100.000 Einwohner	2.17	2.33	2.28
<100.000 Einwohner	2.27	2.29	2.47
Total	2.27	2.30	2.44

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Stressbewältigungsstrategien

6.7-12

Anhang 6.7

Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Geschlecht

	Bei Stress rauche ich eine Zigarette	Bei Stress trinke ich Alkohol	Bei Stress kann ich mich auf Menschen verlassen, die mich unterstützen	Stress betrachte ich als positive Herausforderung	Bei Stress treibe ich Sport oder bewege mich	Bei Stress nutze ich Entspannungs- techniken
Geschlecht						
männlich	1.25	.91	2.06	1.45	1.61	1.18
weiblich	.97	.78	2.13	1.26	1.52	1.27
Total	1.11	.85	2.09	1.35	1.56	1.22

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.8

Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Altersgruppe

	Bei Stress rauche ich eine Zigarette	Bei Stress trinke ich Alkohol	Bei Stress kann ich mich auf Menschen verlassen, die mich unterstützen	Stress betrachte ich als positive Herausforderung	Bei Stress treibe ich Sport oder bewege mich	Bei Stress nutze ich Entspannungs- techniken
Altersgruppe						
18-29 Jahre	1.29	1.05	2.17	1.32	1.82	1.47
30-39 Jahre	1.29	1.03	2.00	1.40	1.60	1.29
40-49 Jahre	1.11	.92	2.07	1.23	1.61	1.25
50-59 Jahre	1.18	.66	2.03	1.39	1.38	.94
60-69 Jahre	.65	.52	2.29	1.38	1.28	.90
70-99 Jahre	.56	.37	2.07	1.48	1.24	1.09
Total	1.11	.85	2.09	1.35	1.56	1.22

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.9

Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	Bei Stress rauche ich eine Zigarette	Bei Stress trinke ich Alkohol	Bei Stress kann ich mich auf Menschen verlassen, die mich unterstützen	Stress betrachte ich als positive Herausforderung	Bei Stress treibe ich Sport oder bewege mich	Bei Stress nutze ich Entspannungstechniken
keine Angabe	1.04	.75	2.01	1.28	1.47	1.18
- ≤ 1000€	1.65	1.02	2.06	1.45	1.59	1.49
1000€- ≤ 2000€	1.11	.89	2.03	1.30	1.47	1.25
2000€ - ≤3000€	1.17	.83	2.20	1.33	1.50	1.19
3000€ - ≤ 4000€	1.10	.83	2.08	1.29	1.49	1.03
4000€- ≤ 6000€	.88	.72	2.09	1.38	1.67	1.17
≥ 6000€	1.23	1.30	2.32	1.80	2.23	1.80
Total	1.11	.85	2.09	1.35	1.56	1.22

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu =0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.10

Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Erwerbsstatus

Erwerbsstatus	Bei Stress rauche ich eine Zigarette	Bei Stress trinke ich Alkohol	Bei Stress kann ich mich auf Menschen verlassen, die mich unterstützen	Stress betrachte ich als positive Herausforderung	Bei Stress treibe ich Sport oder bewege mich	Bei Stress nutze ich Entspannungstechniken
voll erwerbstätig	1.28	1.00	2.11	1.41	1.75	1.29
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	1.18	.87	2.13	1.28	1.57	1.32
in Aus- oder Weiterbildung	.90	.92	2.13	1.28	1.64	1.10
im Ruhestand	.64	.48	2.07	1.38	1.23	1.01
nicht erwerbstätig	1.22	.52	1.74	1.04	.85	.89
Total	1.11	.85	2.09	1.35	1.56	1.22

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.11

Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Bundesland

Bundesland	Bei Stress rauche ich eine Zigarette	Bei Stress trinke ich Alkohol	Bei Stress kann ich mich auf Menschen verlassen, die mich unterstützen	Stress betrachte ich als positive Herausforderung	Bei Stress treibe ich Sport oder bewege mich	Bei Stress nutze ich Entspannungstechniken
Baden-Württemberg	.83	.67	1.91	1.39	1.69	1.38
Bayern	1.21	.97	2.03	1.36	1.76	1.51
Berlin	1.43	1.11	2.04	1.46	1.46	1.07
Brandenburg	1.07	.70	2.20	1.33	1.30	1.20
Bremen	1.40	.40	2.60	1.20	2.20	1.00
Hamburg	1.64	1.00	1.50	1.14	1.43	1.07
Hessen	1.16	.84	2.14	1.54	1.62	1.18
Mecklenburg-Vorpommern	1.29	.93	2.07	1.07	1.71	1.21
Niedersachsen	1.19	.99	2.39	1.49	1.44	1.19
Nordrhein-Westfalen	1.21	.95	1.99	1.21	1.54	1.07
Rheinland-Pfalz	.60	.65	2.05	1.42	1.45	1.08
Saarland	1.38	.54	2.85	1.38	2.15	1.00
Sachsen	.93	.90	2.39	1.29	1.32	1.15
Sachsen-Anhalt	.81	.56	2.22	1.33	1.26	1.11
Schleswig-Holstein	.75	.19	2.06	1.50	.94	.88
Thüringen	1.23	.70	2.07	1.40	1.50	1.17
Total	1.11	.85	2.09	1.35	1.56	1.22

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Anhang 6.12

Durchschnittliche Stressbewältigungsstrategien * Größe des Wohnorts

Größe des Wohnorts	Bei Stress rauche ich eine Zigarette	Bei Stress trinke ich Alkohol	Bei Stress kann ich mich auf Menschen verlassen, die mich unterstützen	Stress betrachte ich als positive Herausforderung	Bei Stress treibe ich Sport oder bewege mich	Bei Stress nutze ich Entspannungstechniken
>1.000.000 Einwohner	1.39	.94	2.08	1.42	1.71	1.44
>500.000 Einwohner	1.22	.88	2.15	1.37	1.44	1.23
>250.000 Einwohner	1.45	1.33	2.00	1.57	2.02	1.29
>200.000 Einwohner	.83	.83	2.35	1.65	1.35	1.09
>150.000 Einwohner	.76	.56	2.16	1.16	1.84	1.48
>100.000 Einwohner	1.06	1.19	1.92	1.58	1.58	1.50
<100.000 Einwohner	1.01	.75	2.09	1.28	1.50	1.13
Total	1.11	.85	2.09	1.35	1.56	1.22

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten:

Stimme überhaupt nicht zu = 0; Stimme eher nicht zu = 1; teils-teils = 2; Stimme eher zu = 3; Stimme voll und ganz zu = 4

Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels

6.13-18

Anhang 6.13

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Geschlecht

	ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel trotz höherer Preise einkaufen	ökologisch nachhaltig produzierte Kleidung kaufen, auch wenn diese nicht den aktuellen Modetrends entspricht	umweltschonende Urlaubsreisen buchen, auch wenn mich andere Reiseziele mehr reizen würden	umweltschonende Verkehrsmittel nutzen, auch wenn dadurch der Reiseweg länger oder unkomfortabler würde	umweltfreundliche Autos kaufen, auch wenn diese teurer wären oder weniger Reichweite haben
Geschlecht					
männlich	.32	.28	.31	.34	.32
weiblich	.30	.23	.20	.29	.17
Total	.31	.25	.26	.32	.24

	gekaufte Produkte so lange nutzen, bis sie kaputt sind, auch wenn es zwischenzeitlich neuere oder ansprechendere Produkte gibt, die ich mir leisten könnte	höhere Energiepreise für erneuerbare Energien zahlen	ressourcensparende Lebensmittel, wie fleischfreie und regionale/saisonale Produkte, nutzen, auch wenn ich Appetit auf andere Lebensmittel habe.	gebrauchte/Second-Hand-Produkte kaufen	auf das Teilen von Produkten (beispielsweise Fahrzeuge, Werkzeuge, Freizeitausrüstungen) umsteigen, anstatt die Produkte selbst zu besitzen.
Geschlecht					
männlich	.65	.29	.36	.36	.27
weiblich	.72	.23	.42	.51	.24
Total	.69	.26	.39	.43	.25

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 6.14

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Altersgruppe

Altersgruppe	Ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel trotz höherer Preise einkaufen	Ökologisch nachhaltig produzierte Kleidung kaufen, auch wenn diese nicht den aktuellen Modetrends entspricht	Umweltschonende Urlaubsreisen buchen, auch wenn mich andere Reiseziele mehr reizen würden	Umweltschonende Verkehrsmittel nutzen, auch wenn dadurch der Reiseweg länger oder unkomfortabler würde	Umweltfreundliche Autos kaufen, auch wenn diese teurer wären oder weniger Reichweite haben
18-29 Jahre	.30	.30	.31	.36	.29
30-39 Jahre	.33	.34	.25	.25	.28
40-49 Jahre	.28	.21	.22	.30	.23
50-59 Jahre	.28	.17	.22	.30	.18
60-69 Jahre	.30	.22	.30	.38	.22
70-99 Jahre	.34	.22	.20	.34	.18
Total	.31	.25	.26	.32	.24

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Altersgruppe Teil 2

	Gekaufte Produkte so lange nutzen, bis sie kaputt sind, auch wenn es zwischenzeitlich neuere oder ansprechendere Produkte gibt, die ich mir leisten könnte	Höhere Energiepreise für erneuerbare Energien zahlen	Ressourcensparende Lebensmittel, wie fleischfreie und regionale/saisonale Produkte, nutzen, auch wenn ich Appetit auf andere Lebensmittel habe.	Gebrauchte/Second-Hand-Produkte kaufen	Auf das Teilen von Produkten (beispielsweise Fahrzeuge, Werkzeuge, Freizeitausrüstungen) umsteigen, anstatt die Produkte selbst zu besitzen.
Altersgruppe					
18-29 Jahre	.60	.26	.48	.47	.37
30-39 Jahre	.65	.23	.42	.45	.29
40-49 Jahre	.66	.25	.32	.49	.23
50-59 Jahre	.77	.27	.36	.42	.18
60-69 Jahre	.74	.28	.39	.36	.14
70-99 Jahre	.85	.30	.27	.27	.12

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 6.15

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Haushaltseinkommen

Teil 1

Haushaltseinkommen	Ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel trotz höherer Preise einkaufen	Ökologisch nachhaltig produzierte Kleidung kaufen, auch wenn diese nicht den aktuellen Modetrends entspricht	Umweltschonende Urlaubsreisen buchen, auch wenn mich andere Reiseziele mehr reizen würden	Umweltschonende Verkehrsmittel nutzen, auch wenn dadurch der Reiseweg länger oder unkomfortabler würde	Umweltfreundliche Autos kaufen, auch wenn diese teurer wären oder weniger Reichweite haben
keine Angabe	.25	.23	.28	.35	.29
- ≤ 1000€	.27	.29	.29	.29	.24
1000€ - ≤ 2000€	.27	.23	.22	.33	.19
2000€ - ≤ 3000€	.30	.27	.17	.28	.20
3000€ - ≤ 4000€	.32	.26	.29	.29	.17
4000€ - ≤ 6000€	.39	.26	.26	.31	.29
≥ 6000€	.36	.30	.39	.39	.41

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Haushaltseinkommen Teil 2

Haushaltseinkommen	Gekaufte Produkte so lange nutzen, bis sie kaputt sind, auch wenn es zwischenzeitlich neuere oder ansprechendere Produkte gibt, die ich mir leisten könnte -	Höhere Energiepreise für erneuerbare Energien zahlen	Ressourcensparende Lebensmittel, wie fleischfreie und regionale/saisonale Produkte, nutzen, auch wenn ich Appetit auf andere Lebensmittel habe.	Gebrauchte/Second-Hand-Produkte kaufen	Auf das Teilen von Produkten (beispielsweise Fahrzeuge, Werkzeuge, Freizeitausrüstungen) umsteigen, anstatt die Produkte selbst zu besitzen.
keine Angabe	.64	.26	.37	.38	.23
- ≤ 1000€	.61	.29	.33	.55	.27
1000€ - ≤ 2000€	.70	.19	.39	.44	.20
2000€ - ≤ 3000€	.76	.24	.38	.50	.26
3000€ - ≤ 4000€	.68	.26	.46	.45	.29
4000€ - ≤ 6000€	.75	.27	.38	.38	.26
≥ 6000€	.45	.43	.39	.34	.36
Total	.69	.26	.39	.43	.25

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 6.16

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Erwerbsstatus Teil 1

Erwerbsstatus	Ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel trotz höherer Preise einkaufen	Ökologisch nachhaltig produzierte Kleidung kaufen, auch wenn diese nicht den aktuellen Modetrends entspricht	Umweltschonende Urlaubsreisen buchen, auch wenn mich andere Reiseziele mehr reizen würden	Umweltschonende Verkehrsmittel nutzen, auch wenn dadurch der Reiseweg länger oder unkomfortabler würde	Umweltfreundliche Autos kaufen, auch wenn diese teurer wären oder weniger Reichweite haben
voll erwerbstätig	.33	.29	.28	.32	.27
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	.26	.24	.21	.26	.25
in Aus- oder Weiterbildung	.36	.23	.33	.41	.28
im Ruhestand	.31	.21	.23	.34	.19
nicht erwerbstätig	.15	.15	.30	.37	.07
Total	.31	.25	.26	.32	.24

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig =

4

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Erwerbsstatus Teil 2

Erwerbsstatus	Gekaufte Produkte so lange nutzen, bis sie kaputt sind, auch wenn es zwischenzeitlich neuere oder ansprechendere Produkte gibt, die ich mir leisten könnte -	Höhere Energiepreise für erneuerbare Energien zahlen	Ressourcensparende Lebensmittel, wie fleischfreie und regionale/saisonale Produkte, nutzen, auch wenn ich Appetit auf andere Lebensmittel habe.	Gebrauchte/Second-Hand-Produkte kaufen	Auf das Teilen von Produkten (beispielsweise Fahrzeuge, Werkzeuge, Freizeitausrüstungen) umsteigen, anstatt die Produkte selbst zu besitzen.
voll erwerbstätig	.63	.28	.44	.45	.27
Teilzeit erwerbstätig oder anderweitig beschäftigt	.69	.21	.36	.50	.27
in Aus- oder Weiterbildung	.72	.26	.56	.51	.46
im Ruhestand	.78	.28	.30	.28	.14
nicht erwerbstätig	.74	.26	.30	.41	.26
Total	.69	.26	.39	.43	.25

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 6.17

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Bundesland Teil 1

Bundesland	Ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel trotz höherer Preise einkaufen	Ökologisch nachhaltig produzierte Kleidung kaufen, auch wenn diese nicht den aktuellen Modetrends entspricht	Umweltschonende Urlaubsreisen buchen, auch wenn mich andere Reiseziele mehr reizen würden	Umweltschonende Verkehrsmittel nutzen, auch wenn dadurch der Reiseweg länger oder unkomfortabler würde	Umweltfreundliche Autos kaufen, auch wenn diese teurer wären oder weniger Reichweite haben
Baden-Württemberg	.35	.22	.28	.34	.25
Bayern	.27	.27	.31	.27	.28
Berlin	.29	.32	.25	.43	.25
Brandenburg	.13	.20	.10	.27	.23
Bremen	.40	.40	.00	.80	.40
Hamburg	.29	.14	.29	.14	.36
Hessen	.44	.30	.28	.38	.26
Mecklenburg-Vorpommern	.29	.14	.21	.21	.29
Niedersachsen	.28	.24	.14	.32	.21
Nordrhein-Westfalen	.30	.32	.28	.33	.22
Rheinland-Pfalz	.35	.27	.30	.40	.18
Saarland	.46	.23	.08	.15	.31
Sachsen	.22	.15	.24	.24	.10
Sachsen-Anhalt	.48	.22	.15	.22	.33
Schleswig-Holstein	.31	.06	.37	.50	.37
Thüringen	.20	.27	.30	.33	.20
Total	.31	.25	.26	.32	.24

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Bundesland Teil 2

Bundesland	Gekaufte Produkte so lange nutzen, bis sie kaputt sind, auch wenn es zwischenzeitlich neuere oder ansprechendere Produkte gibt, die ich mir leisten könnte -	Höhere Energiepreise für erneuerbare Energien zahlen	Ressourcensparende Lebensmittel, wie fleischfreie und regionale/saisonale Produkte, nutzen, auch wenn ich Appetit auf andere Lebensmittel habe.	Gebrauchte/Second-Hand-Produkte kaufen	Auf das Teilen von Produkten (beispielsweise Fahrzeuge, Werkzeuge, Freizeitausrüstungen) umsteigen, anstatt die Produkte selbst zu besitzen.
Baden-Württemberg	.71	.27	.38	.39	.37
Bayern	.65	.29	.38	.45	.28
Berlin	.68	.21	.36	.46	.29
Brandenburg	.73	.07	.37	.40	.17
Bremen	.80	.20	.60	.60	.40
Hamburg	.64	.21	.36	.43	.21
Hessen	.82	.36	.46	.44	.30
Mecklenburg-Vorpommern	.71	.36	.36	.36	.14
Niedersachsen	.63	.19	.35	.42	.25
Nordrhein-Westfalen	.67	.28	.37	.49	.21
Rheinland-Pfalz	.75	.28	.62	.50	.23
Saarland	.54	.46	.46	.31	.15
Sachsen	.76	.15	.32	.29	.17
Sachsen-Anhalt	.63	.33	.30	.37	.30
Schleswig-Holstein	.75	.31	.38	.69	.31
Thüringen	.67	.13	.47	.30	.17
Total	.69	.26	.39	.43	.25

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Anhang 6.18

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Größe des Wohnorts Teil 1

Größe des Wohnorts	Ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel trotz höherer Preise einkaufen	Ökologisch nachhaltig produzierte Kleidung kaufen, auch wenn diese nicht den aktuellen Modetrends entspricht	Umweltschonende Urlaubsreisen buchen, auch wenn mich andere Reiseziele mehr reizen würden	Umweltschonende Verkehrsmittel nutzen, auch wenn dadurch der Reiseweg länger oder unkomfortabler würde	Umweltfreundliche Autos kaufen, auch wenn diese teurer wären oder weniger Reichweite haben
>1.000.000 Einwohner	.23	.29	.31	.26	.28
>500.000 Einwohner	.33	.24	.25	.30	.19
>250.000 Einwohner	.29	.36	.31	.31	.29
>200.000 Einwohner	.30	.30	.22	.39	.30
>150.000 Einwohner	.44	.36	.20	.32	.20
>100.000 Einwohner	.28	.22	.25	.53	.36
<100.000 Einwohner	.32	.23	.24	.31	.23
Total	.31	.25	.26	.32	.24

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4

Durchschnittliche Bereitschaft zur Verhaltensänderung aufgrund des Klimawandels * Größe des Wohnorts Teil 2

Größe des Wohnorts	Gekaufte Produkte so lange nutzen, bis sie kaputt sind, auch wenn es zwischenzeitlich neuere oder ansprechendere Produkte gibt, die ich mir leisten könnte	Höhere Energiepreise für erneuerbare Energien zahlen	Ressourcensparende Lebensmittel, wie fleischfreie und regionale/saisonale Produkte, nutzen, auch wenn ich Appetit auf andere Lebensmittel habe.	Gebrauchte/Second-Hand-Produkte kaufen	Auf das Teilen von Produkten (beispielsweise Fahrzeuge, Werkzeuge, Freizeitausrüstungen) umsteigen, anstatt die Produkte selbst zu besitzen.
>1.000.000 Einwohner	.64	.27	.42	.39	.27
>500.000 Einwohner	.77	.22	.39	.40	.28
>250.000 Einwohner	.50	.40	.40	.43	.24
>200.000 Einwohner	.74	.43	.43	.52	.26
>150.000 Einwohner	.84	.40	.56	.56	.20
>100.000 Einwohner	.56	.28	.39	.50	.31
<100.000 Einwohner	.69	.23	.37	.44	.24
Total	.69	.26	.39	.43	.25

Anmerkung. Der Mittelwert ergibt sich aus der folgenden Kodierung der Antworten: Gar nicht = 0; Selten = 1; Teilweise = 2; Häufig = 3; Sehr häufig = 4