

Ich frage Sie nun danach, welche Aktivitäten Sie während den _____ wie lange getan haben. Dazu gehört die Zeit, die Sie im Bett verbracht haben, während der Sie gesessen oder gelegen sind, während der Sie gelaufen sind, während der Sie trainiert oder Sport getrieben haben, oder während der Sie in der Freizeit oder im Beruf anderweitig körperlich aktiv waren.

1A. Um welche Zeit sind Sie während den letzten sieben Tagen meistens zu Bett gegangen?

Hinweis: zwischen _____ und _____ Uhr?

_____ Uhr

1B. Um welche Zeit sind Sie während den letzten sieben Tagen meistens aufgestanden?

_____ Uhr

2A. Damit bleiben rund _____ Stunden pro Tag, die Sie nicht im Bett verbringen. Wie viele dieser _____ Stunden haben Sie mit sitzen oder liegen verbracht, z.B. während Sie gegessen, gelesen, TV geschaut oder elektronische Geräte verwendet haben (wie Handy, Tablet, Computer)?

Hinweis: z.B. Sitzen während der Arbeit, beim Pendeln oder beim Autofahren, während der Freizeit oder zuhause?

_____ Stunden und _____ Minuten (pro Tag)

2B. Wie viel von dieser Zeit haben Sie geschlummert bzw. gedöst?

_____ Stunden und _____ Minuten (pro Tag)

3. Damit bleiben rund _____ Stunden pro Tag für andere Aktivitäten. An welchen Tagen während der letzten Woche sind sie zu Fuss gegangen, um zu trainieren, sich zu verweilen oder von einem Ort zum anderen zu gelangen? Wie viele Minuten sind Sie an den einzelnen Tagen ungefähr zu Fuss gegangen?

Montag