



Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2019.

Schwerpunkt: Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten.



Ziel der Befragung.

Die Ergebnisse des NRW-Gesundheitssurveys 2019 sollen einen Überblick über

- › den Gesundheitszustand,
- › die gesundheitliche Belastungen und
- › das Gesundheitsverhalten

der Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen geben und dazu beitragen, spezifische Bedarfe der Gesundheitsförderung und Prävention einzelner Bevölkerungsgruppen aufzudecken.



Methodik.

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

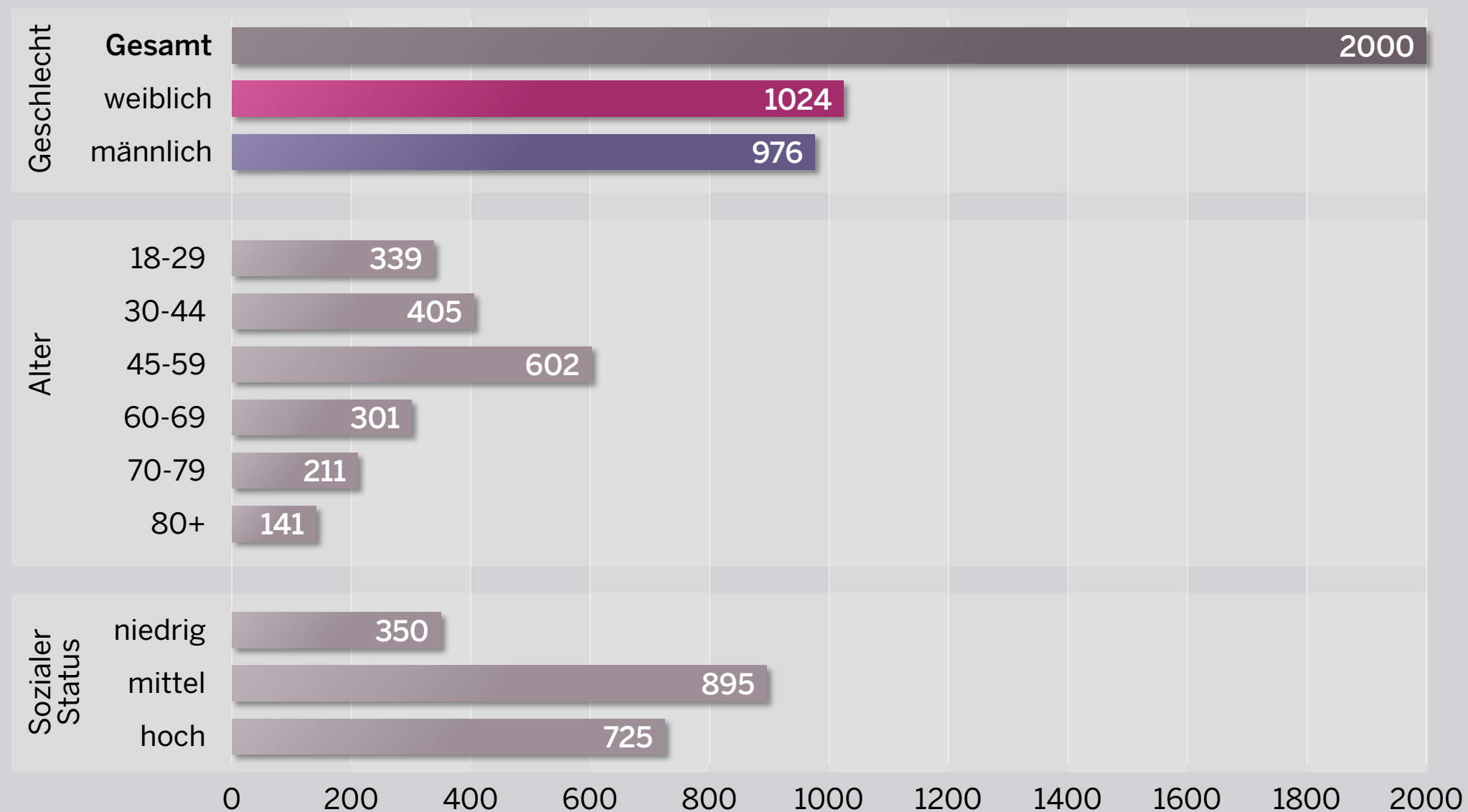
1. Auswahl eines **Befragungshaushalts** aus der ADM-Telefonauswahlgrundlage (ADM = Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforscher e.V.)
2. In jedem telefonisch erreichten Befragungshaushalt Auswahl der erwachsenen **Person, die zuletzt Geburtstag hatte** (Last-Birthday-Methode).

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

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



Zusammensetzung der Stichprobe.



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



Informationen zur Ergebnisdarstellung.

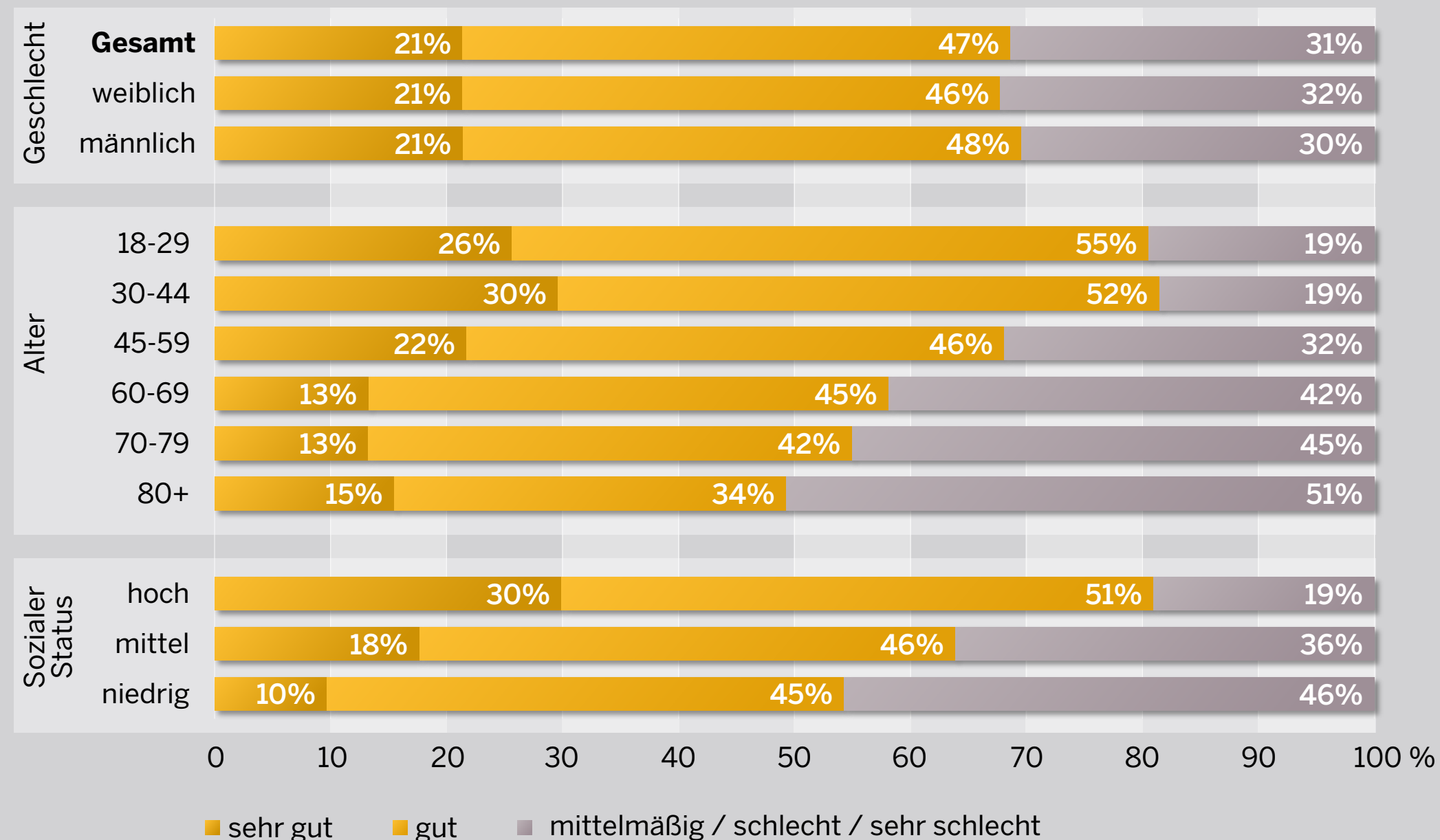
- › Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf 2.000 Personen zwischen 18 und 100 Jahren. Abweichende Stichprobengrößen werden auf den jeweiligen Folien angezeigt.
- › Die Ergebnisse sind repräsentativ für Erwachsene in Nordrhein-Westfalen.
- › Auf Unterschiede zwischen einzelnen Bevölkerungsgruppen wird jeweils in dem Text neben der Grafik hingewiesen, wenn diese – nach Adjustierung für die jeweils anderen soziodemographischen Merkmale – statistisch signifikant sind.



Gesundheitszustand und gesundheitliche Belastungen.



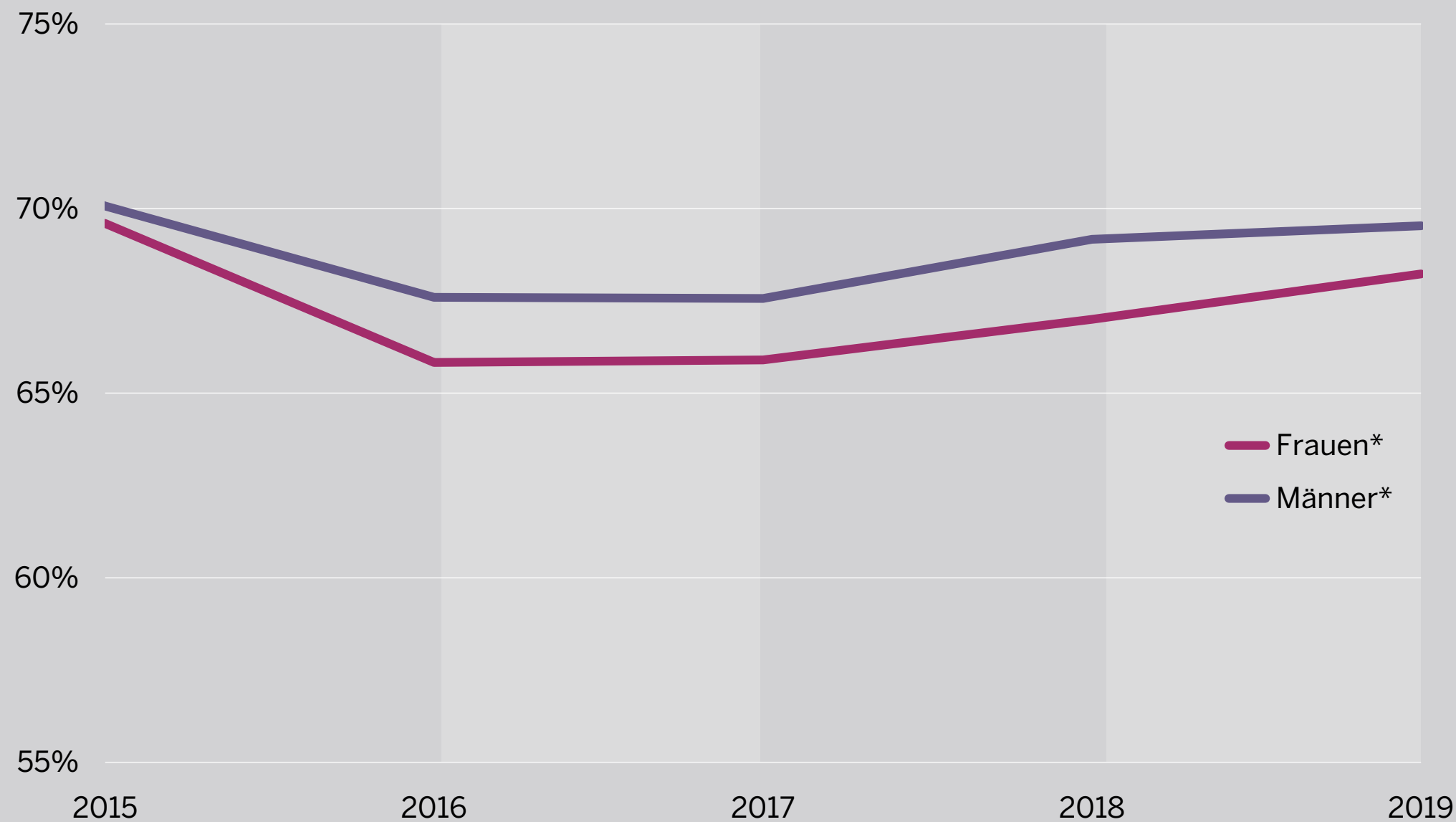
Subjektiver Gesundheitszustand.



- › 7 von 10 Erwachsenen schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.
- › 8 von 10 Erwachsene bis zum mittleren Lebensalter schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. In den folgenden Lebensjahren sinkt der Anteil an positiven Einschätzungen.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto häufiger wird der Gesundheitszustand als gut oder sehr gut eingestuft.



Trend Subjektiver Gesundheitszustand.

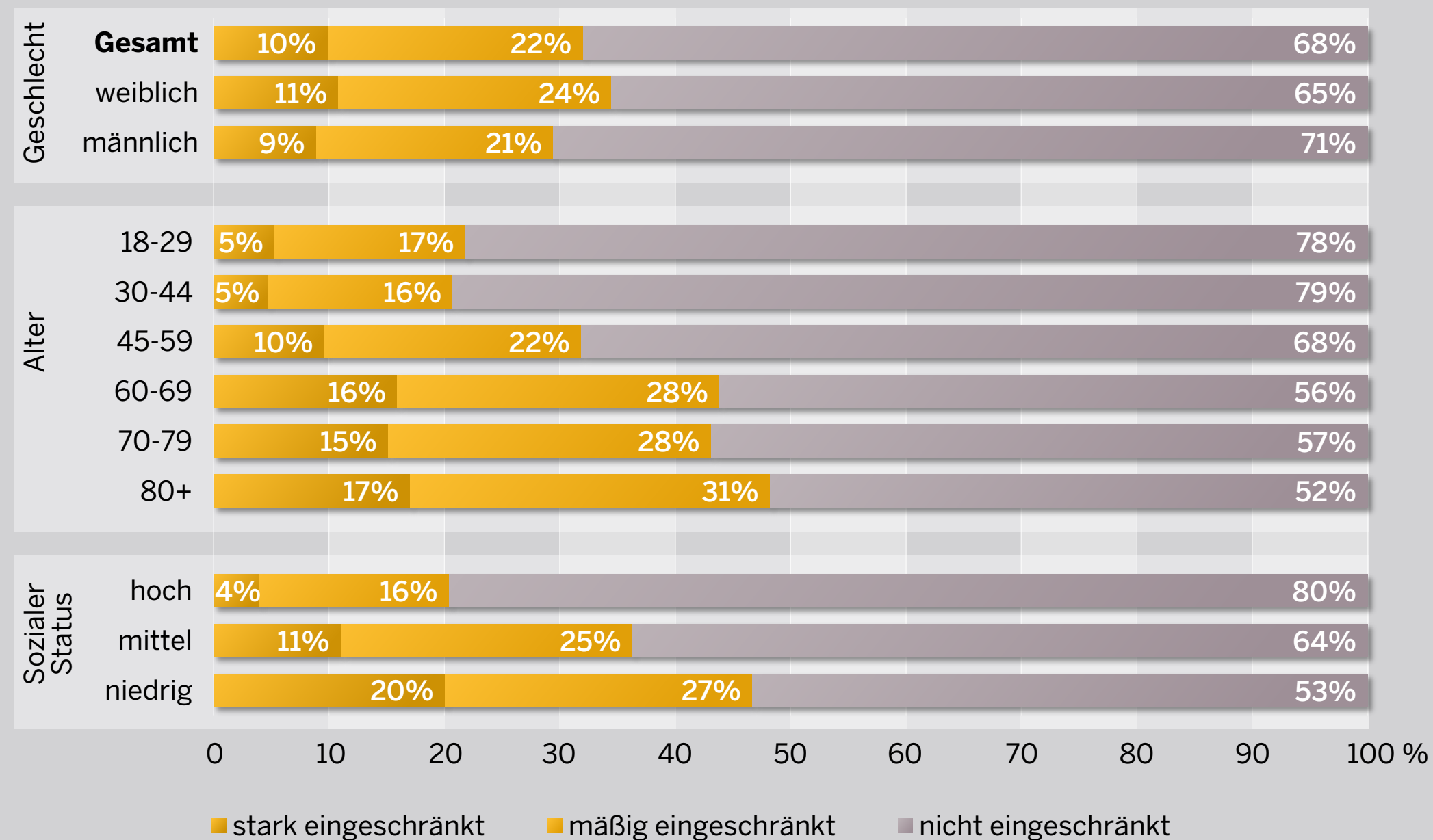


› Männer berichten in allen Berichtsjahren etwas häufiger einen guten oder sehr guten Gesundheitszustand.

* Anteil von Personen, die von einem **guten oder sehr guten Gesundheitszustand** berichten.
Gleitender 3-Jahres-Mittelwert, gebildet aus dem abgebildeten Jahr und den zwei vorherigen Jahren.



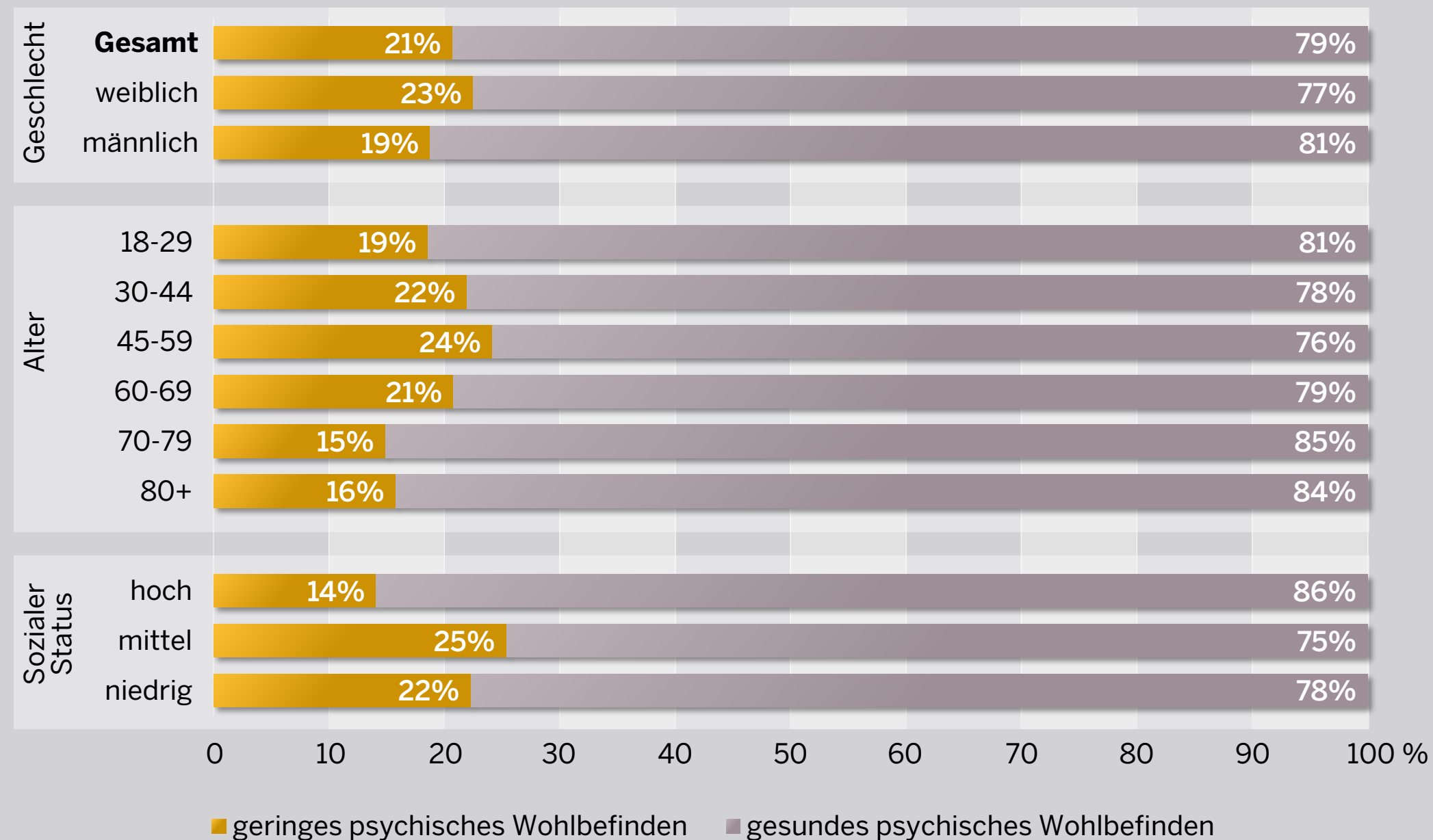
Einschränkungen im Alltag.



- › 7 von 10 Erwachsenen berichten keine gesundheitlichen Einschränkungen im Alltag.
- › Ab dem mittleren Lebensalter steigt der Anteil derjenigen, die sich als mäßig oder stark im Alltag eingeschränkt erleben.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto geringer ist das Risiko für gesundheitliche Einschränkungen im Alltag.



Psychisches Wohlbefinden (WHO-5 Wohlfühlindex).



- › Bei 8 von 10 Erwachsenen liegt das psychische Wohlbefinden in einem guten Bereich (mehr als die Hälfte der möglichen Punkte).
- › Unter den 45 bis 59-Jährigen ist der Anteil derjenigen, die ein geringes psychisches Wohlbefinden aufweisen, größer als in den anderen Altersgruppen.
- › Befragte der mittleren Statusgruppe berichten häufiger von einem geringen psychischen Wohlbefinden.

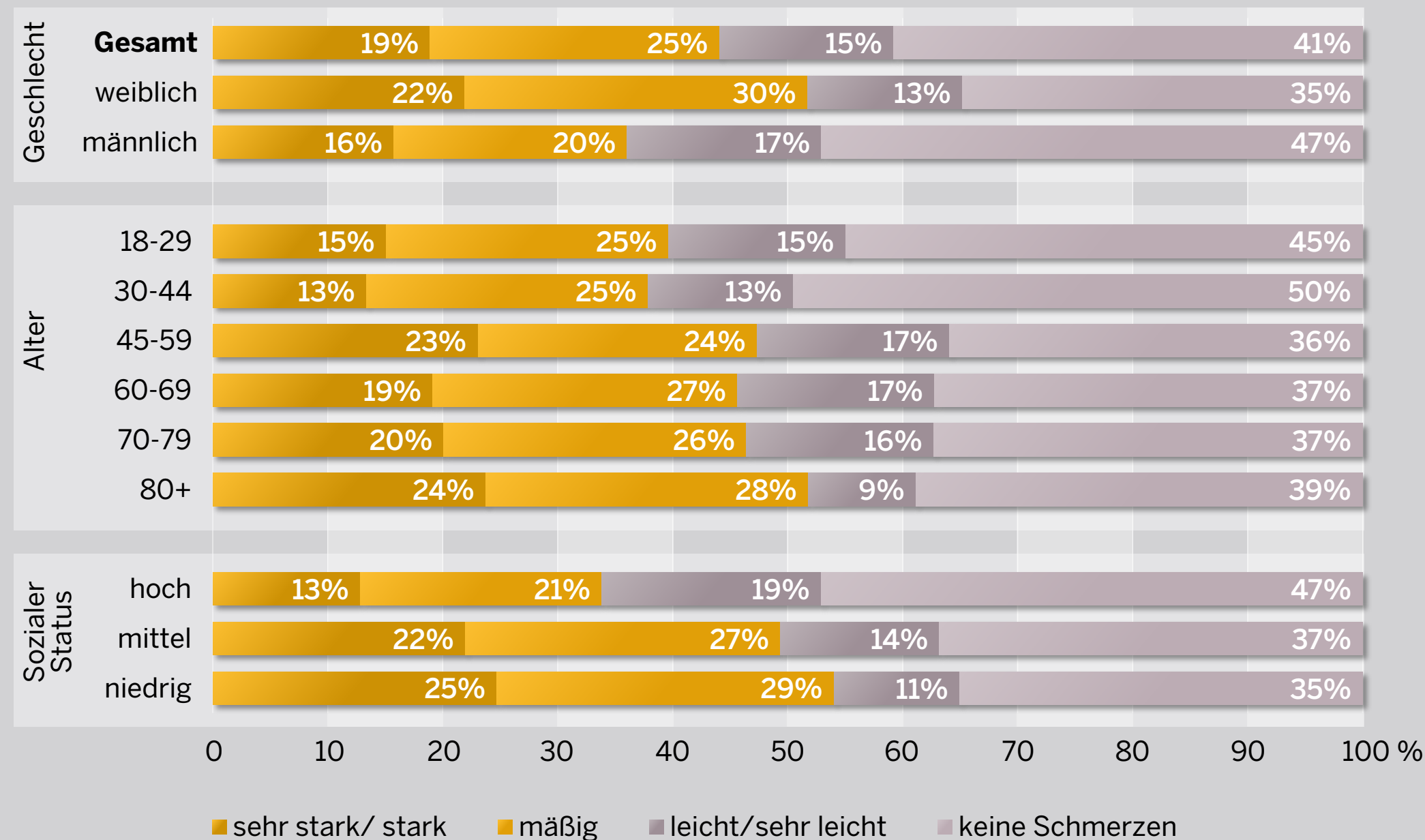


Verbreitung von Schmerzen.

- › Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann gibt an, in den vergangenen vier Wochen sehr starke oder starke Schmerzen gehabt zu haben.
- › Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ist durch Schmerzen im Alltag sehr oder ziemlich eingeschränkt.



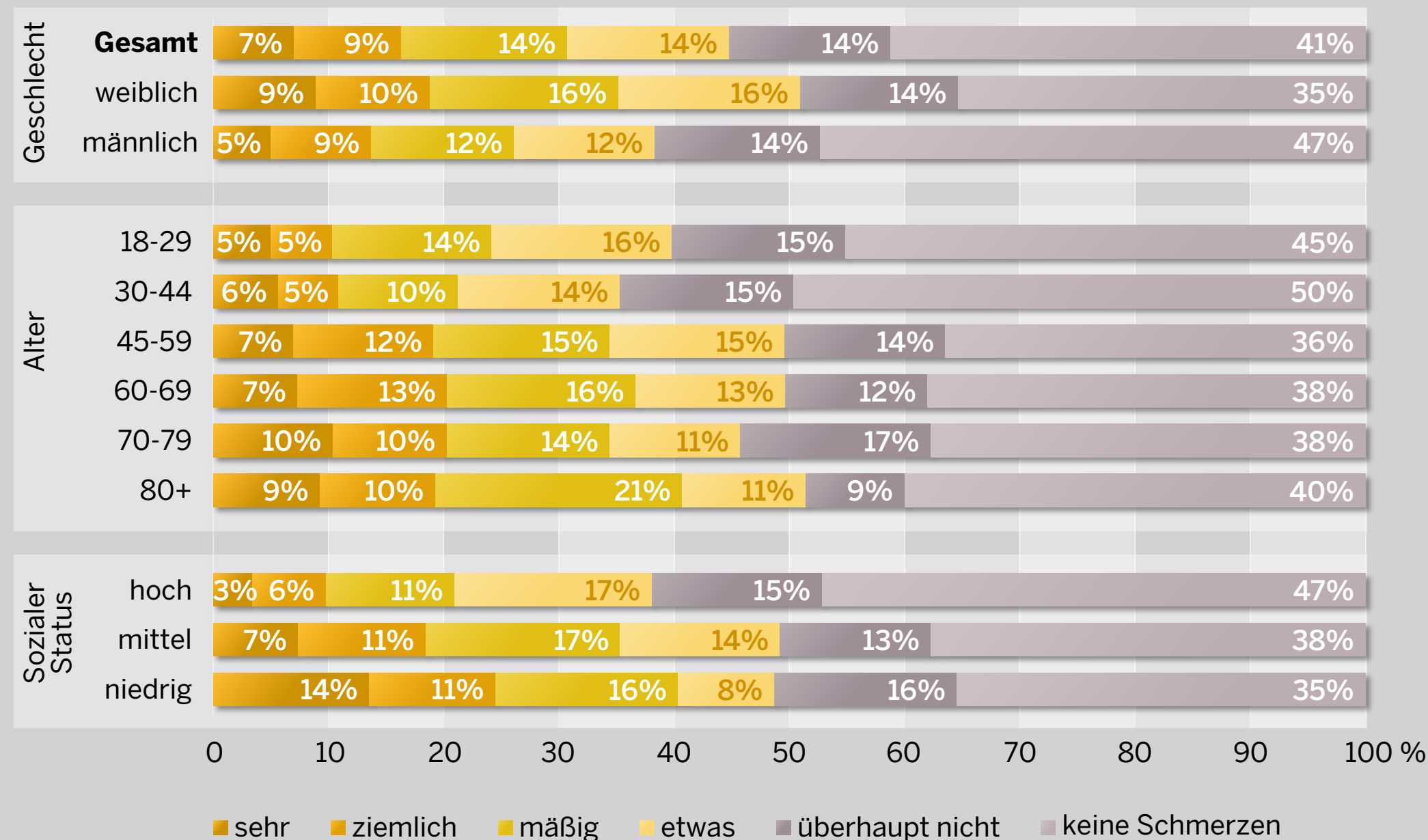
Intensität körperlicher Schmerzen in den vergangenen vier Wochen.



- › 45- bis 59-Jährige und Menschen ab 80 Jahren berichten häufiger über sehr starke oder starke Schmerzen.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto häufiger wird über sehr starke oder starke Schmerzen berichtet.



Alltagseinschränkungen durch Schmerz.



› Der Anteil der durch Schmerzen sehr oder ziemlich eingeschränkten Personen ist ab 45 Jahren deutlich erhöht.

› Je höher der Sozialstatus ist, desto niedriger ist der Anteil derjenigen, die sich durch Schmerzen sehr oder ziemlich eingeschränkt fühlen.



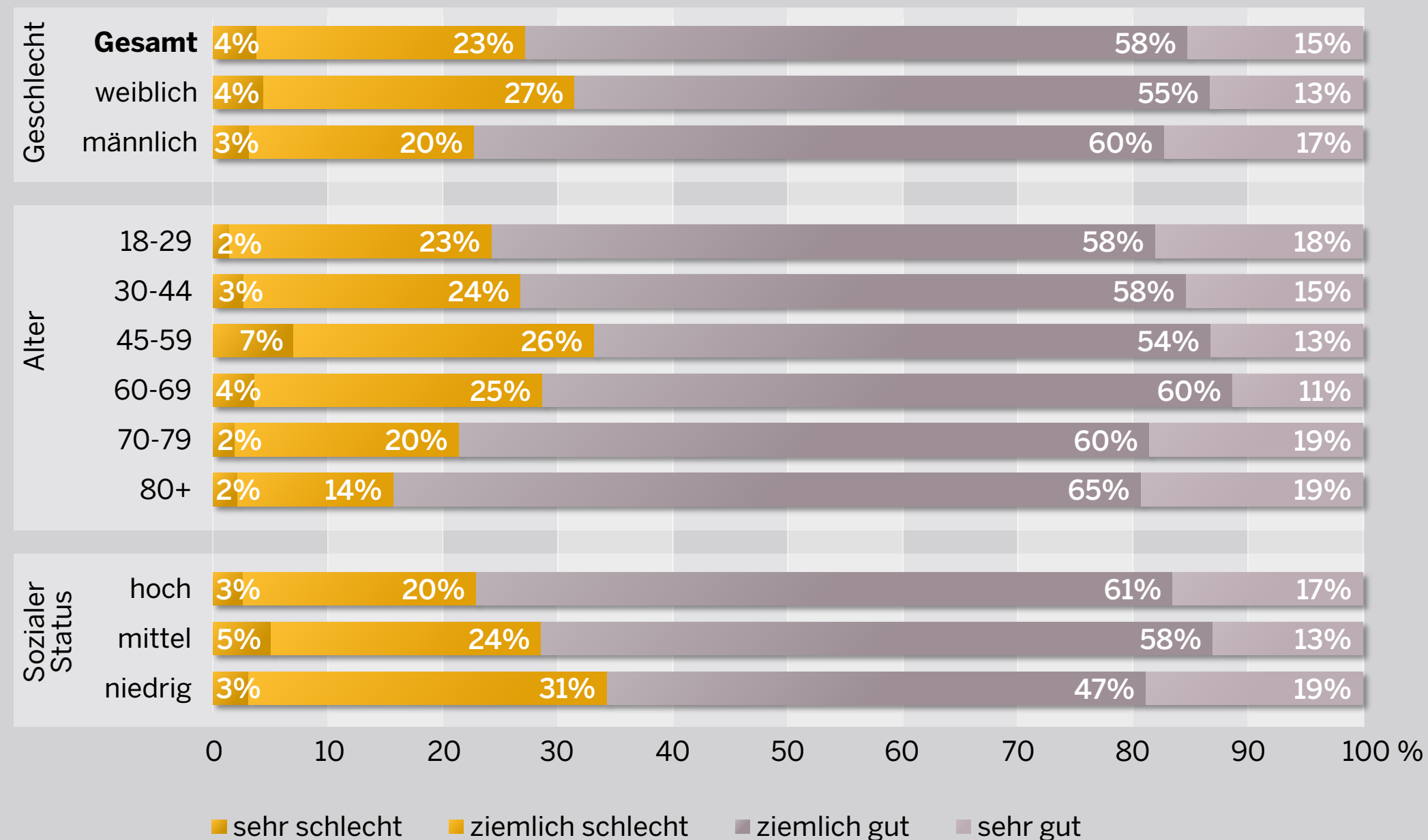
Schlafdauer und Schlafqualität.

- › Die durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht liegt bei 6,4 Stunden. Zwischen den verschiedenen Gruppen (Geschlecht, Alter, Sozialstatus) zeigen sich keine relevanten Unterschiede.
- › Etwa jede dritte Frau und jeder vierte Mann gibt an, ziemlich schlecht oder sehr schlecht zu schlafen.
- › Jede/r Sechste gibt an, in den letzten vier Wochen durch Lärm von draußen schlecht geschlafen zu haben.

Die Amerikanische Akademie für Schlafmedizin und die Amerikanische Gesellschaft für Schlafforschung empfehlen für gesunde Erwachsene eine Schlafdauer von mehr als sieben Stunden pro Nacht (Watson et al., 2015).



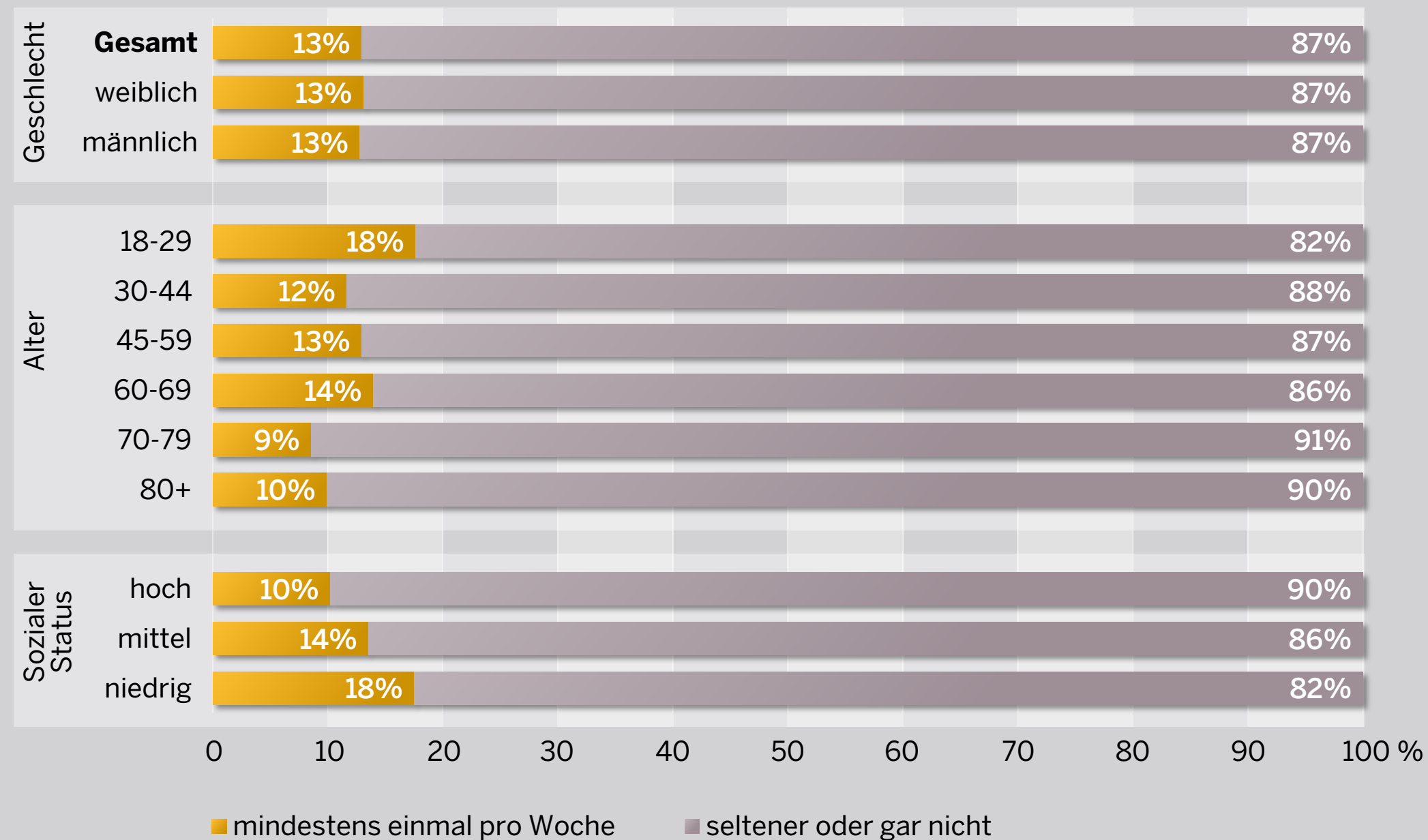
Schlafqualität.



- › Am häufigsten berichtet die Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen über mangelnde Schlafqualität.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto seltener wird über eine schlechte Schlafqualität berichtet.



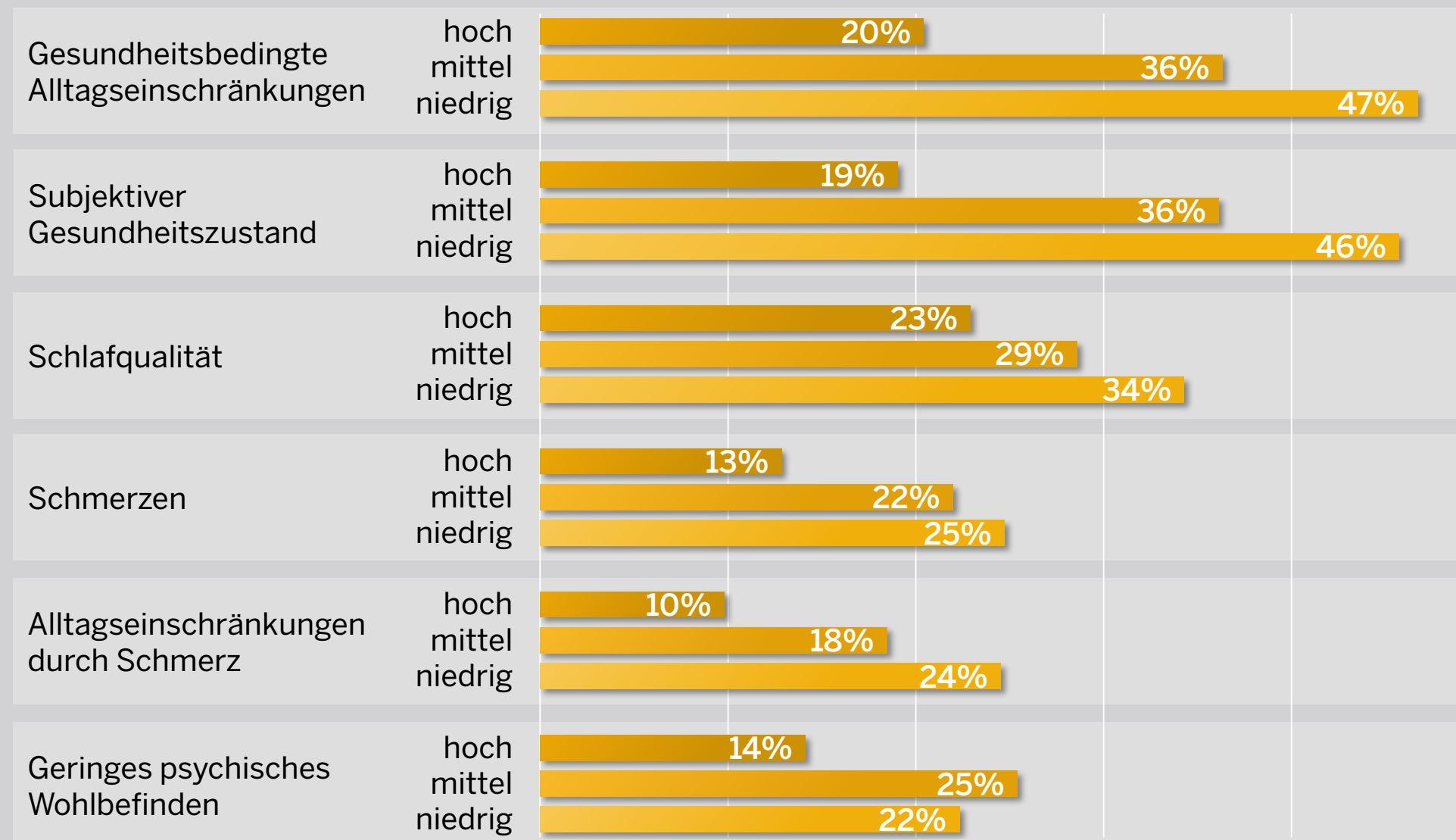
Störung des Schlafs durch Lärm.



- › Jüngere geben häufiger an, durch Lärm im Schlaf gestört zu werden.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto häufiger wird von Störungen des Schlafs durch Außenlärm berichtet.



Zusammenfassung der gesundheitlichen Belastungen nach Sozialstatus.



- › Gesundheitliche Belastungen nehmen mit sinkendem Sozialstatus erkennbar zu.
- › Besonders gravierend sind die Unterschiede bei gesundheitsbedingten Alltagseinschränkungen und beim subjektiven Gesundheitszustand.



Fazit Gesundheitszustand und gesundheitliche Belastungen.

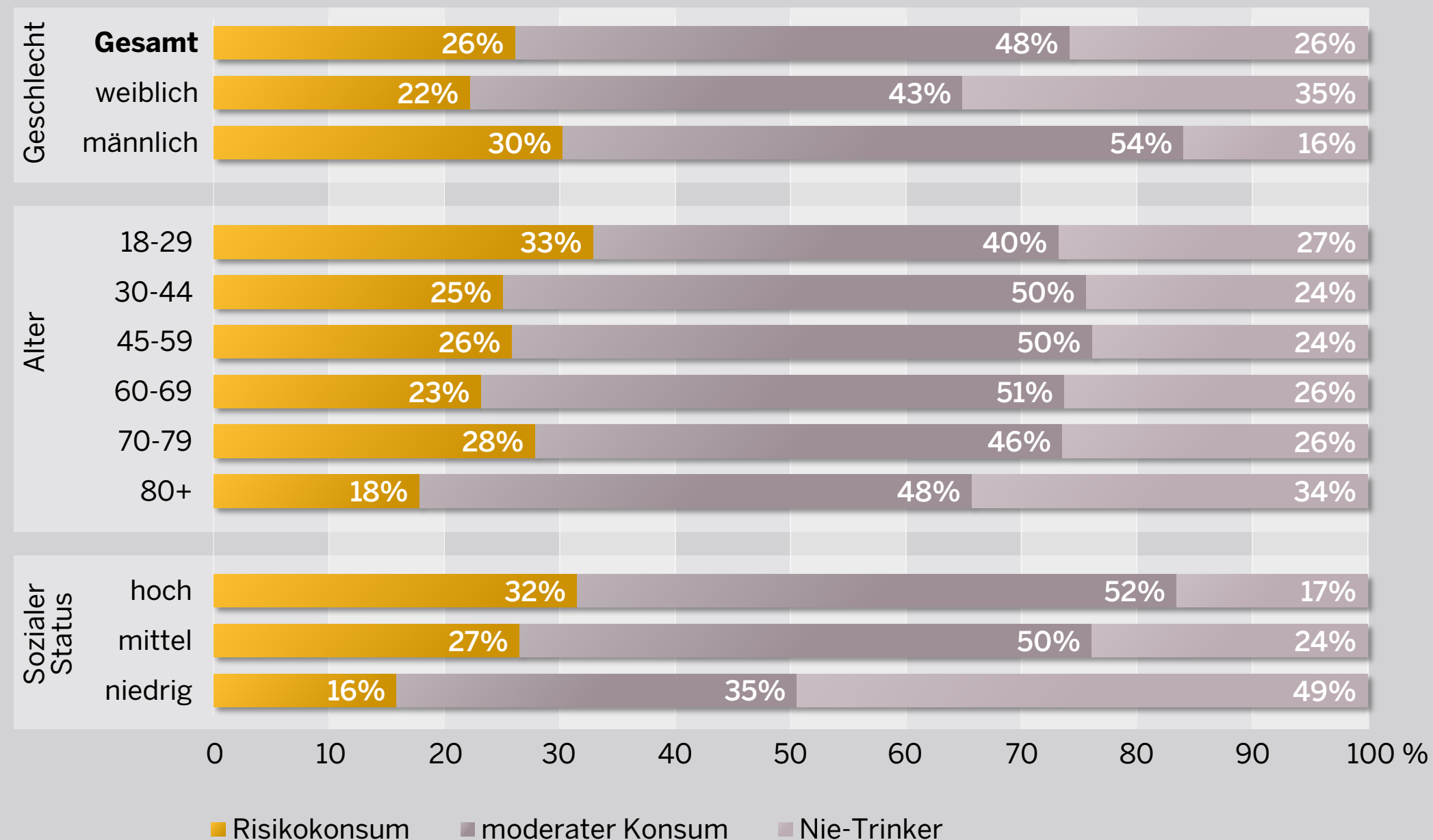
- › Die meisten Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen (68%) stufen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.
- › Mit sinkendem Sozialstatus verschlechtert sich der subjektive Gesundheitszustand, es wird vermehrt über Alltagseinschränkungen berichtet, körperliche Schmerzen treten häufiger auf und verursachen häufiger Alltagseinschränkungen. Auch die Schlafqualität, die zunehmend als wichtiger Gesundheitsindikator gilt, wird in der Gruppe mit niedrigem Sozialstatus häufiger schlecht oder sehr schlecht beurteilt.
- › Eine weitere stärker belastete Gruppe sind die 45- bis 59-Jährigen. Im Vergleich zu den anderen Altersgruppen weist diese Gruppe ein schlechteres psychisches Wohlbefinden und eine schlechtere Schlafqualität auf. Zudem wird in dieser Altersgruppe häufiger von sehr starken oder starken Schmerzen berichtet.



Gesundheitsverhalten.



Riskanter Alkoholkonsum.

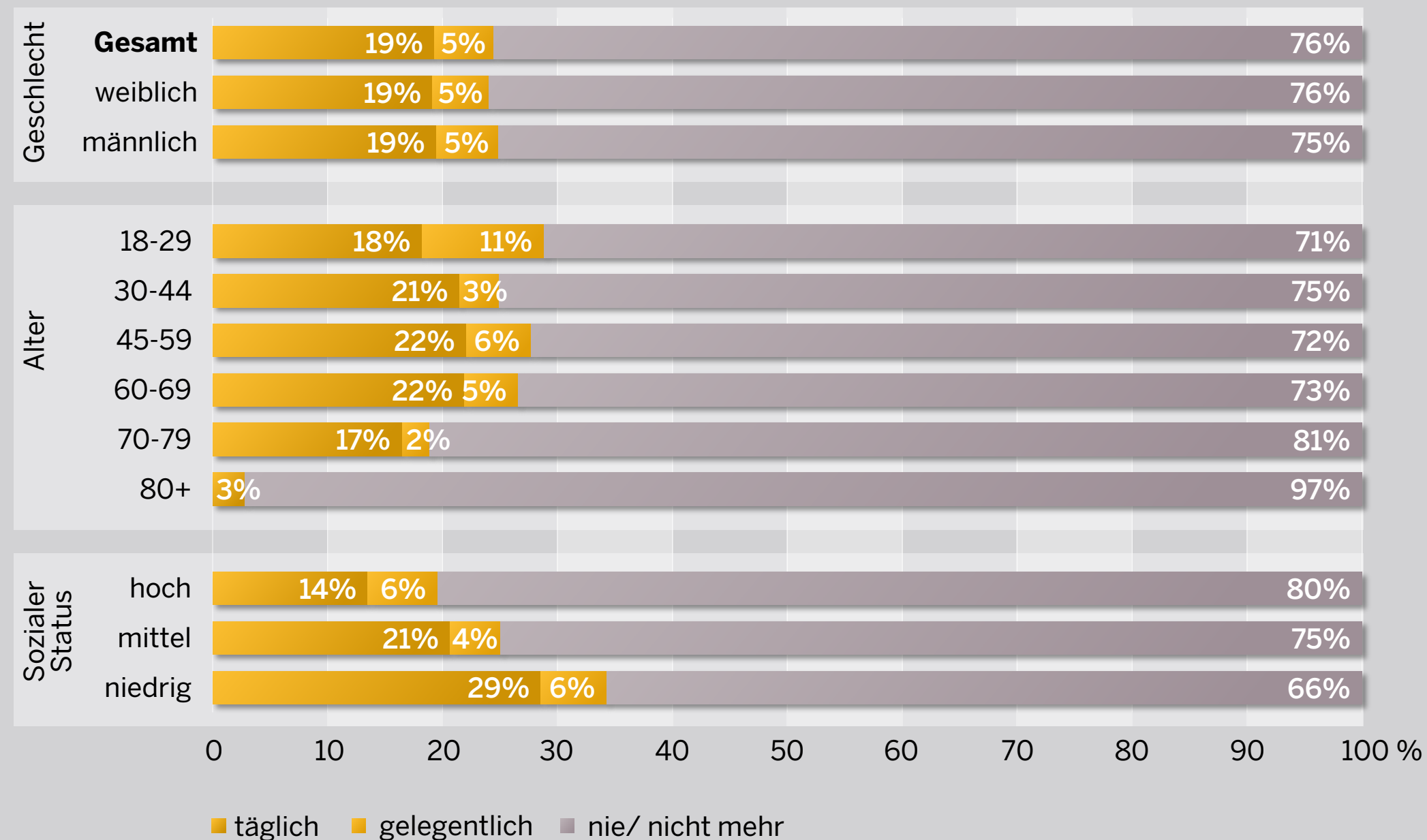


- › In der erwachsenen Bevölkerung weist jede/r Vierte einen riskanten Alkoholkonsum auf.
- › In der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen ist es jede/r Dritte.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto häufiger liegt ein riskanter Alkoholkonsum vor.

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



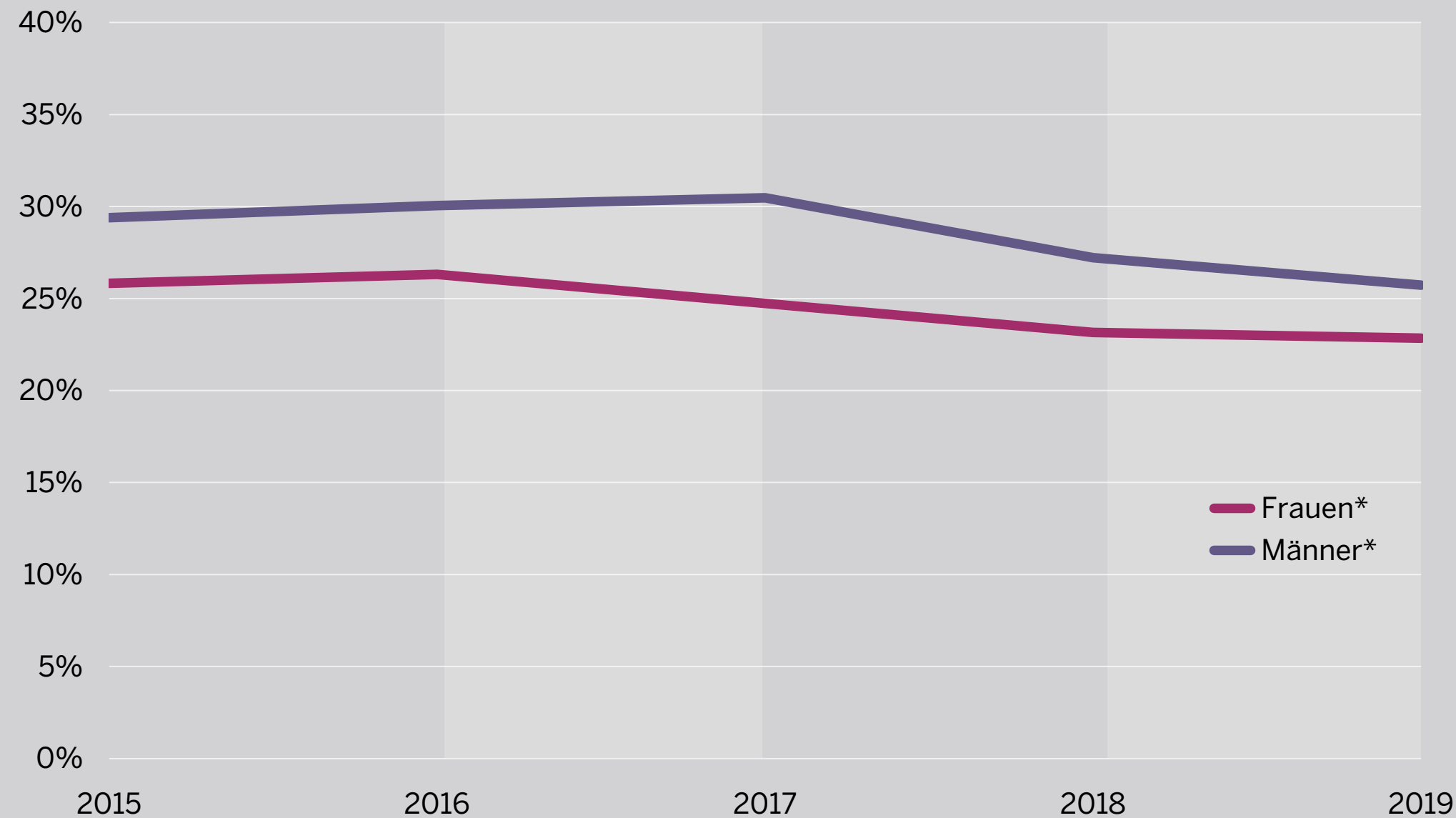
Rauchverhalten.



- › Jede/r Vierte raucht täglich oder gelegentlich.
- › Frauen und Männer rauchen fast gleichermaßen häufig.
- › Der Anteil der Raucher/innen sinkt mit steigendem Sozialstatus.



Trend Rauchen.

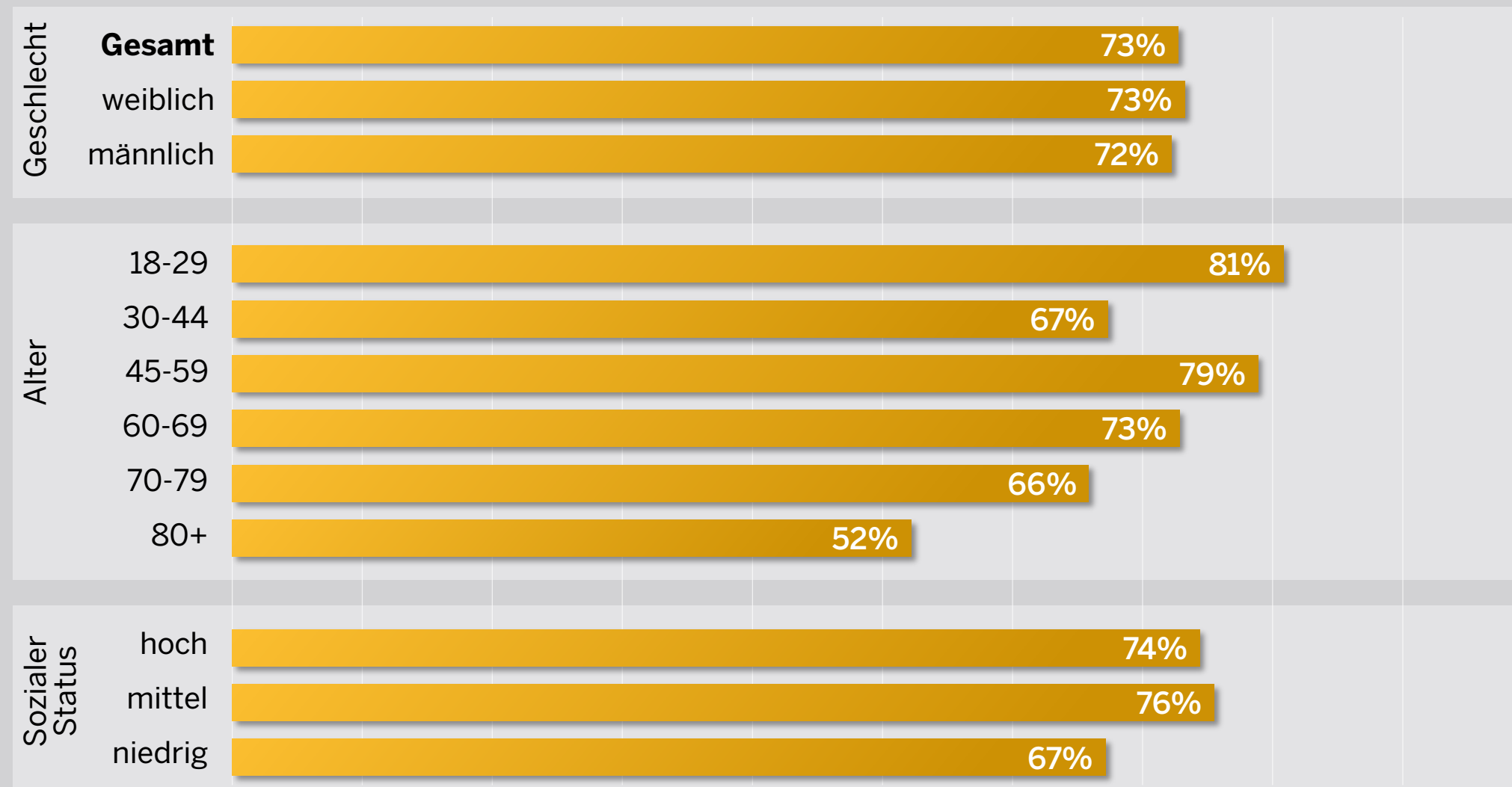


- › Sowohl bei Frauen als auch bei Männern sinkt der Anteil der Raucherinnen und Raucher.
- › Der Unterschied zwischen Frauen und Männern hat sich in den letzten Jahren tendenziell verringert.

* Gleitender 3-Jahres-Mittelwert, gebildet aus dem abgebildeten Jahr und den zwei vorherigen Jahren.



Ausreichende körperliche Aktivität.*



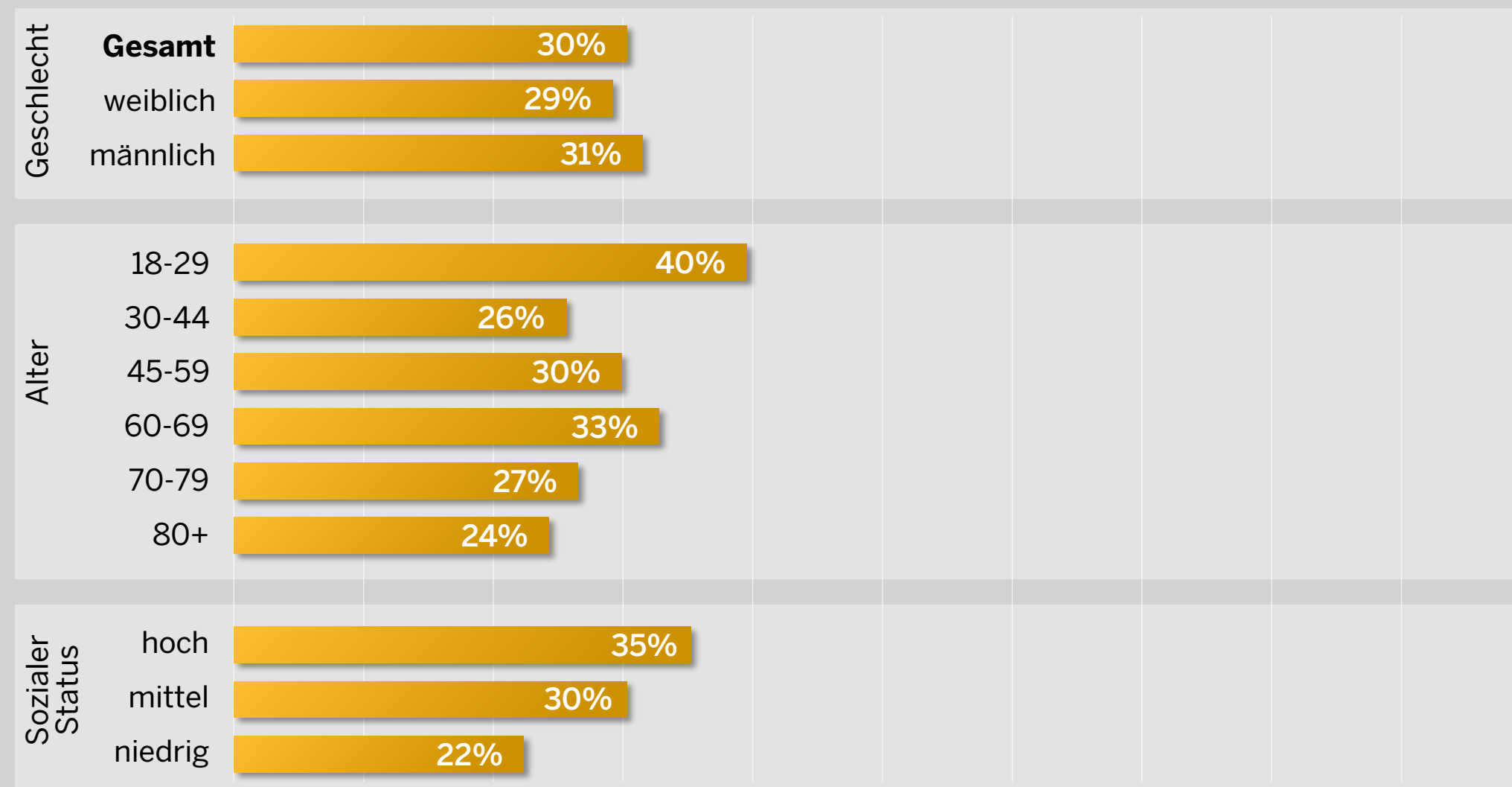
- › 7 von 10 Erwachsenen sind ausreichend körperlich aktiv.
- › Bei den ab 80-jährigen ist der Anteil körperlich aktiver Menschen geringer, jedoch ist immerhin noch jede/r Zweite** in dieser Altersgruppe ausreichend körperlich aktiv.
- › Der Anteil an ausreichend körperlichen Aktiven ist in der niedrigen Statusgruppe etwas geringer als in den anderen Statusgruppen.

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

** Befragt wurden nur Personen, die in Privathaushalten leben.



Muskelaufbauende und -kräftigende körperliche Aktivität.*

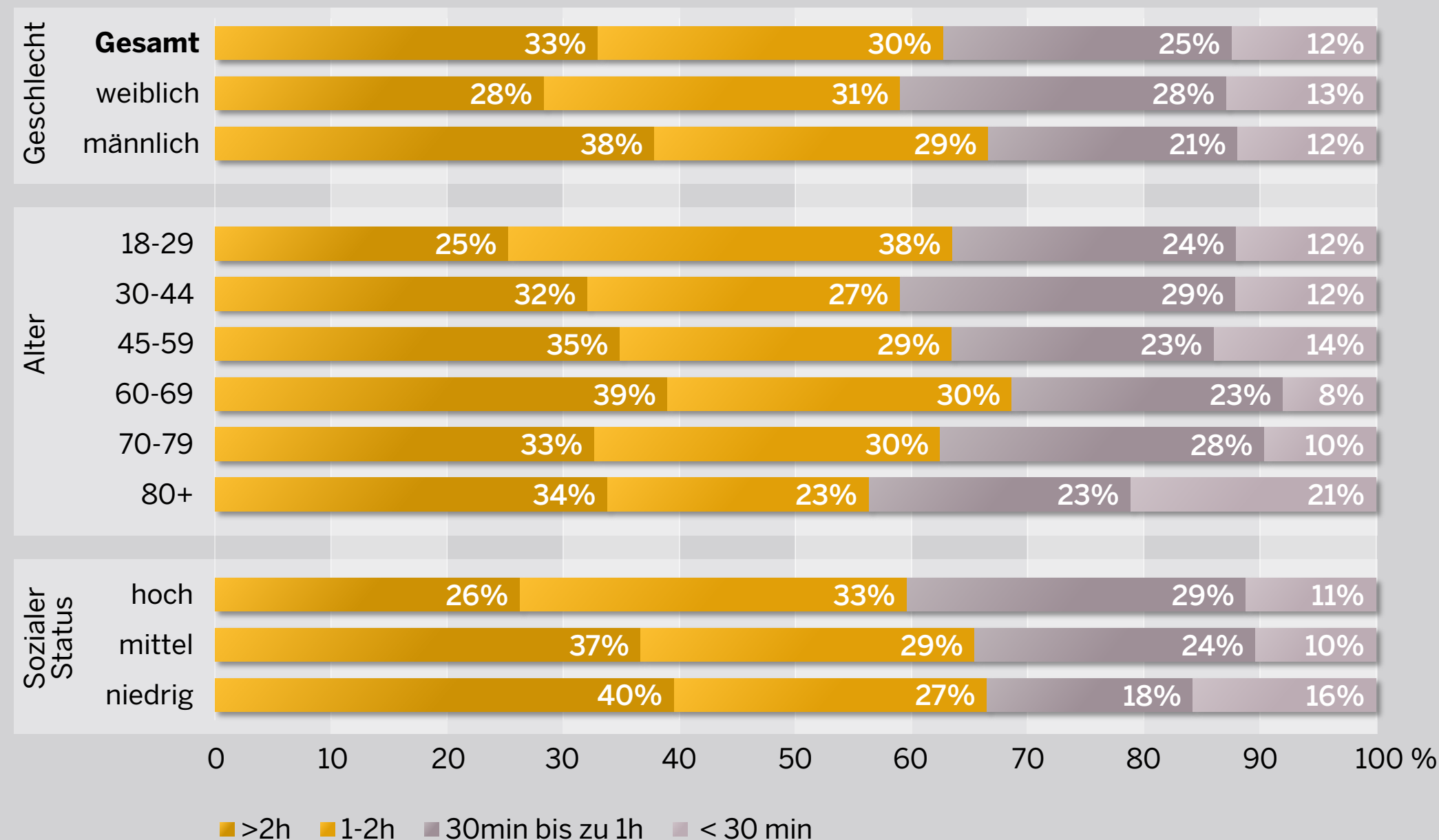


- › 3 von 10 Erwachsenen üben an mindestens 2 Tagen pro Woche muskelaufbauende/-kräftigende körperliche Aktivität aus.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto geringer ist der Anteil derjenigen, die an 2 Tagen pro Woche muskelaufbauende/-kräftigende körperliche Aktivität ausüben.

* An mindestens 2 Tagen pro Woche ([WHO-Empfehlung](#)).



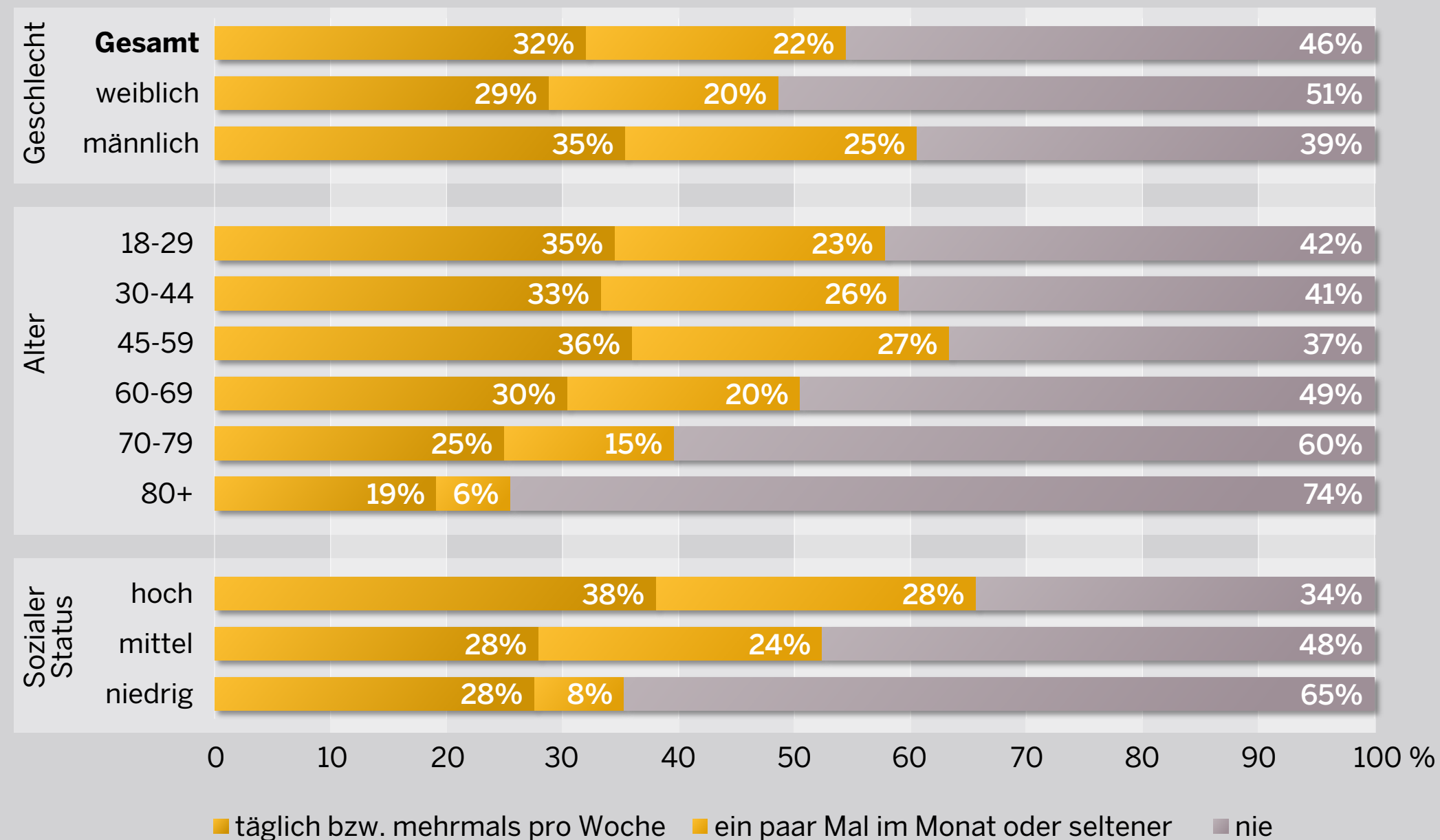
Aufenthalt im Freien.



- › 6 von 10 Erwachsenen halten sich mindestens eine Stunde am Tag im Freien auf.
- › Männer sind länger an der frischen Luft als Frauen.
- › Die Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen hält sich am längsten draußen auf.
- › Je höher der Sozialstatus ist, desto geringer ist die tägliche Zeit an der frischen Luft.



Häufigkeit der Fahrradnutzung.

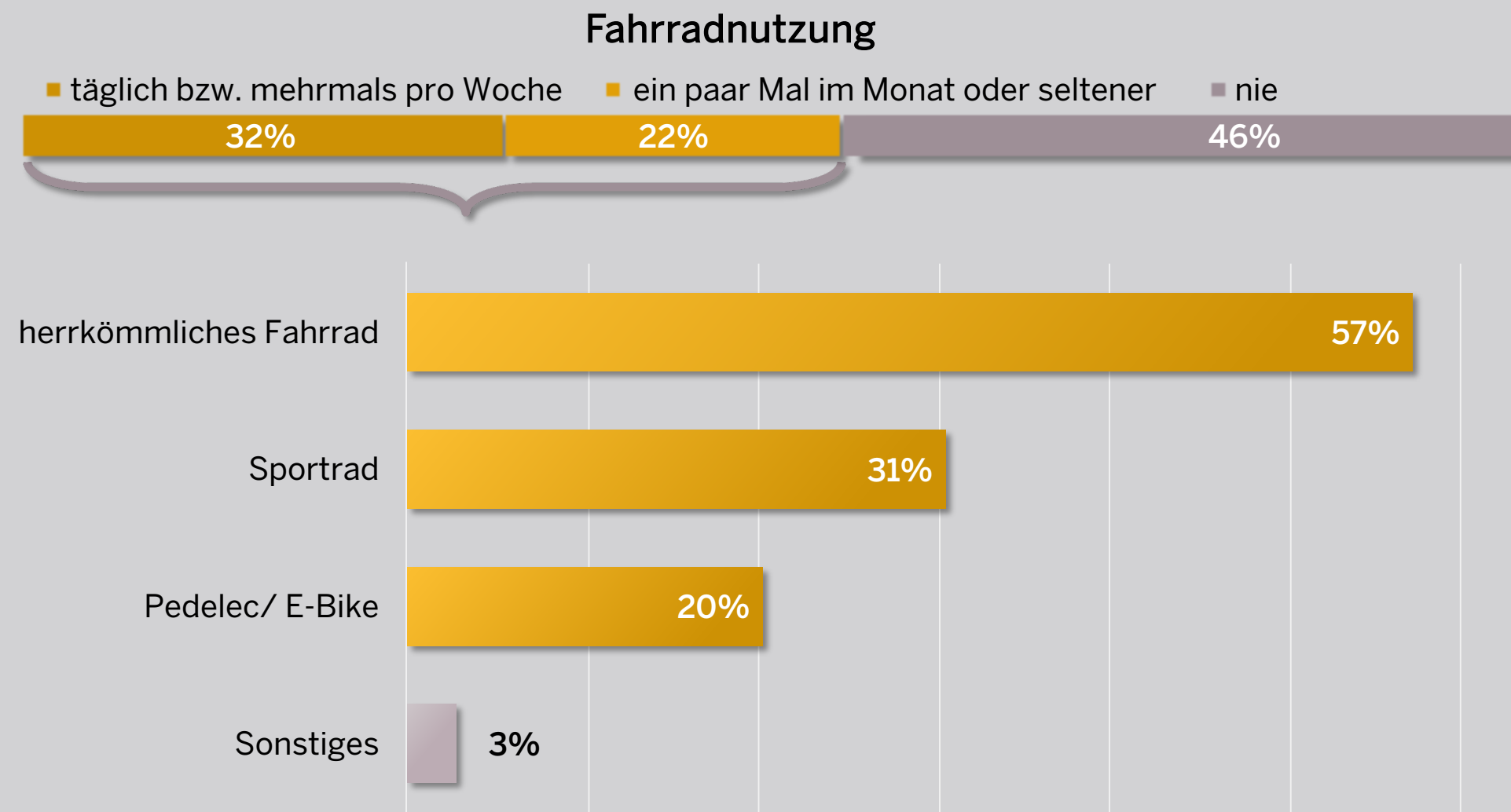


- › Jede/r Dritte bewegt sich täglich bzw. mehrmals pro Woche mit dem Fahrrad fort.
- › Das Fahrrad wird häufiger von Männern genutzt als von Frauen.
- › In der Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen wird das Fahrrad häufiger genutzt als in den anderen Altersgruppen.
- › Je niedriger der Sozialstatus ist, desto seltener wird ein Fahrrad genutzt.

n=1.084, Mehrfachantworten möglich



Genutzte Fahrrad-Typen.

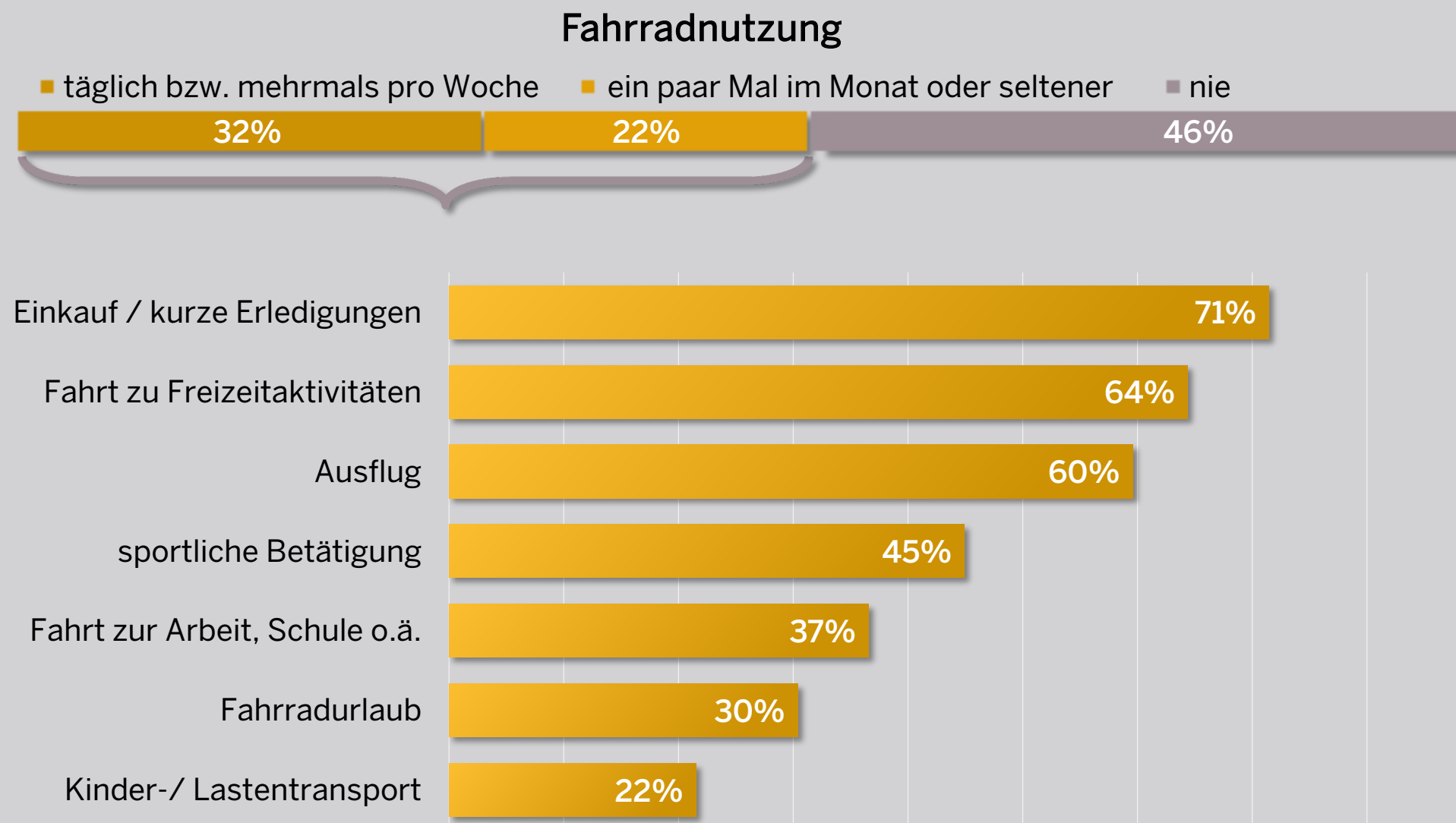


- › Ungefähr 6 von 10
Fahrradfahrer/innen nutzen ein
herkömmliches Fahrrad wie etwa
ein Damenrad, Cityrad o.ä.
- › Ein Pedelec oder E-Bike wird von
jeder/jedem fünften
Fahrradfahrer/in genutzt.

n=1.084, Mehrfachantworten möglich



Gelegenheiten zur Fahrradnutzung.

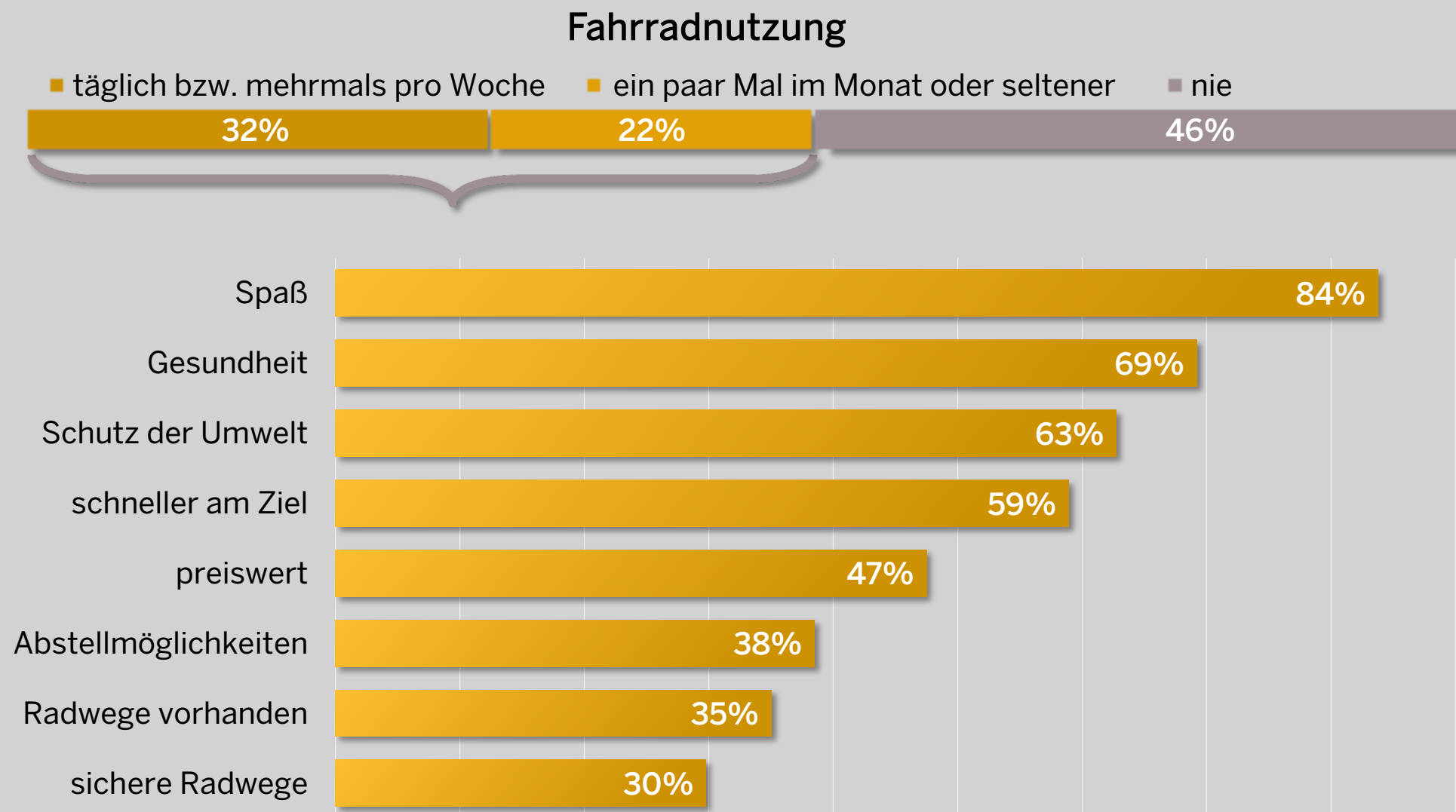


› Am häufigsten wird das Fahrrad zum Einkaufen und für Freizeitaktivitäten genutzt.

n=1.084, Mehrfachantworten möglich



Gründe für Fahrten mit dem Fahrrad.

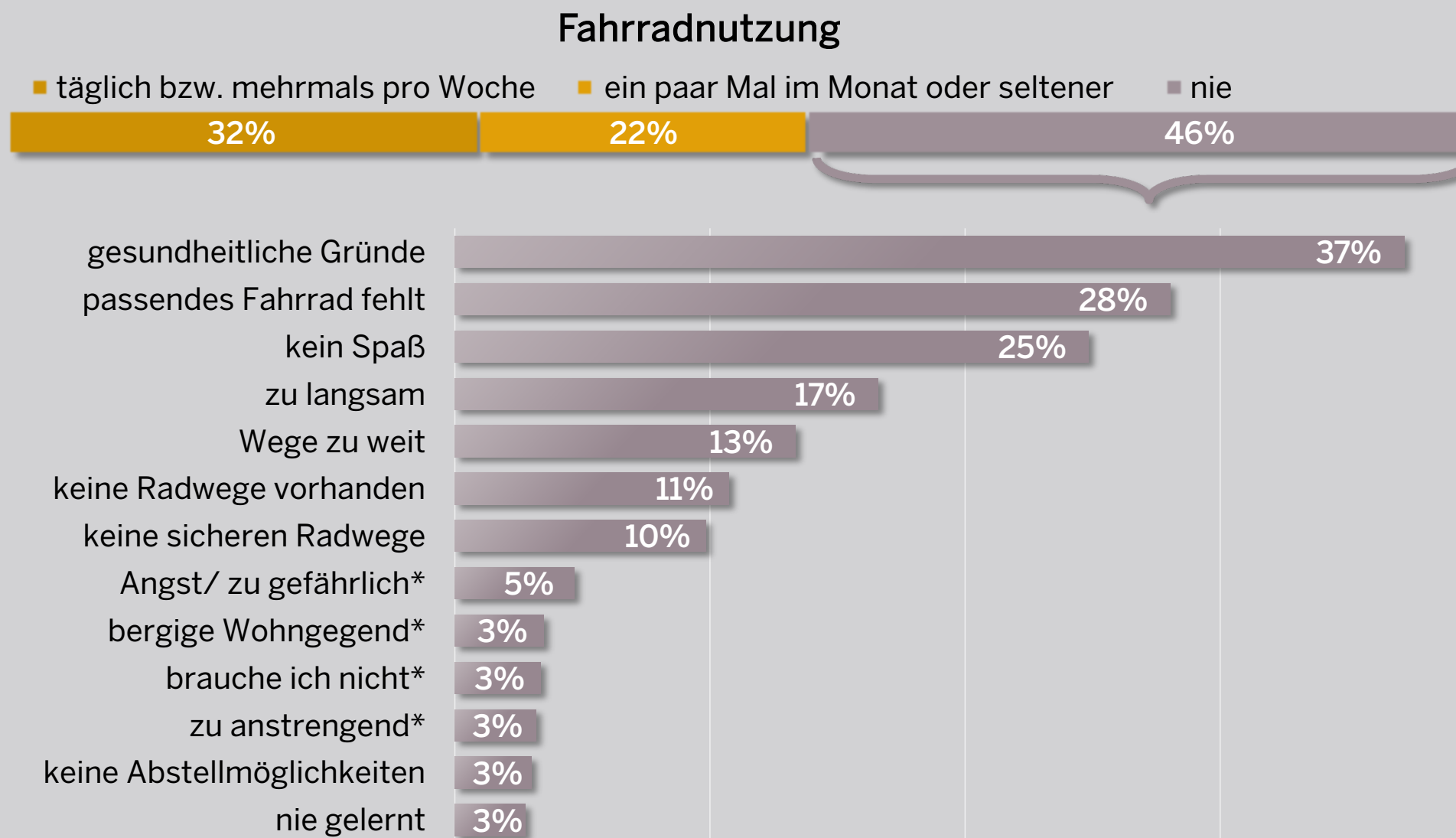


- › 8 von 10 der Fahrradfahrer/innen nutzen das Fahrrad, weil es ihnen Spaß macht.
- › Etwa 7 von 10 Fahrradfahrer/innen nutzen das Fahrrad (auch) aus gesundheitlichen Gründen.
- › Auch strukturelle Gegebenheiten wie das Vorhandensein von (sicheren) Fahrradwegen und Abstellmöglichkeiten tragen zur Fahrradnutzung bei.

n=1.084, Mehrfachantworten möglich



Gründe für die Nichtnutzung eines Fahrrads.



- › Etwa jede/r dritte Erwachsene gibt für eine Nichtnutzung des Fahrrads gesundheitliche Gründe an.
- › Strukturelle Gegebenheiten der Fahrradwege spielen bei mehr als 1 von 10 Befragten eine Rolle für die Nichtnutzung des Fahrrads.
- › Nur 3 von 100 Befragten fahren nie mit dem Fahrrad, weil sie es nicht gelernt haben.

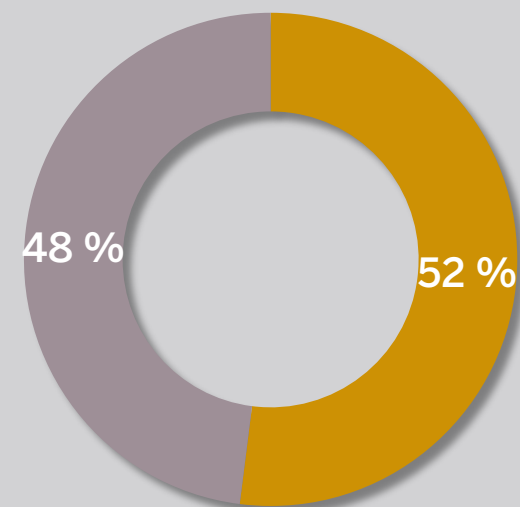
n=901, Mehrfachantworten möglich

* als offene Antwort unter sonstige Gründe, kategorisiert

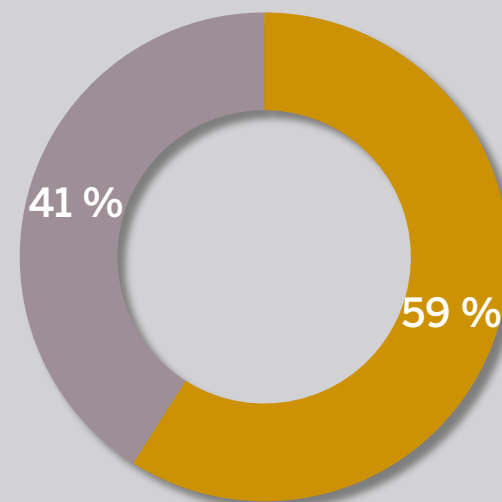


Obst- und Gemüseverzehr.

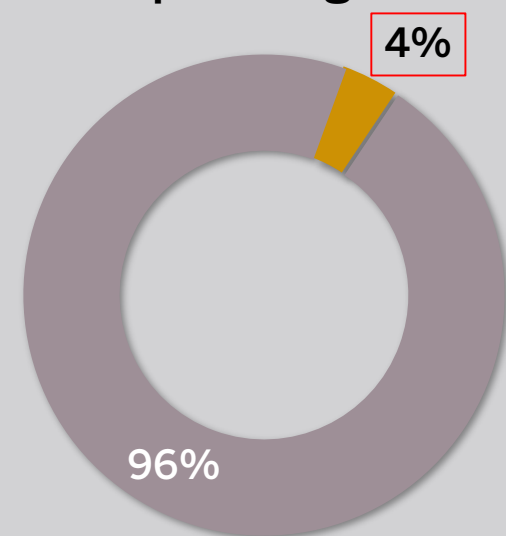
mind. 1 Portion Gemüse pro Tag



mind. 1 Portion Obst pro Tag



DGE-Empfehlungen erfüllt

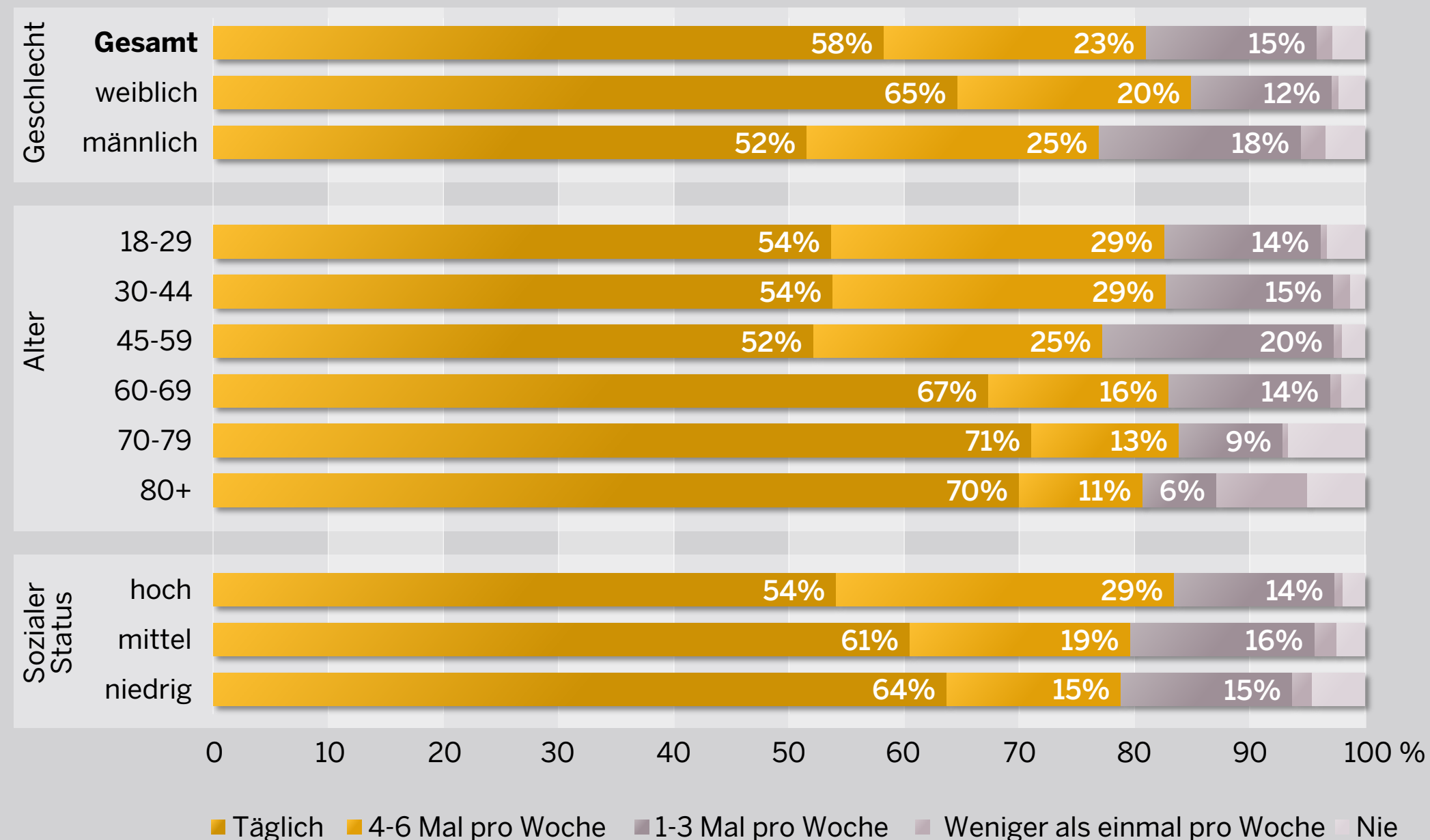


■ ja
■ nein

- › 6 von 10 Erwachsenen essen mindestens eine Portion Obst am Tag.
- › Jede/r Zweite isst mindestens eine Portion Gemüse am Tag.
- › Nur 4 von 100 Personen erfüllen die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und essen genug Obst und Gemüse pro Tag (2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse).



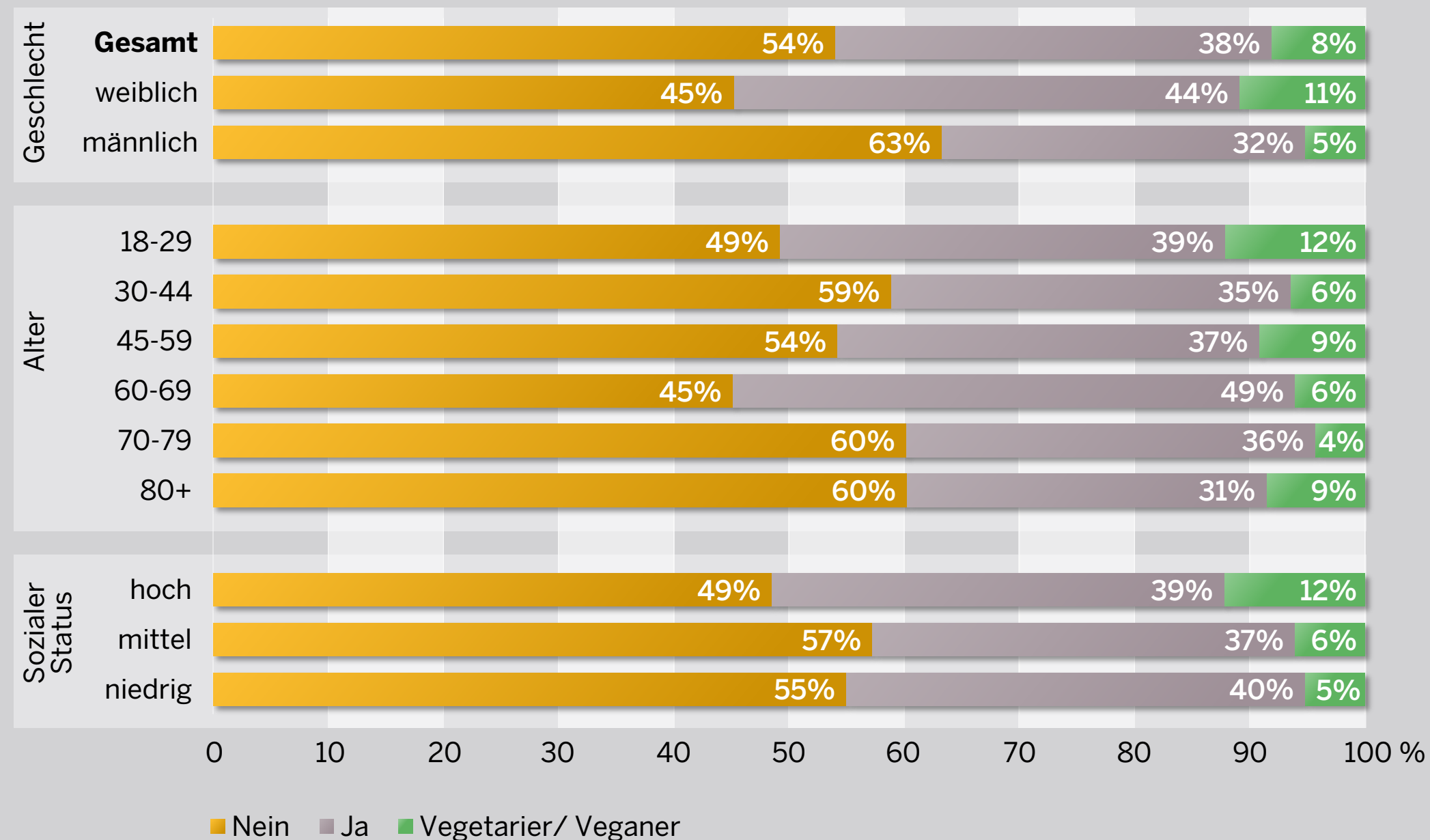
Frisch zubereitete Hauptmahlzeiten.



- › Bei 6 von 10 Erwachsenen wird im Haushalt die Hauptmahlzeit täglich frisch zubereitet.
- › In den jüngeren Altersgruppen (bis 59 Jahre) wird in der Hälfte der Haushalte die Hauptmahlzeit täglich frisch zubereitet. In den höheren Altersgruppen (ab 60 Jahre) wird in 2/3 der Haushalte die Hauptmahlzeit frisch zubereitet.
- › In Haushalten mit niedrigem oder mittlerem Sozialstatus wird etwas häufiger täglich frisch gekocht.



Reduktion des Fleischkonsums in den letzten 12 Monaten.

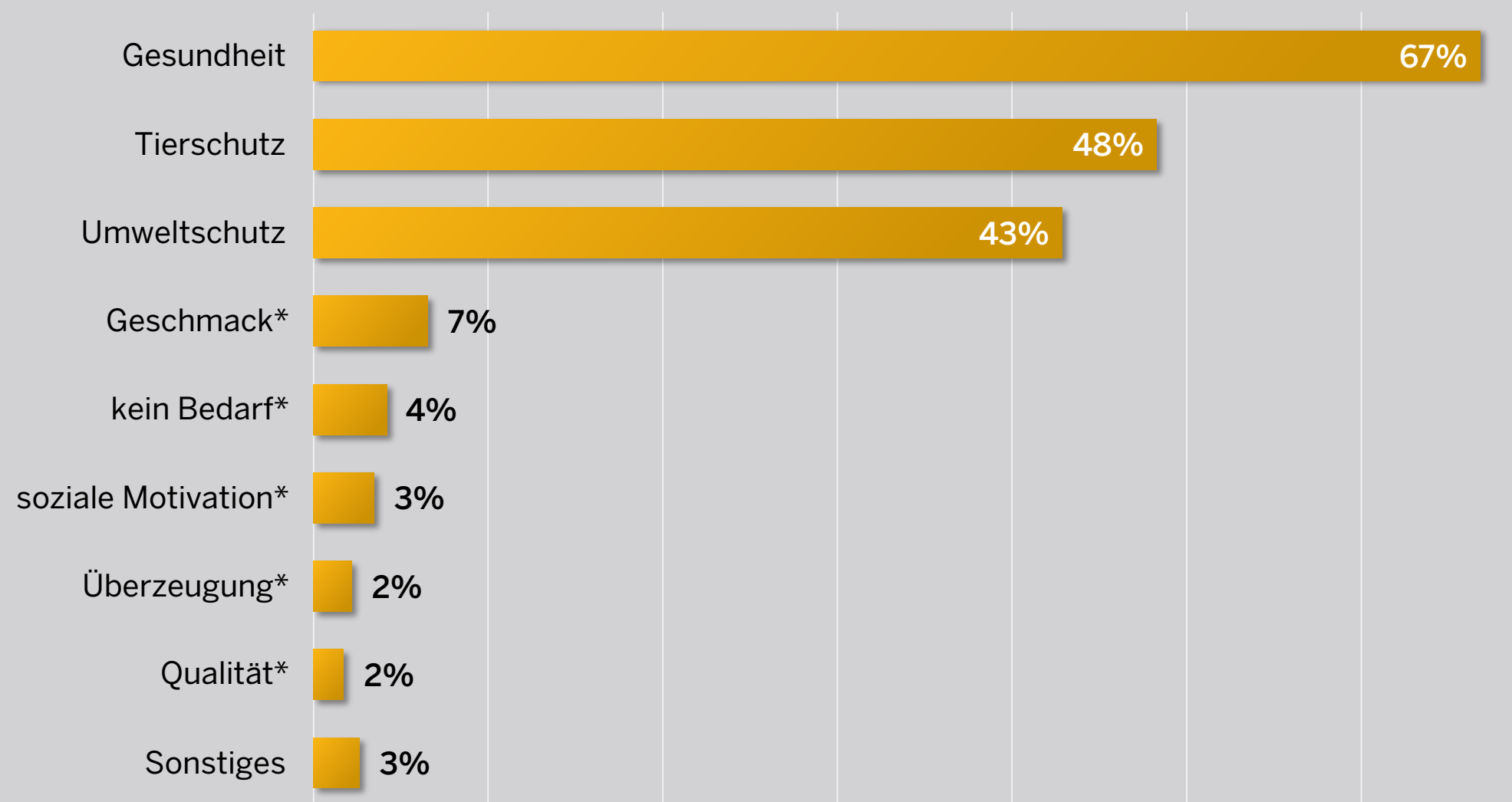


› Fast jede zweite Frau und etwa jeder dritte Mann hat den eigenen Fleischkonsum in den letzten 12 Monaten reduziert.

› Doppelt so viele Frauen wie Männer ernähren sich vegetarisch oder vegan.



Gründe für die Reduktion des Fleischkonsums.



- › 7 von 10 Befragten geben gesundheitliche Gründe für die Reduktion ihres Fleischkonsums an.
- › Tierschutz- und Umweltgründe werden etwa von jeder/ jedem Zweiten genannt.

n=902, Mehrfachantworten möglich

* als offene Antwort unter weitere Gründe, kategorisiert



Fazit.

- › Jede/r vierte Erwachsene weist einen riskanten Alkoholkonsum auf. Menschen mit einem hohen Sozialstatus zeigen häufiger einen riskanten Alkoholkonsum als Menschen in anderen Statusgruppen.
- › Ebenso raucht jede/r vierte Erwachsene in Nordrhein-Westfalen. Der größte Anteil an Raucherinnen und Rauchern findet sich in der Bevölkerungsgruppe mit einem niedrigen Sozialstatus.
- › Knapp ein Drittel der Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen ist nicht ausreichend körperlich aktiv. Vor allem muskelaufbauende und -kräftigende Aktivitäten werden vernachlässigt.
- › Etwa jede/r Dritte nutzt regelmäßig das Fahrrad. Hauptgrund für die Nichtnutzung des Fahrrads im Alltag sind gesundheitliche Gründe.
- › Ein sehr geringer Teil der Bevölkerung setzt die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Obst- und Gemüseverzehr um.
- › Vier von zehn Erwachsenen haben ihren Fleischkonsum reduziert. Hauptgründe hierfür sind die eigene Gesundheit und der Tierschutz.



Originalfragen und Quellenangaben

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

Seite 9: Sind Sie dauerhaft durch ein gesundheitliches Problem bei Tätigkeiten des normalen Alltagsleben eingeschränkt?

Seite 10: Nun möchte ich gerne erfahren, wie es Ihnen in den letzten zwei Wochen ging. Ich lesen Ihnen dazu einige Aussagen vor. Bitte bewerten Sie diese auf einer Skala von 0 bis 5. 0 steht hierbei für „zu keinem Zeitpunkt“ und 5 für „die ganze Zeit“. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen. In den letzten zwei Wochen... a) ... war ich froh und guter Laune, b) ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt, c) ... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt, d) ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt, e) ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.

Quelle: Psychiatric Research Unit. WHO (Fünf) – Fragebogen zum Wohlbefinden. (Version 1998), unter: https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_German.pdf (Abruf: 06.10.2022).

Seite 12: Wenn keine Rückenschmerzen: Und hatten Sie andere körperliche Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen? Wie stark waren diese? / Wenn Rückenschmerzen: Nun möchte ich Sie noch ganz allgemein nach körperlichen Schmerzen in den letzten 4 Wochen fragen. Damit meine ich die Rückenschmerzen und noch weitere Schmerzen, die Sie ggf. hatten. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen?

Seite 13: Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?

Seite 14: Wie viele Stunden haben Sie während der letzten vier Wochen durchschnittlich pro Nacht tatsächlich geschlafen? Die Zeit, die Sie wachgelegen haben, zählt hier nicht dazu.

Quelle: Watson et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep. 38 (2015), Nr. 6, S. 843-844.

Seite 15: Wie beurteilen Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen?

Seite 16: Wie häufig haben Sie während der letzten vier Wochen schlecht geschlafen, weil Sie durch Lärm von draußen im Schlaf gestört worden sind?

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

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

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

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

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Wie sollten Menschen mit Alkohol umgehen, um Gesundheitsrisiken zu verringern? 2019, unter: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs-stellungnahmen/DHS_Stellungnahme_Umgang_mit_Alkohol.pdf (Abruf: 06.10.2022)

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



Originalfragen und Quellenangaben

Seite 23: Wenn Sie an alle anfallenden bezahlten und auch unbezahlten Tätigkeiten denken, welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, was Sie tun? Denken Sie auch an alle Tätigkeiten rund um Ihr Zuhause, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Schule oder Studium.

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

An wie vielen Tagen in einer typischen Woche fahren Sie mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung mit dem Fahrrad, um von Ort zu Ort zu gelangen? Es geht uns an dieser Stelle nur um die Zeit, die Sie zur Fortbewegung nutzen. Sportliche Betätigung fragen wir gleich gesondert ab./Wie lange fahren Sie an einem typischen Tag mit dem Fahrrad, um von Ort zu Ort zu gelangen?

An wie vielen Tagen in einer typischen Woche üben Sie mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung körperliche Aktivität, Sport oder Fitness in der Freizeit aus, sodass es mindestens zu einem leichten Anstieg der Atem- oder Herzfrequenz kommt? (Zum Beispiel Spazieren, (Nordic-)Walking, Ballsport, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Aerobic, Rudern oder Badminton.)

Wie viel Zeit verbringen Sie insgesamt in einer typischen Woche mit Sport, Fitness oder körperlicher Aktivität in der Freizeit? (Zum Beispiel Spazieren, (Nordic-)Walking, Ballsport, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Aerobic, Rudern oder Badminton.)

Seite 24: An wie vielen Tagen in einer typischen Woche üben Sie körperliche Aktivitäten aus, die speziell für den Aufbau oder die Kräftigung der Muskulatur gedacht sind? Zum Beispiel Krafttraining oder Kräftigungsübungen (mit Gewichten, Thera-Band, eigenem Körpergewicht), Kniebeugen, Liegestützen oder Sit-ups. Geben Sie hier alle Aktivitäten dieser Art an, selbst wenn Sie sie vorher bereits mit einbezogen haben.

Originalquelle: World Health Organisation: Global recommendations on physical activity for health. Genf: WHO Press 2010, unter:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1 (Abruf: 06.10.2022).

Deutsche Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (o.J.), unter:
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf (Abruf: 06.10.2022).

Seite 25: Wie lange waren Sie in den letzten 4 Wochen durchschnittlich pro Tag im Hellen draußen?

Seite 26: Wie häufig nutzen Sie insgesamt das Fahrrad?

Seite 27: Welche der folgenden Fahrradtypen nutzen Sie persönlich?

Seite 28: Für welche der folgenden Gelegenheiten nutzen Sie das Fahrrad. Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein.

Seite 29: Aus welchen Gründen nutzen Sie das Fahrrad. Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein.

Seite 30: Aus welchen Gründen nutzen Sie kein Fahrrad? Bitte sagen Sie jeweils ja oder nein.

Seite 31: Wie oft essen Sie Obst? Wir meinen dabei neben frischem auch getrocknetes Obst, Tiefkühl- und Dosenobst. Nicht gemeint sind hier Obstsaften./ Wie oft essen Sie Gemüse oder Salat? Wir meinen dabei neben frischem auch getrocknetes Gemüse, Tiefkühl- und Dosenobst. Zählen Sie Kartoffeln und Gemüsesäfte bitte nicht mit.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 5 am Tag, 2019, unter:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/5-am-tag/> (Abruf: 06.10.2022).

Seite 32: Wie oft wird in Ihrem Haushalt die Hauptmahlzeit selbst frisch zubereitet?

Seite 33: Ernähren Sie sich üblicherweise vegetarisch oder vegan?/ Haben Sie in den letzten 12 Monaten Ihren Fleischkonsum reduziert?

Seite 34: Aus welchen Gründen?



Herausgeber:

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Redaktion:

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

Erscheinungsjahr: 2022