
marketagent.
24
STUNDEN
ÖSTERREICH
Eine Vermessung des heimischen Alltags

Umfrage-Basics | Studien-Steckbrief

Auftraggeber	Eigenstudie
Methode	CAWI | Marketagent Online Access Panel
Sample-Größe	n = 1.000 Netto-Interviews
Kernzielgruppe	Personen im Alter zwischen 14 und 69 Jahren | Inzidenz: 100%
Quotensteuerung	Sample repräsentativ für die österreichische Bevölkerung | Random Selection | gewichtet
Feldzeit	28.09.2026 - 08.10.2026
Studienumfang	61 Fragen
Mobile Teilnahme	70,9%

Fact Box:

- **Früh raus, früh ins Bett**: Unter der Woche steht Österreich im Schnitt um 06:30 Uhr auf, um 22:00 Uhr geht es ins Bett. Am Wochenende beginnt der Tag um 07:35 Uhr.
- **Gute Laune am Morgen**: Jede*r Zweite (50%) startet gut gelaunt in den Tag, nur 9% sind Morgenmuffel.
- **Social Media statt Morgenzeitung**: 25% nutzen bereits morgens soziale Medien, 21% hören Radio (2018: 32%) und 11% lesen eine gedruckte Zeitung (2018: 18%). Ein Viertel nutzt morgens gar keine Medien (2018: 17%).
- **Arbeitsweg wird vielfältiger**: Das Auto ist weiterhin das Verkehrsmittel Nummer 1 für den Arbeitsweg, verlor aber im Vergleich zu 2018 deutlich an Bedeutung (2026: 47% | 2018: 63%). Jede*r Vierte nutzt Öffis (24%), jede*r Zehnte das Fahrrad (10%).
- **Arbeiten zwischen Motivation und Stress**: 42% freuen sich auf den Arbeitstag, gut ein Drittel (35%) empfindet ihn als stressig. Die durchschnittliche Arbeitszeit beträgt 7,5 Stunden, 65% davon produktiv.
- **Kinderbetreuung bleibt Frauensache**: 45% der Frauen mit Kindern im Haushalt tragen die Hauptverantwortung (Männer: 13%). Im Zeitverlauf zeigt sich eine stärkere Beteiligung der Männer: 2026 sind 78% zumindest teilweise in die Kinderbetreuung eingebunden, 2018 waren es 67%.
- **Haushalt hält auf Trab**: 7 von 10 erledigen täglich Hausarbeit, durchschnittlich 1,8 Stunden lang (Frauen: 1,9 Stunden | Männer: 1,6 Stunden).
- **Selbst kochen und gesunde Ernährung liegen im Trend**: 69% haben am Vortag gekocht (2018: 61%), im Schnitt 43 Minuten lang. Auf den Tellern landet etwas häufiger Gemüse (71% | 2018: 67%), dafür weniger Fleisch/Wurst (70% | 2018: 75%) und Süßes (62% | 2018: 67%).
- **Es lebe der Sport**: 28% haben am Vortag Sport betrieben, im Mittel eine Stunde lang. Damit ist Österreich in den letzten Jahren deutlich sportlicher geworden (2018: 17%, Median 50 min). 61% bewegen sich viel oder ausreichend.
- **Instagram hat die Nase vorne, KI ist Alltag**: 51% scrollen auf Instagram, 48% bei Facebook und 23% bei TikTok (14-19-Jährige: 72%). 55% nutzen KI.
- **Nachrichten erreichen weniger Menschen**: 76% haben am Vortag Nachrichten zumindest am Rande wahrgenommen (2018: 80%). Der Anteil aktiver Nachrichtenkonsument*innen sinkt auf 40% (2018: 45%).
- **Alkohol ist kein täglicher Begleiter**: Gut ein Fünftel (22%) hat am Vortag Alkohol getrunken. Am Samstag steigt der Anteil auf 35%.
- **Glücksmomente im Alltag**: 72% führten eine gute Unterhaltung, 70% freuten sich über etwas und 55% lachten herzhaft.
- **Zufrieden ins Bett**: 71% waren mit ihrem Tag zufrieden, 58% gehen gut gelaunt schlafen und 71% hatten ausreichend Zeit für persönliche Interessen.

Uhrzeit, zu der Österreich gestern aufgestanden ist

Werktags

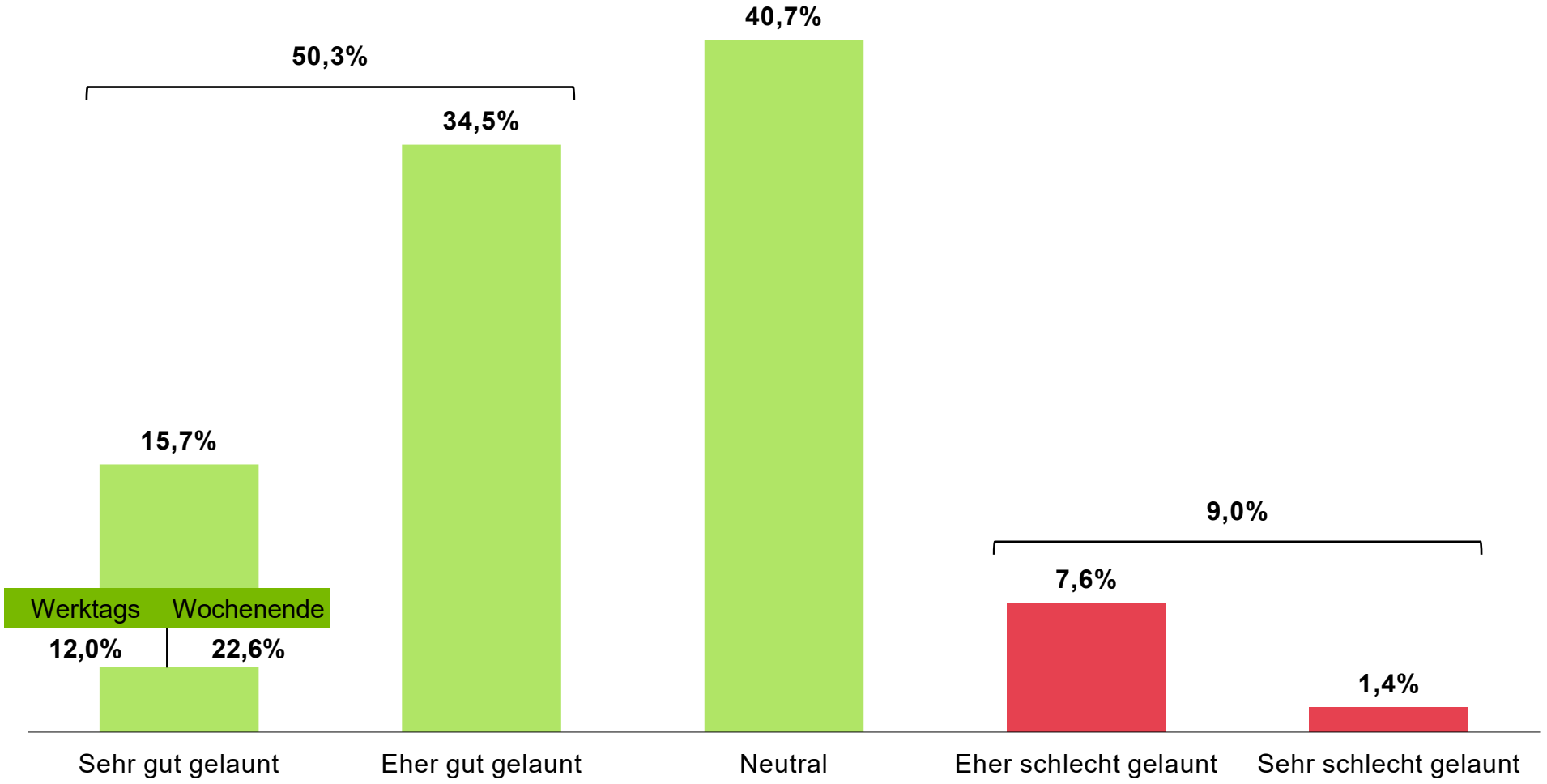


Wochenende



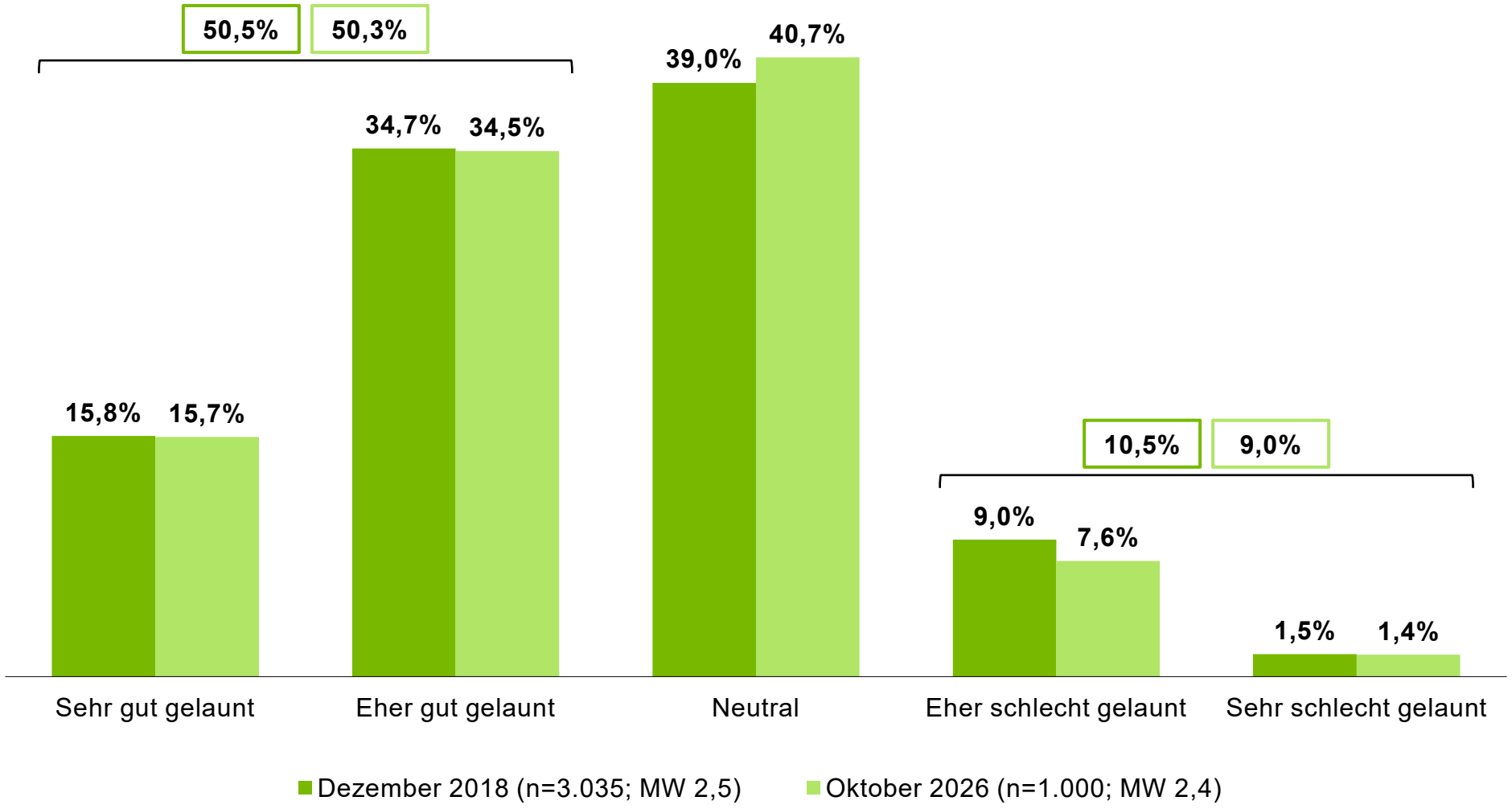
[...] Um welche Uhrzeit sind Sie gestern aufgestanden? [...] || n=1.000 || Median

Laune nach dem Aufwachen am gestrigen Tag



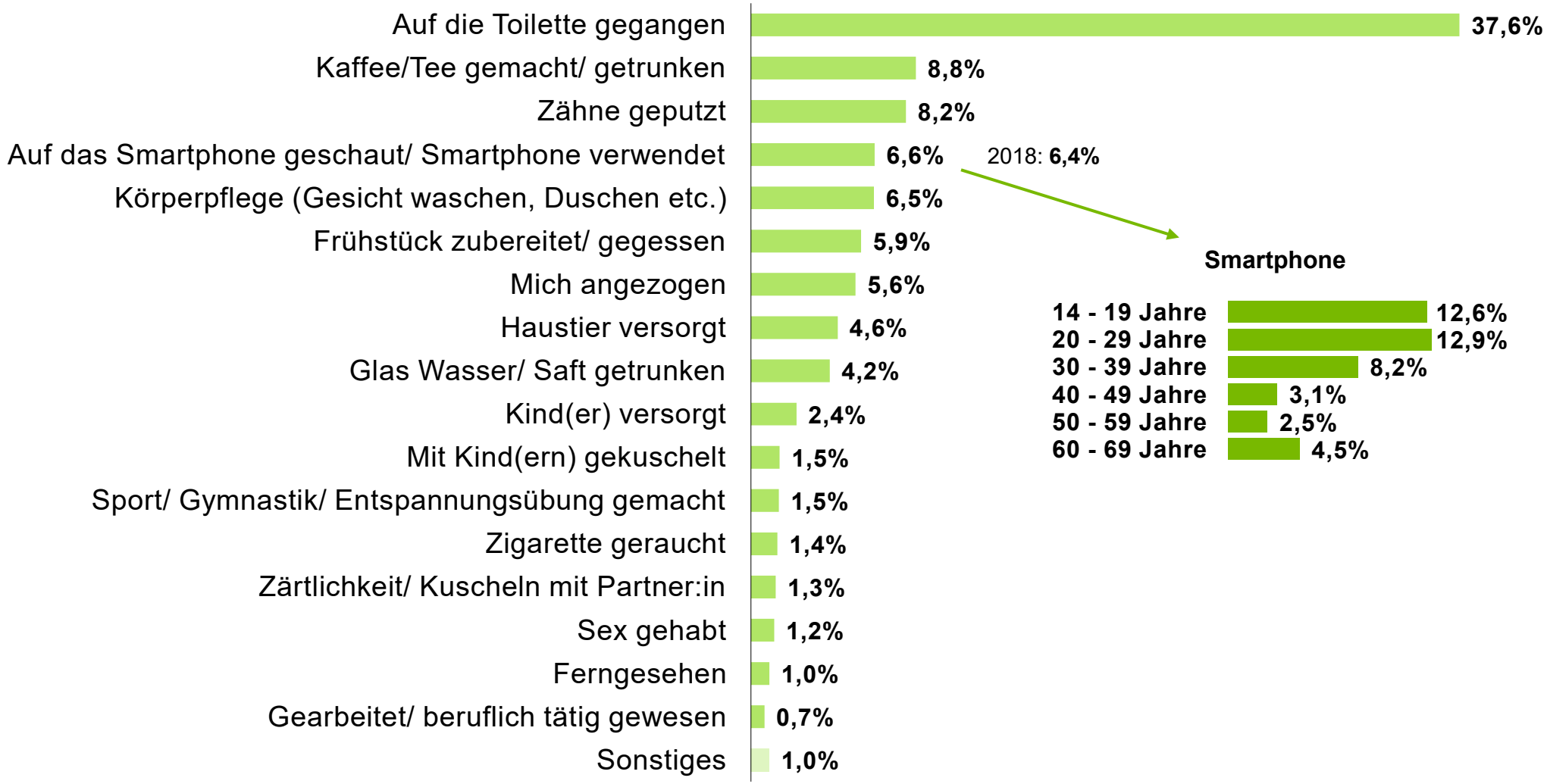
Wie waren Sie gestern nach dem Aufwachen gelaunt? || n=1.000 || MW 2,4 (Skala von "1 = Sehr gut gelaunt" bis "5 = Sehr schlecht gelaunt")

Laune nach dem Aufwachen am gestrigen Tag



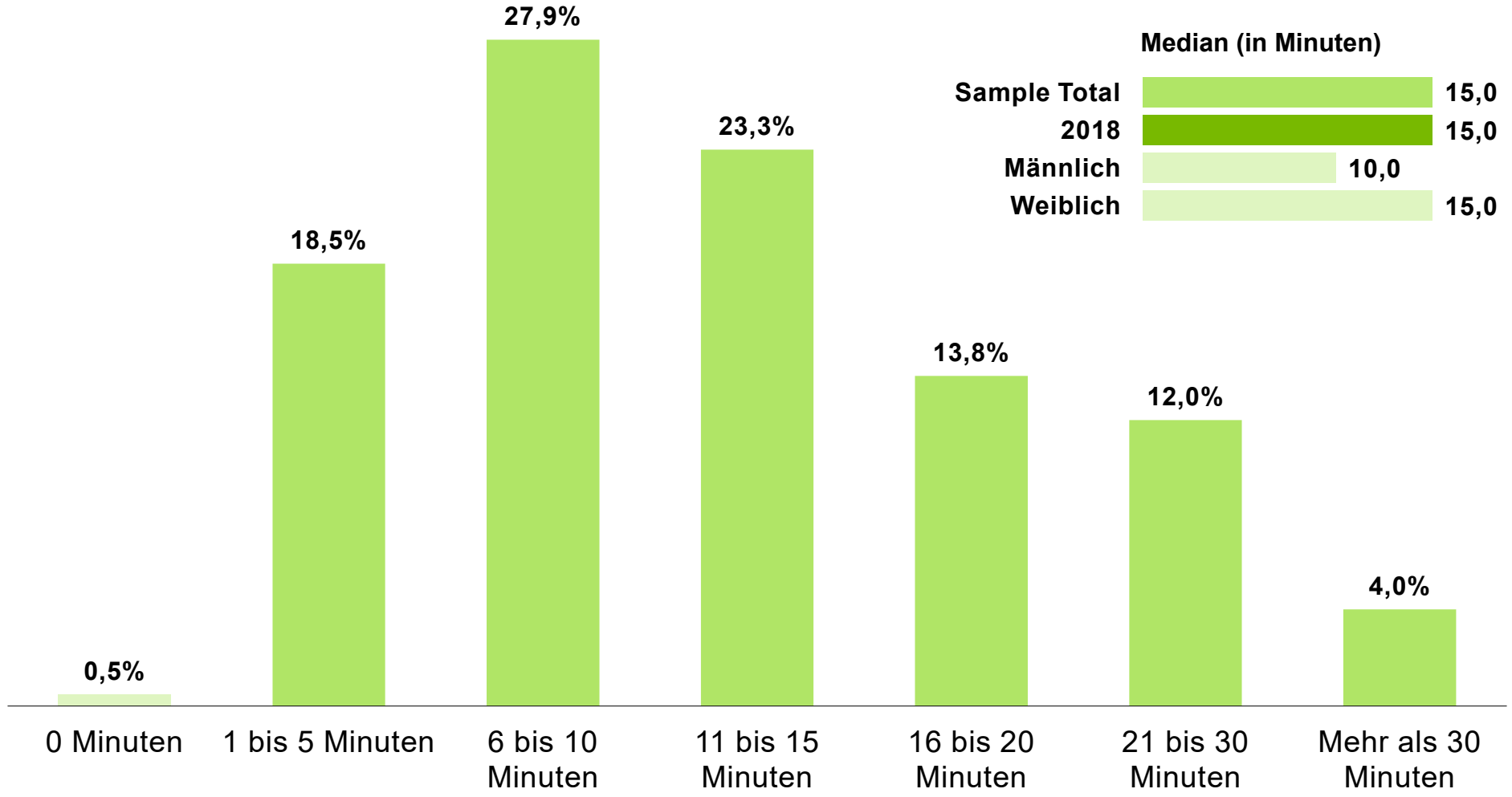
Wie waren Sie gestern nach dem Aufwachen gelaunt? || Skala von "1 = Sehr gut gelaunt" bis "5 = Sehr schlecht gelaunt" || Wellenvergleich

Erste Tätigkeit nach dem Aufstehen gestern



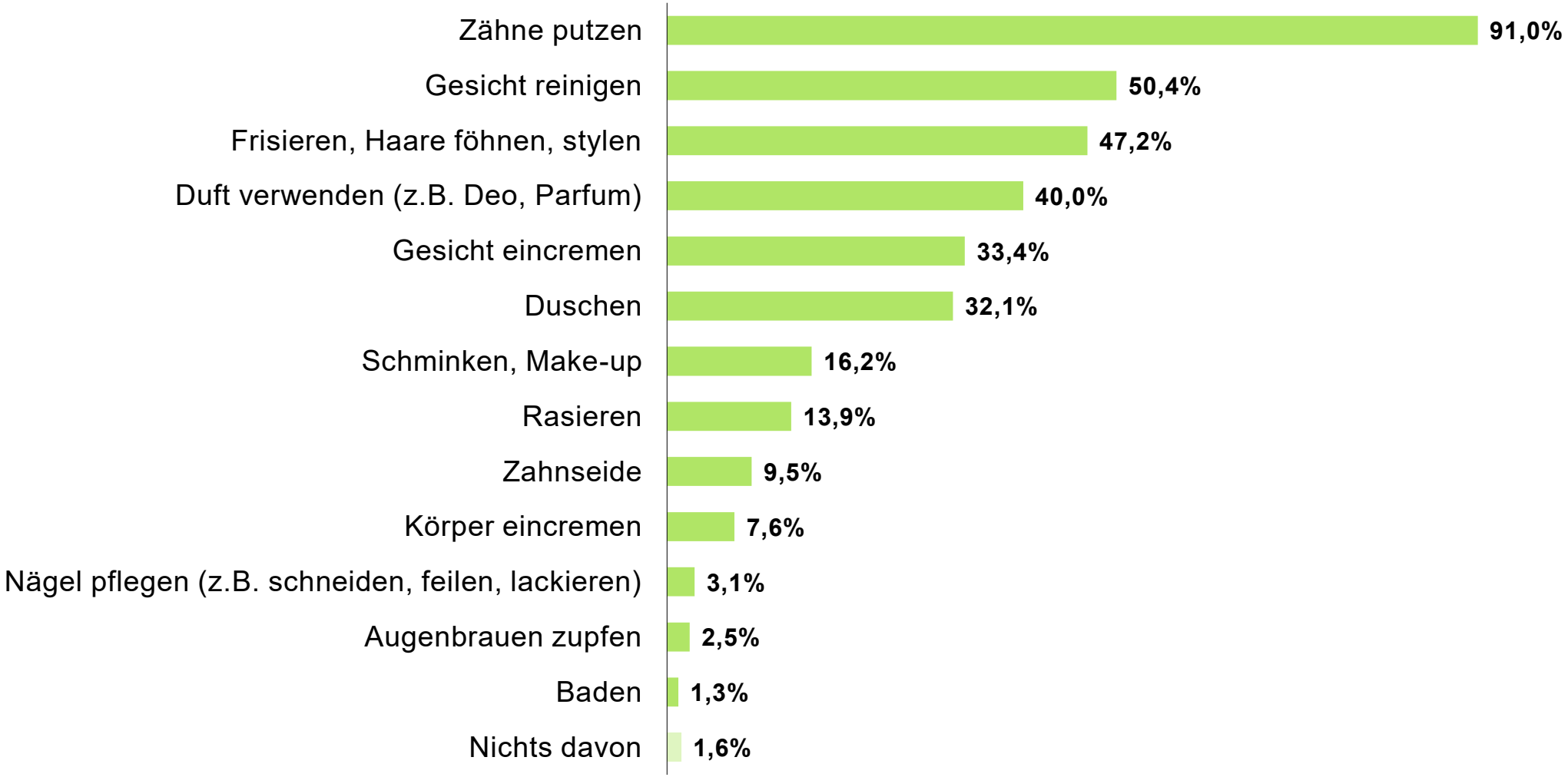
Was haben Sie gestern unmittelbar nach dem Aufstehen zuerst gemacht? || n=1.000

Zeit, die gestern in der Früh im Badezimmer verbracht wurde



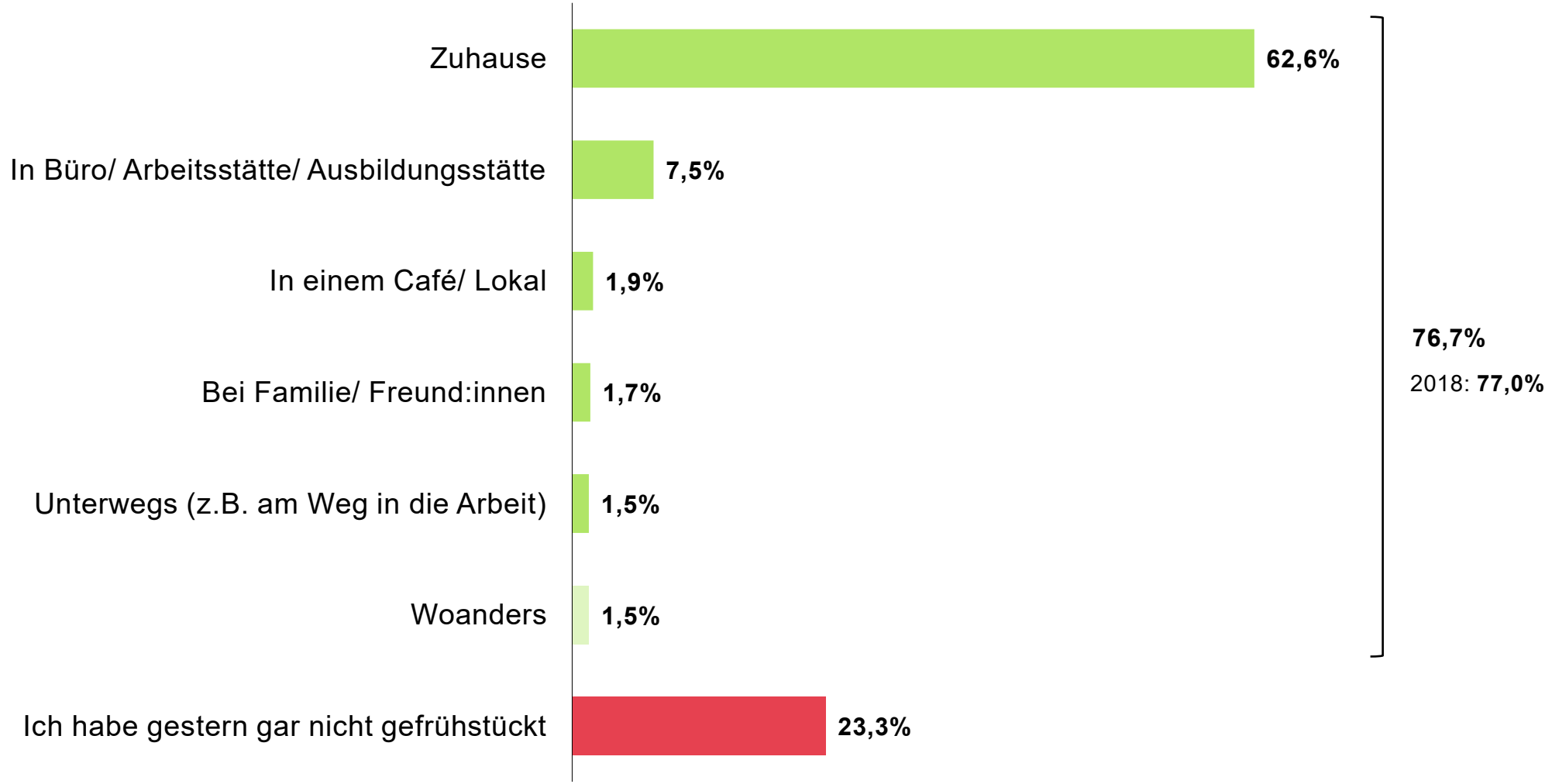
Wie viel Zeit haben Sie gestern früh insgesamt im Badezimmer verbracht? [...] || n=1.000

Badezimmer-Routine am gestrigen Morgen



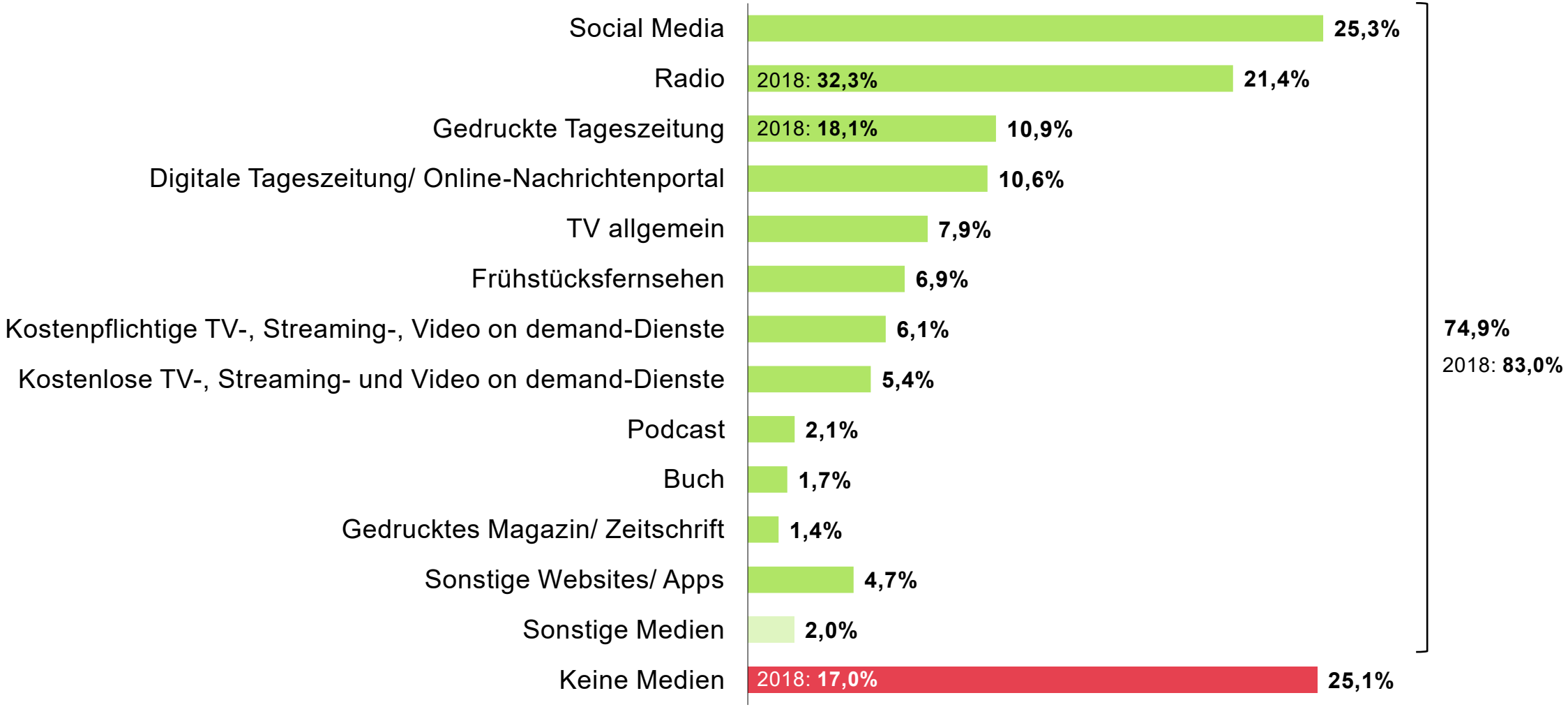
Wie hat Ihre Badezimmer-Routine gestern früh ausgesehen? Was haben Sie gestern früh zur Körperpflege unternommen? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

Frühstück am gestrigen Morgen



Haben Sie gestern gefrühstückt und wenn ja, wo? || n=1.000

Gestern früh konsumierte Medien



Welche Medien haben Sie gestern in der Früh konsumiert? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

Uhrzeit, zu der gestern das erste Mal das Haus/ die Wohnung verlassen wurde

Werktags

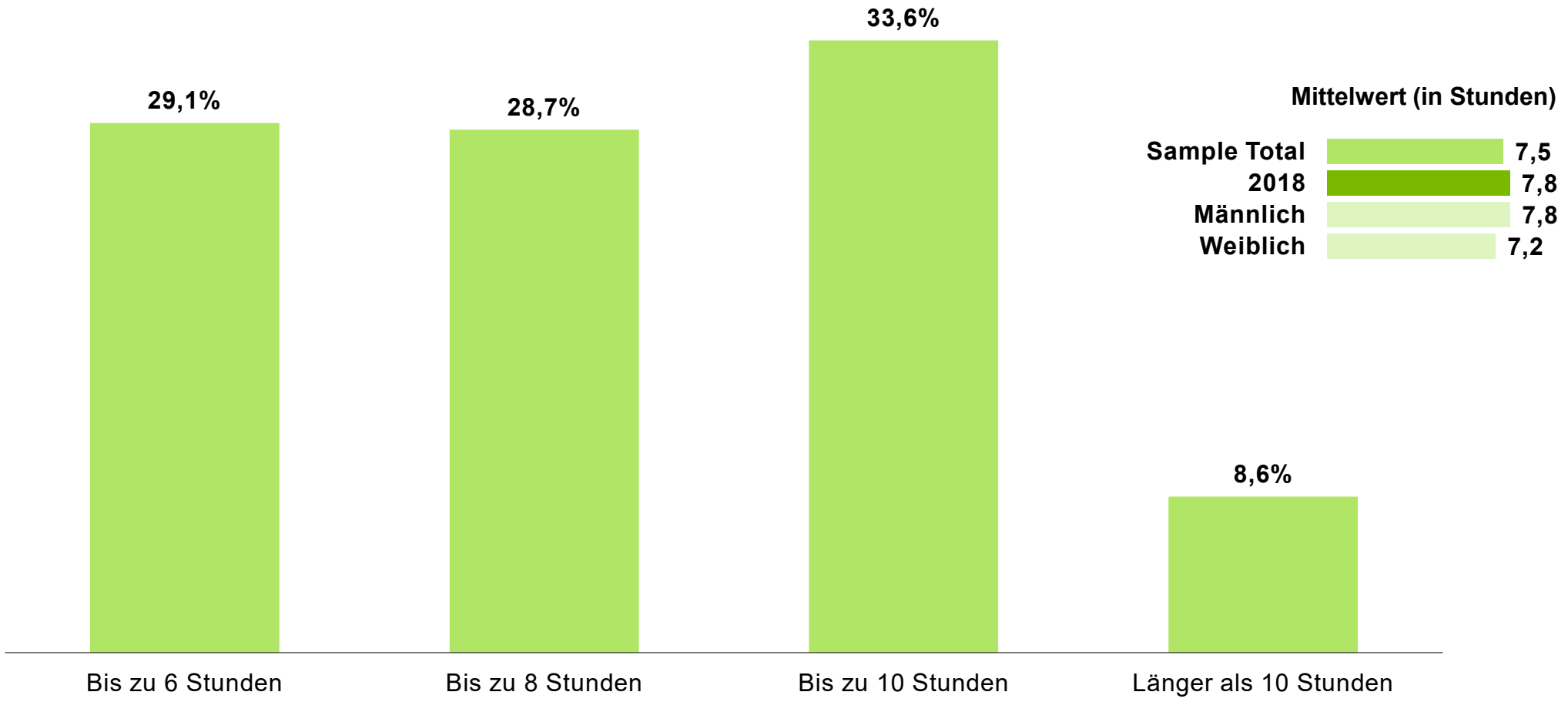


Wochenende



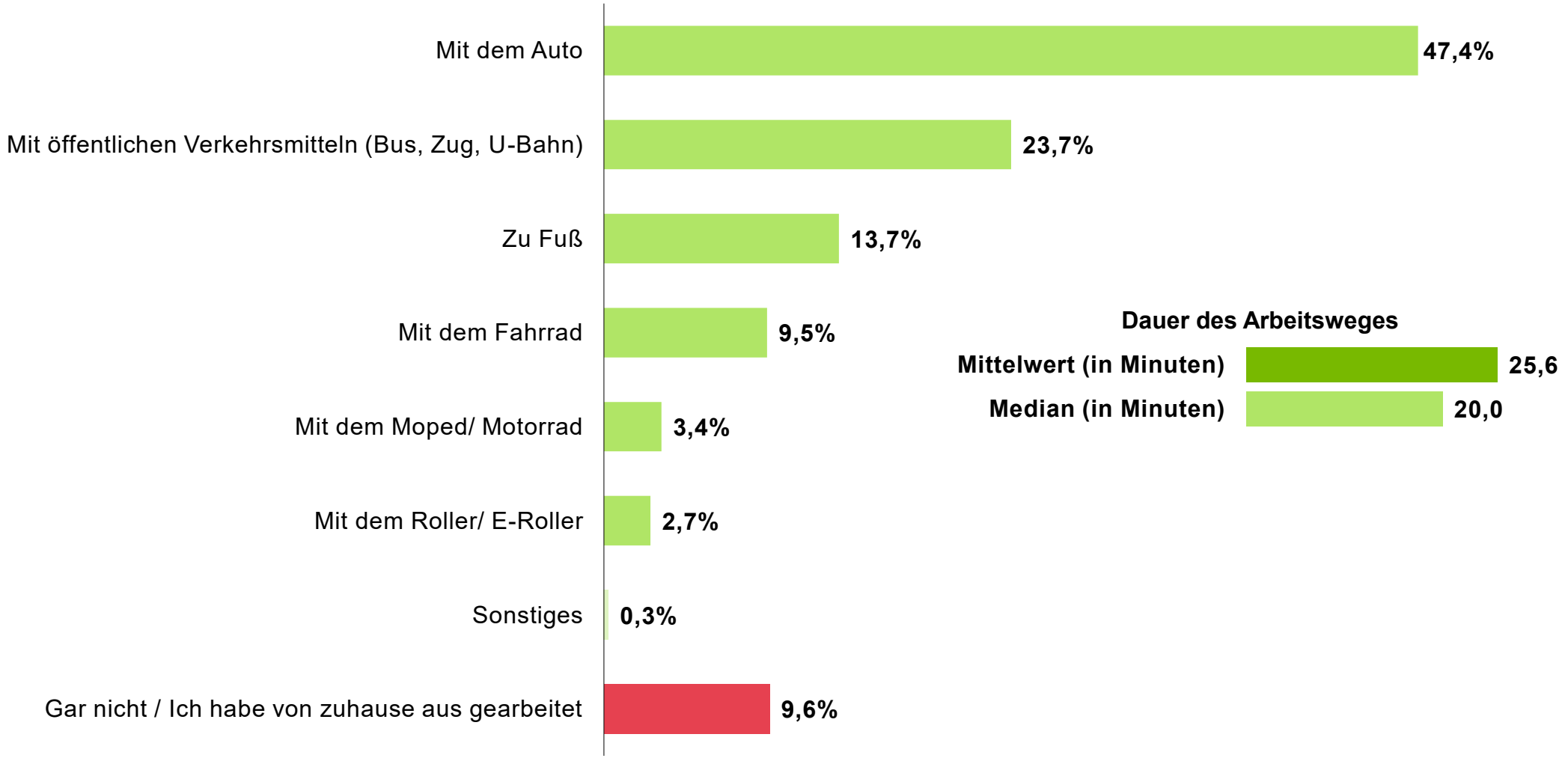
Wann haben Sie gestern das erste Mal das Haus/die Wohnung verlassen? [...] || n=1.000 || Median

Anzahl der Arbeitsstunden am gestrigen Tag



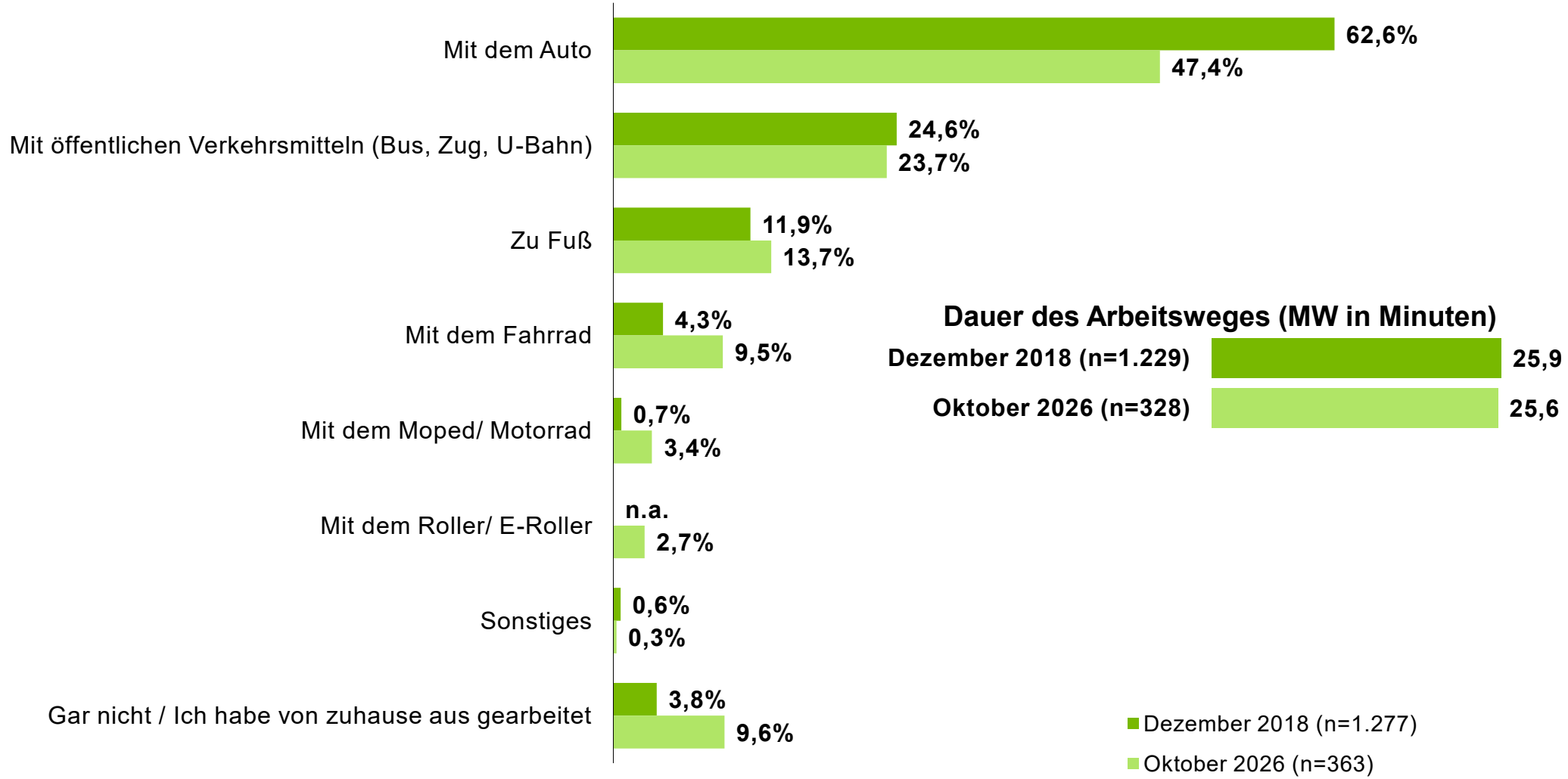
Wie viele Stunden haben Sie gestern in Summe beruflich gearbeitet? || Basis: Sind gestern einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen || n=401

Gestriger Arbeitsweg



Wie haben Sie gestern Ihren Weg in die Arbeit zurückgelegt? || Basis: Sind gestern einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen & haben das Haus verlassen || n=363 || Mehrfach-Nennung möglich
Wie lange hat der Weg in die Arbeit gestern in Anspruch genommen? […] || Basis: Hatten gestern einen Arbeitsweg || n=328

Gestriger Arbeitsweg



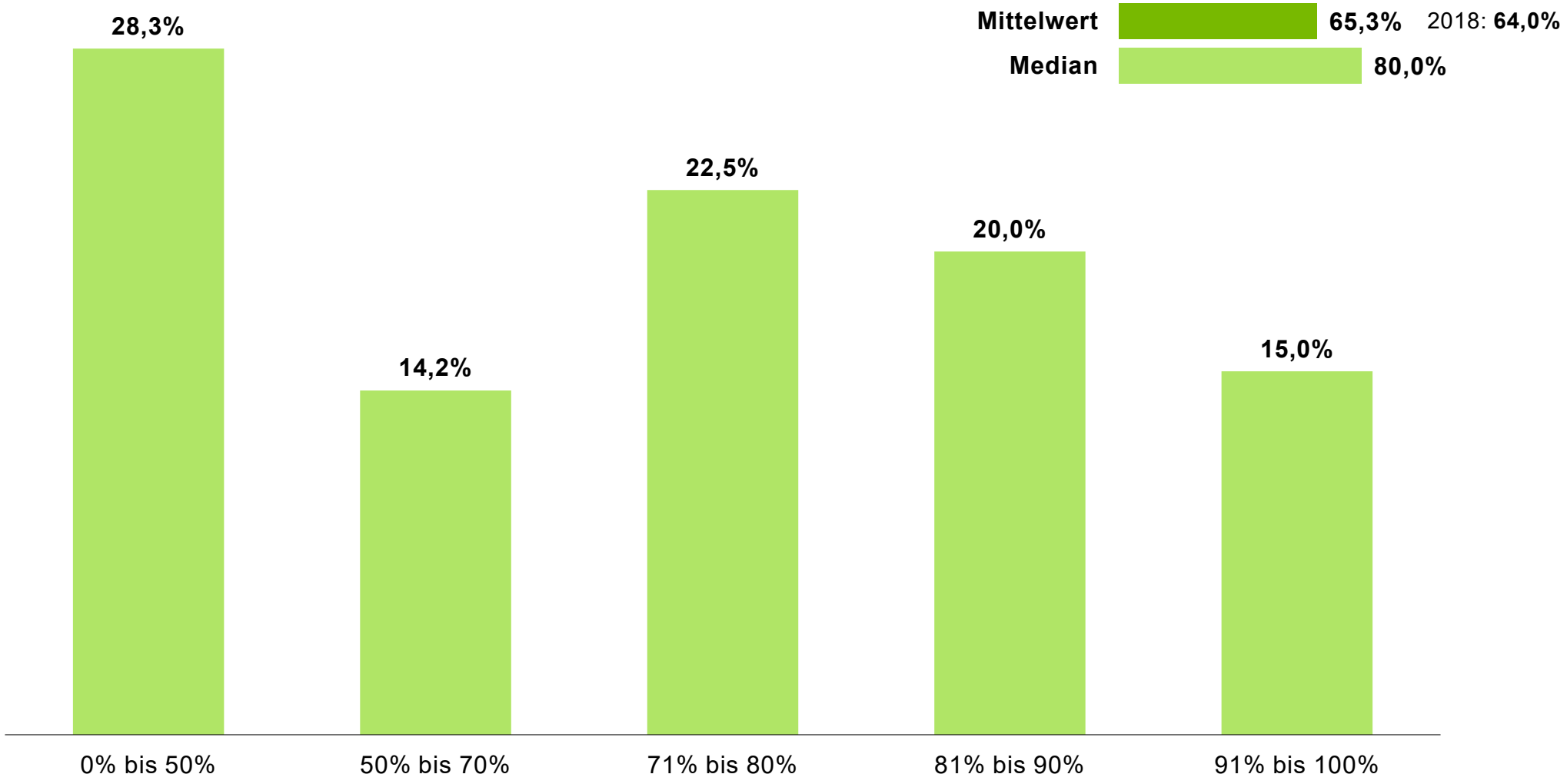
Wie haben Sie gestern Ihren Weg in die Arbeit zurückgelegt? || Basis: Sind gestern einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen & haben das Haus verlassen || Mehrfach-Nennung möglich
Wie lange hat der Weg in die Arbeit gestern in Anspruch genommen? […] || Basis: Hatten gestern einen Arbeitsweg || Wellenvergleich

Freude auf die Arbeit am gestrigen Tag



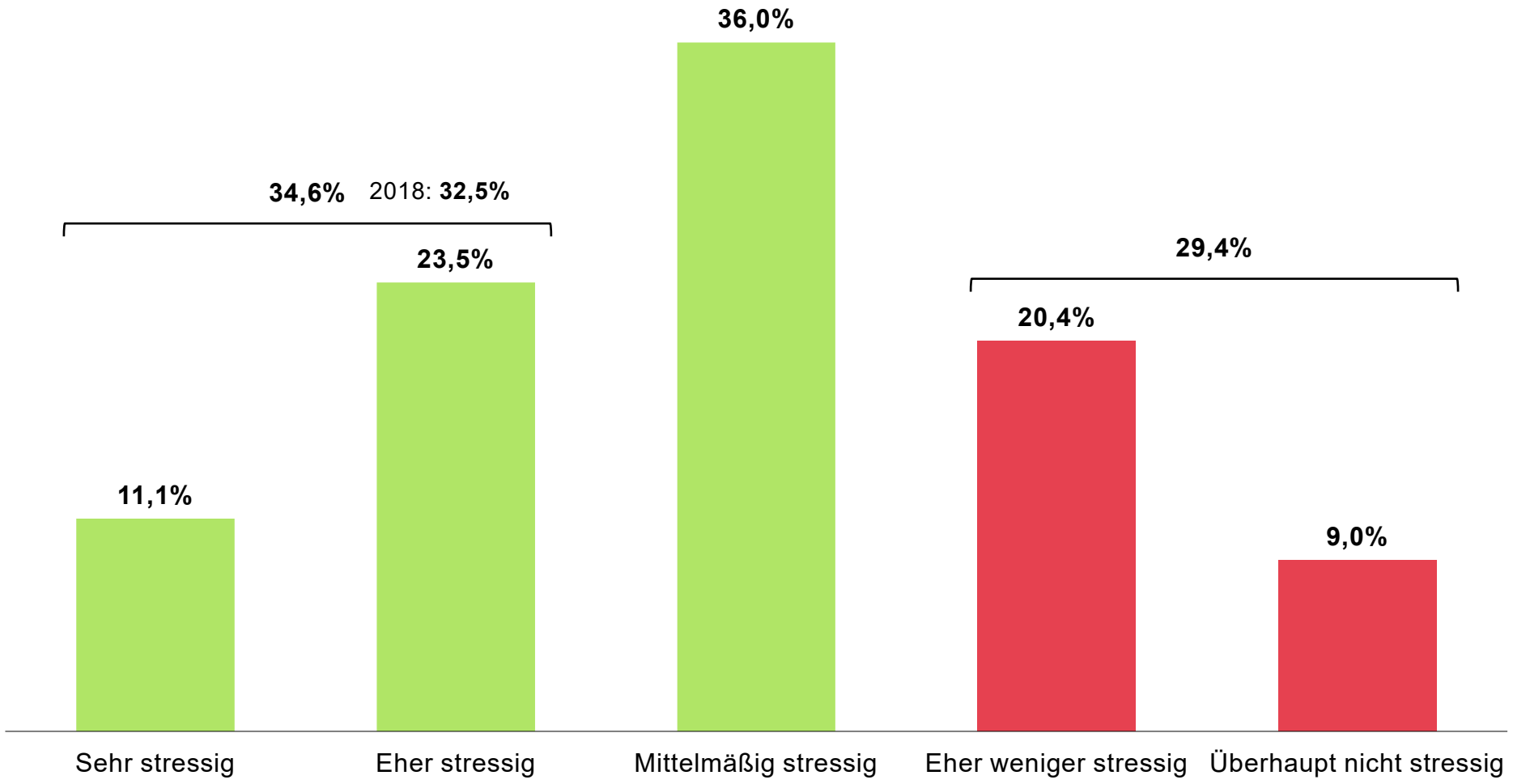
Inwieweit haben Sie sich gestern auf die Arbeit gefreut? || Basis: Sind gestern einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen || n=401 ||
MW 2,7 (Skala von "1 = Sehr gefreut" bis "5 = Überhaupt nicht gefreut")

Produktive Arbeitszeit am gestrigen Tag



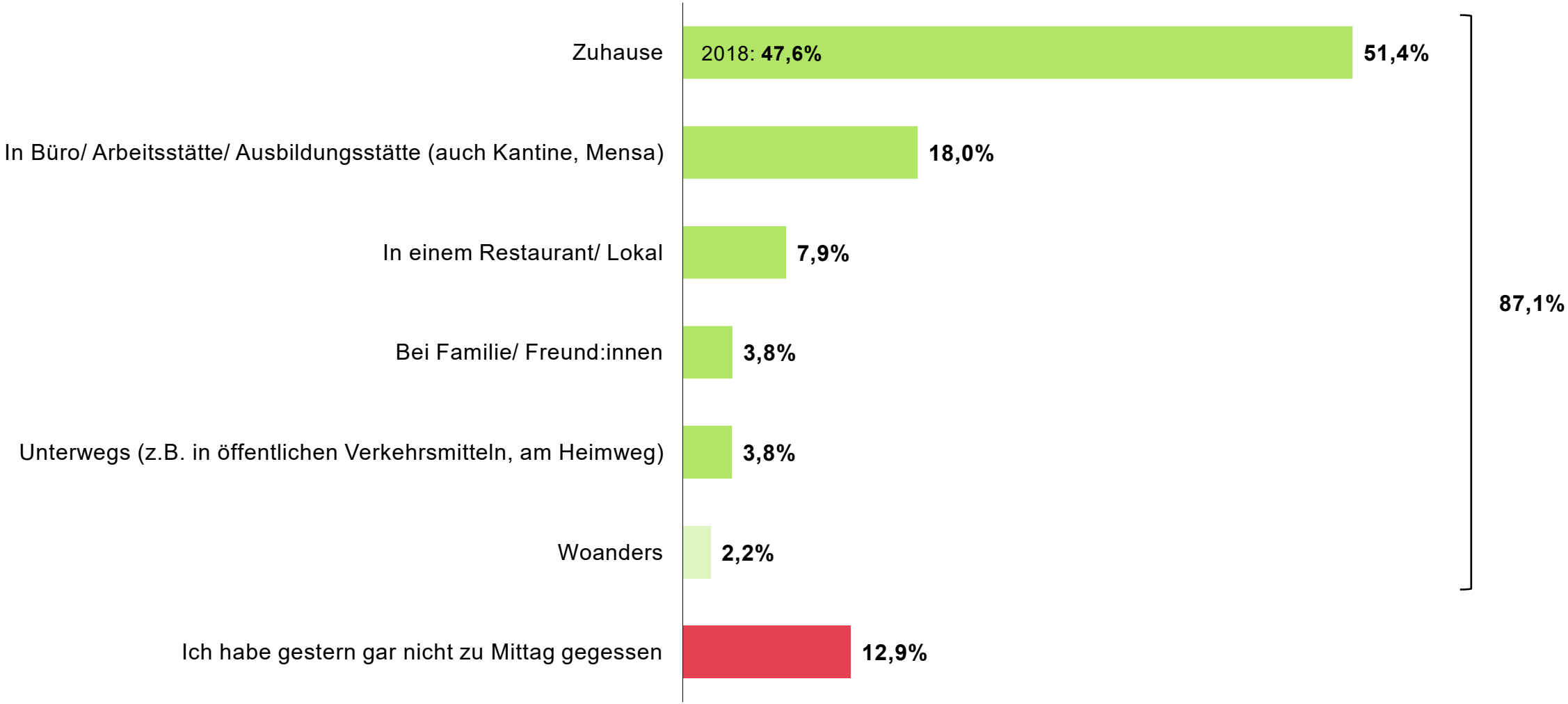
Was schätzen Sie, wie viel Prozent Ihrer gesamten gestrigen Arbeitszeit waren Sie wirklich produktiv? || Basis: Sind gestern einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen || n=401

Stresslevel des gestrigen Arbeitstags



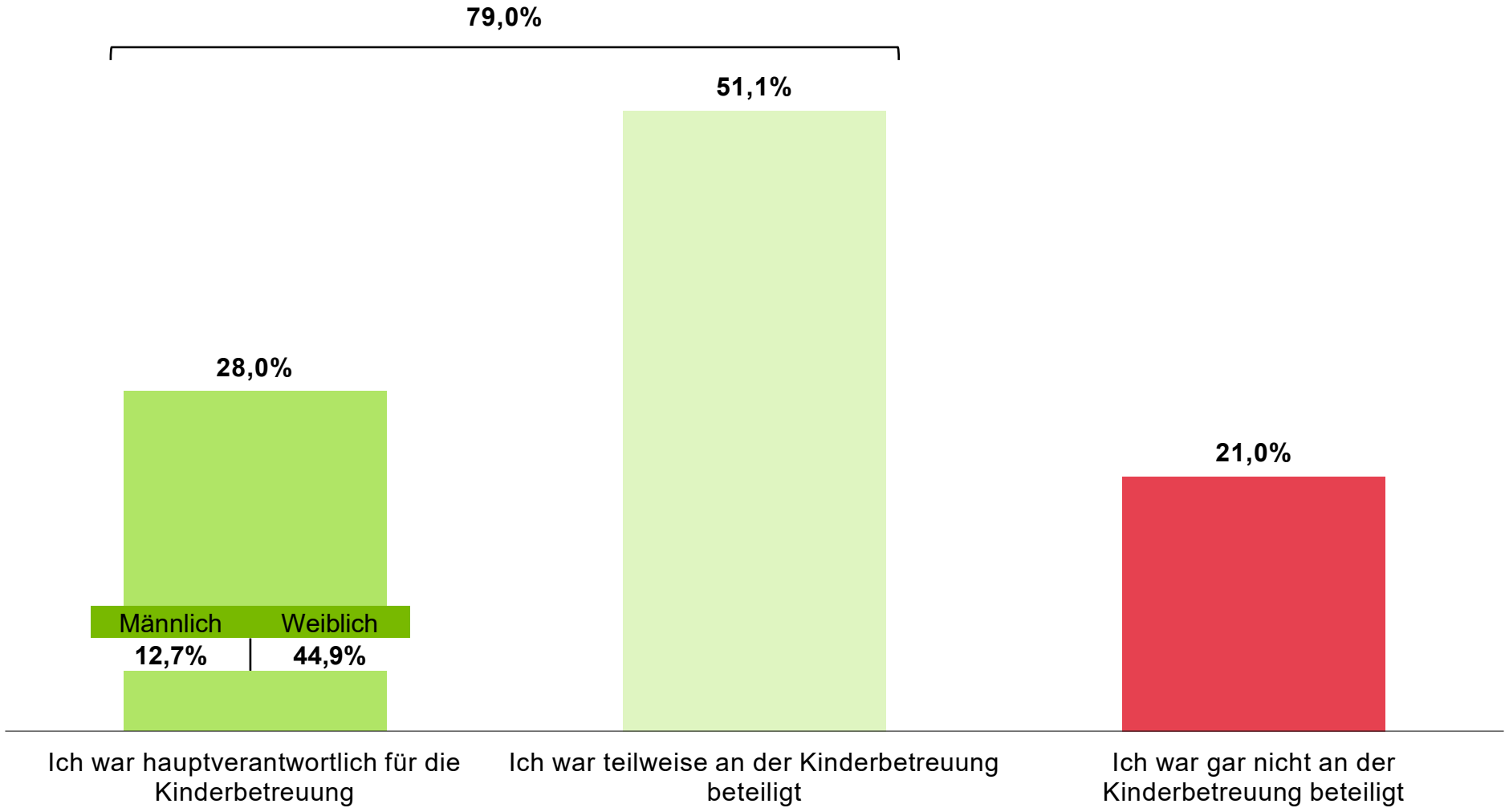
Wie stressig war Ihr gestriger Arbeitstag alles in allem? || Basis: Sind gestern einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen || n=401 ||
MW 2,9 (Skala von "1 = Sehr stressig" bis "5 = Überhaupt nicht stressig")

Mittagessen am gestrigen Tag



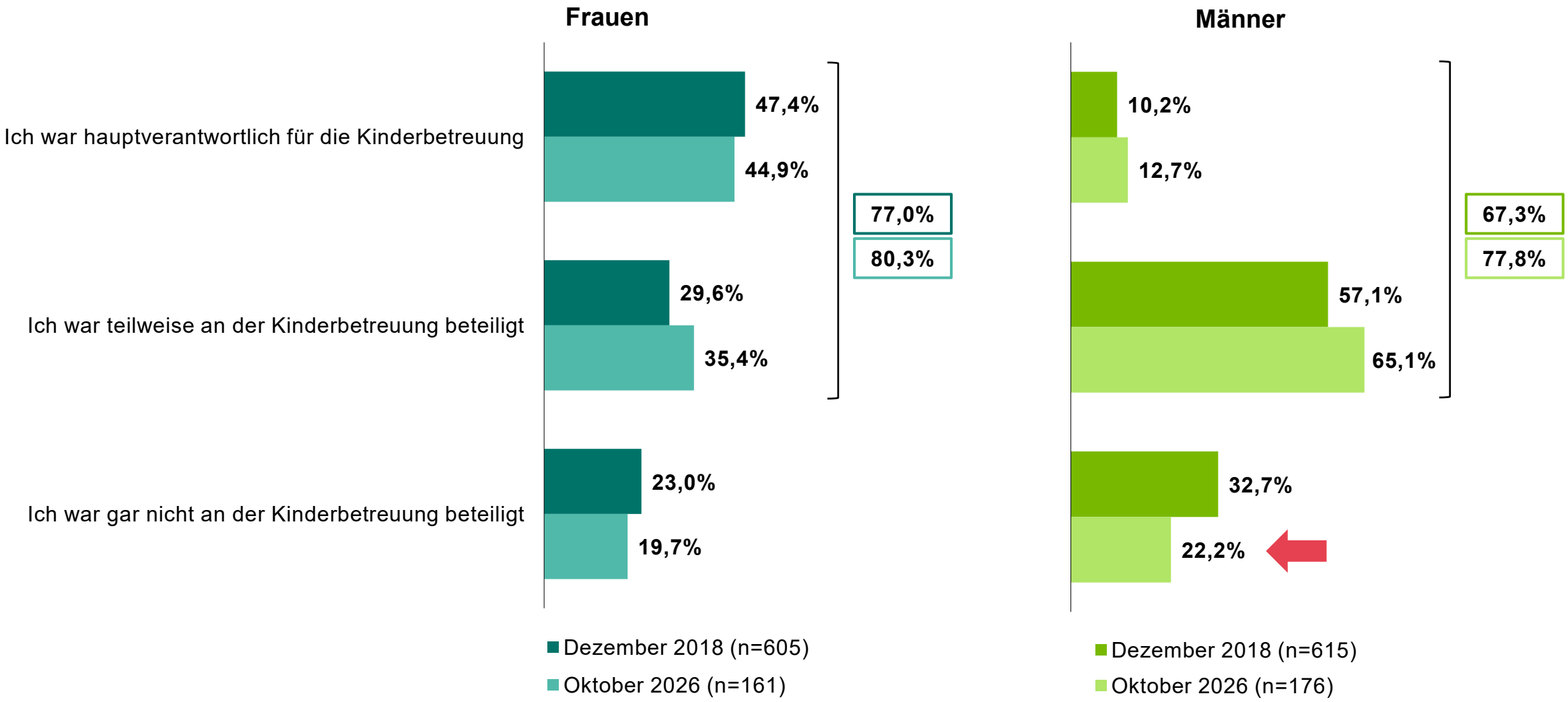
Haben Sie gestern zu Mittag gegessen und wenn ja, wo? || n=1.000

Beteiligung an der Kinderbetreuung am gestrigen Tag



Inwieweit waren Sie gestern an der Betreuung der Kinder, die in Ihrem Haushalt leben, beteiligt? || Basis: Haben Kinder im Haushalt || n=338

Beteiligung an der Kinderbetreuung am gestrigen Tag



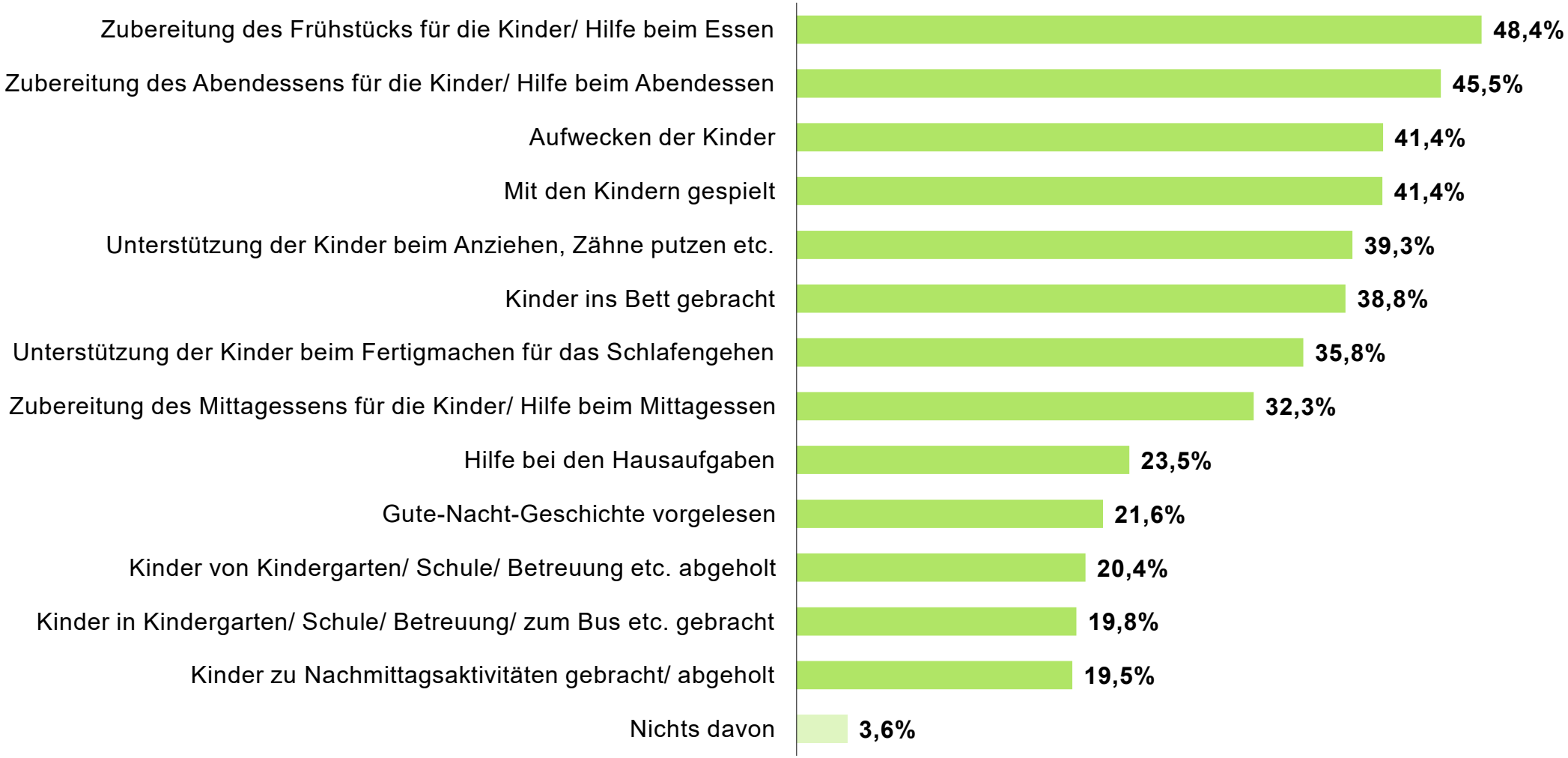
Inwieweit waren Sie gestern an der Betreuung der Kinder, die in Ihrem Haushalt leben, beteiligt? || Basis: Haben Kinder im Haushalt || Wellenvergleich



Unsere Studie zeigt, dass gesellschaftlicher Wandel nicht in allen Lebensbereichen gleich schnell stattfindet. Während sich Mobilitätsgewohnheiten, Mediennutzung und Freizeitgestaltung innerhalb weniger Jahre deutlich verändern, bleiben die traditionellen Zuständigkeiten innerhalb der Familie vergleichsweise stabil. Zwar beteiligen sich Männer heute häufiger an der Kinderbetreuung, die Hauptverantwortung liegt aber nach wie vor überwiegend bei den Frauen. Gerade diese Gegenüberstellung macht die Vermessung des Alltags aus sozialwissenschaftlicher Sicht besonders spannend.

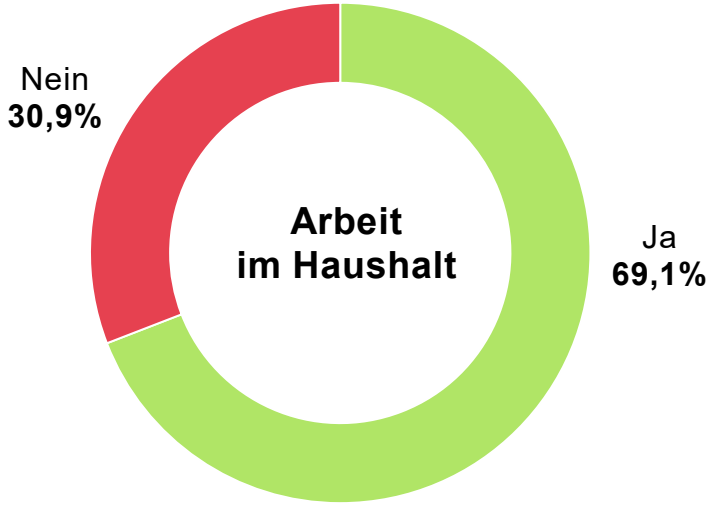
— Andrea Berger, Research & Communications Manager bei Marketagent

Gestern übernommene Aufgaben der Kinderbetreuung



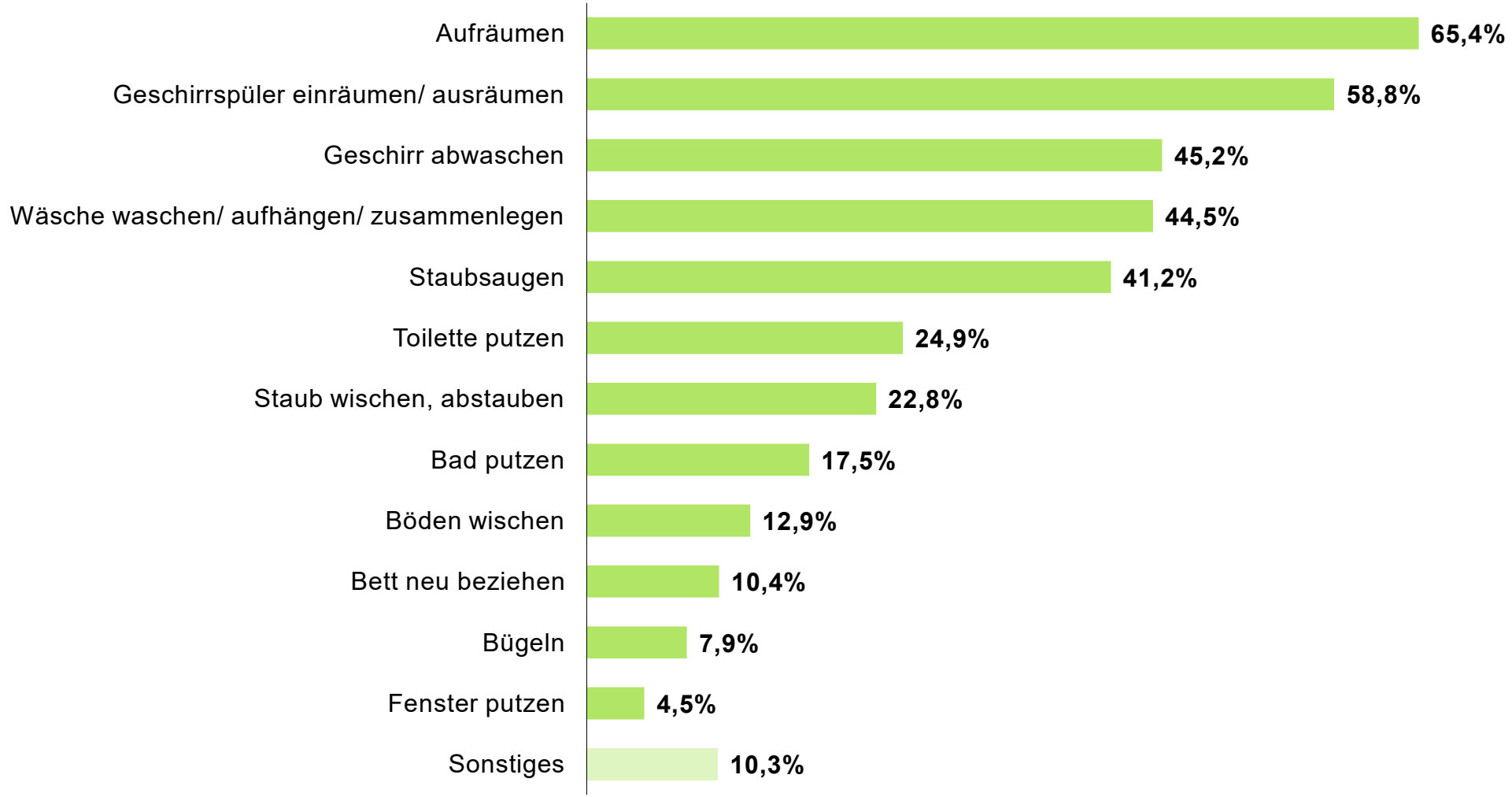
Welche Aufgaben der Kinderbetreuung haben Sie gestern übernommen? || Basis: Haben Kinder im Haushalt & waren an der Kiderbetreuung beteiligt || n=267 || Mehrfach-Nennung möglich

Arbeit im Haushalt am gestrigen Tag



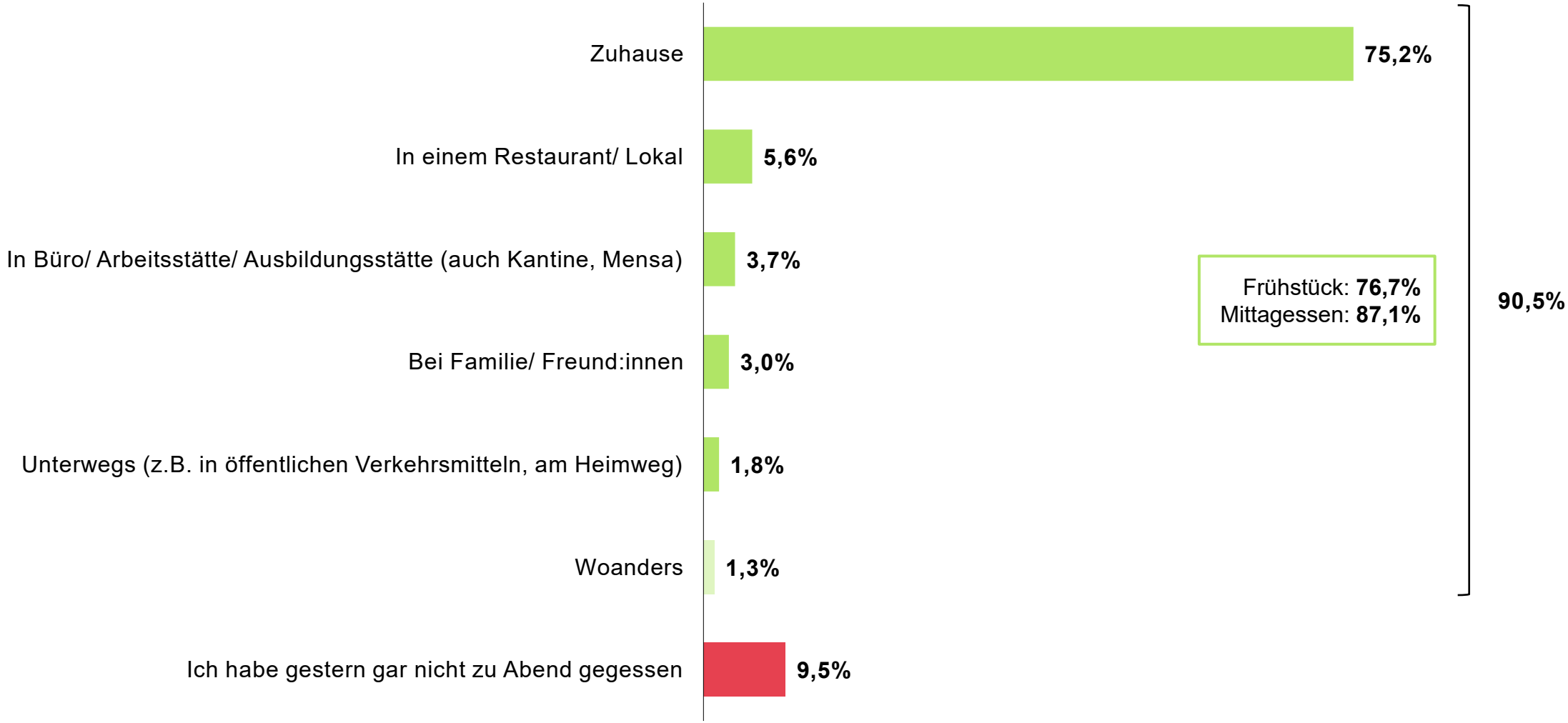
Haben Sie gestern im Haushalt gearbeitet [...] ? || n=1.000
Wie viele Stunden haben Sie gestern in Summe im Haushalt gearbeitet? || Basis: Haben gestern im Haushalt gearbeitet || n=691

Gestern erledigte Haushalts-Tätigkeiten



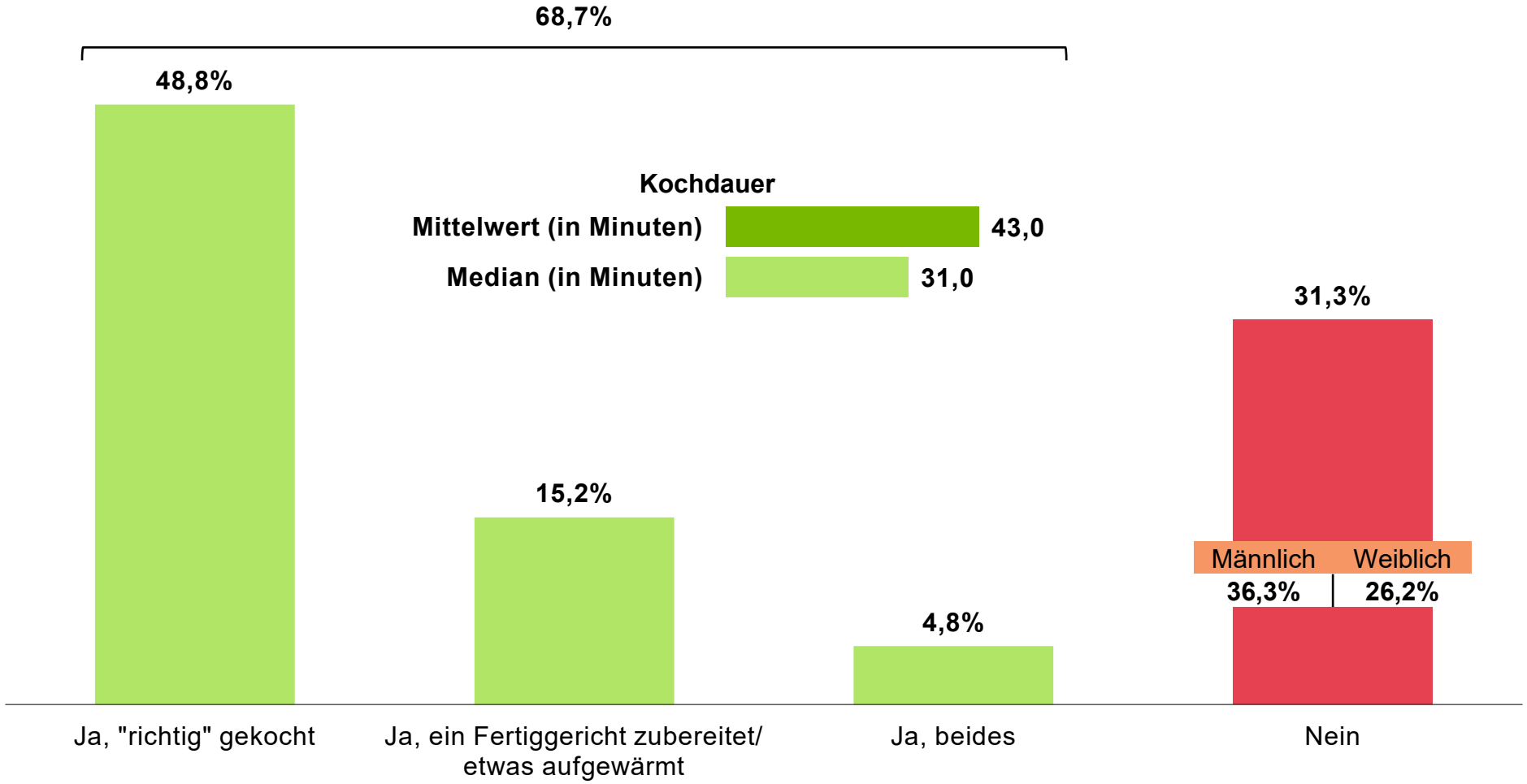
Welche Tätigkeiten haben Sie gestern im Haushalt erledigt? || n=691 || Mehrfach-Nennung möglich

Abendessen am gestrigen Tag



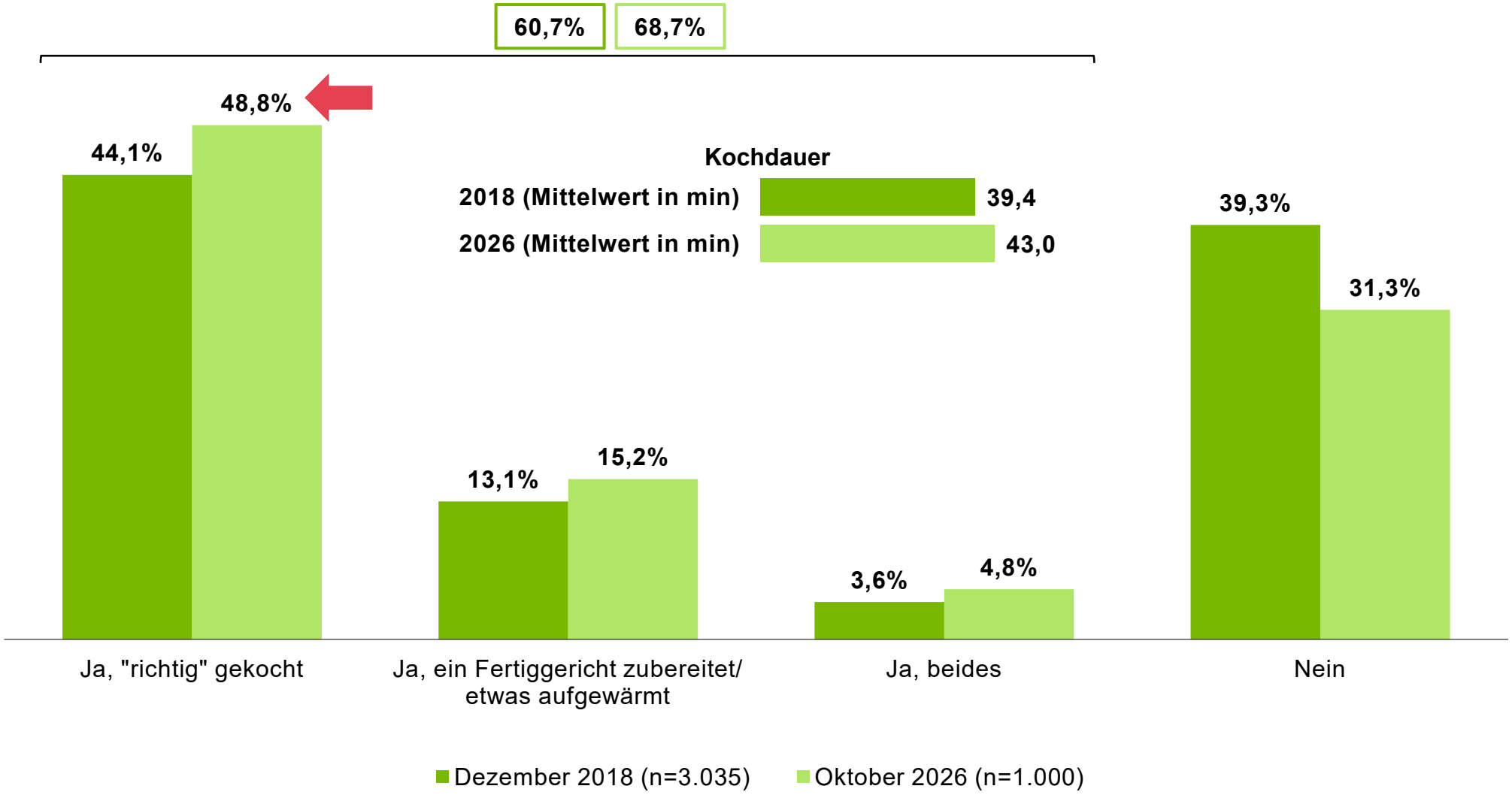
Haben Sie gestern zu Abend gegessen und wenn ja, wo? || n=1.000

Kochen am gestrigen Tag



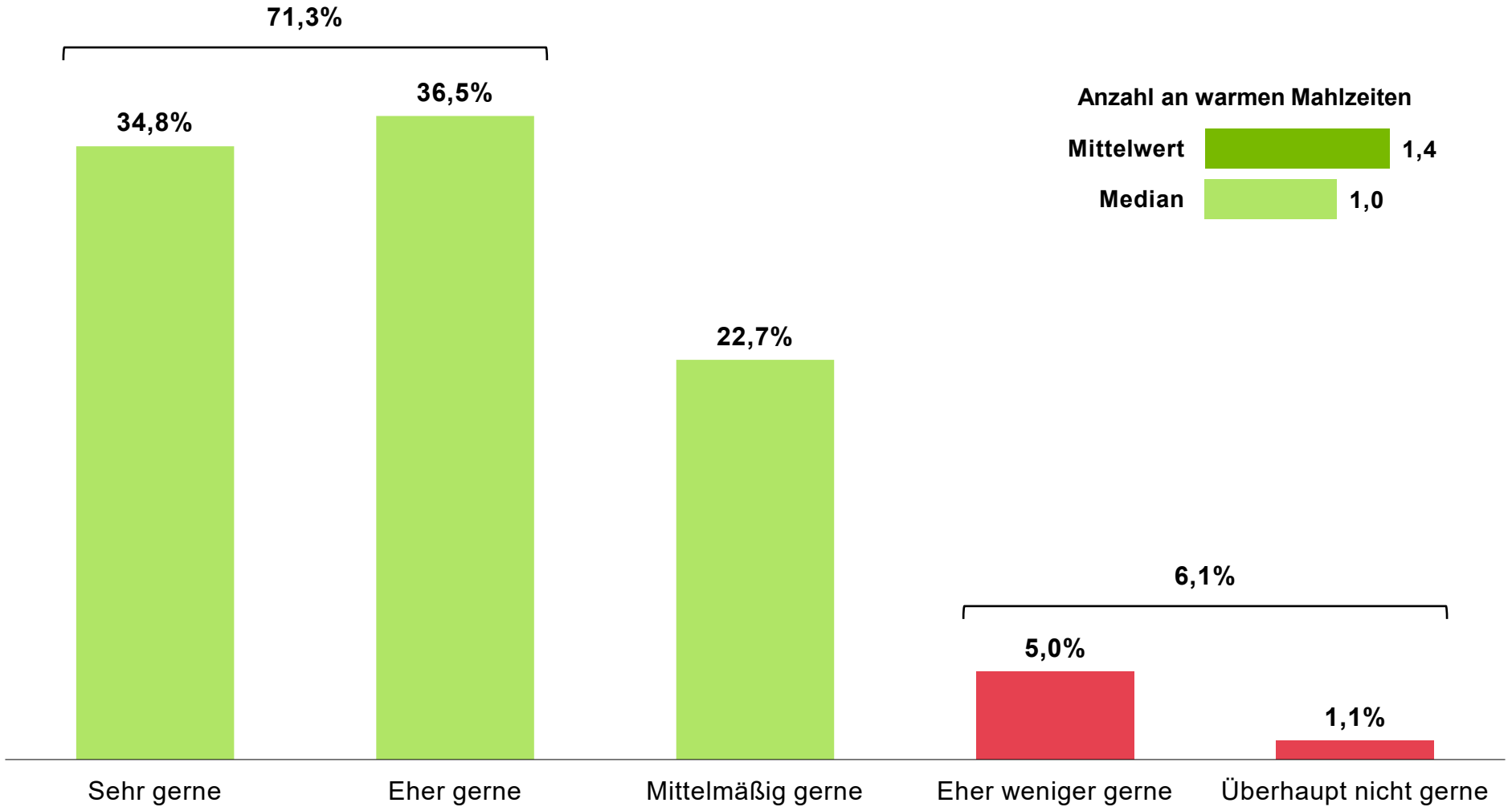
Haben Sie gestern gekocht - unabhängig davon, welches Essen bzw. zu welcher Tageszeit? || Basis: Haben gestern gekocht || n=1.000
Wie lange haben Sie gestern in Summe gekocht? [...] || Basis: Haben gestern gekocht || n=535

Kochen am gestrigen Tag



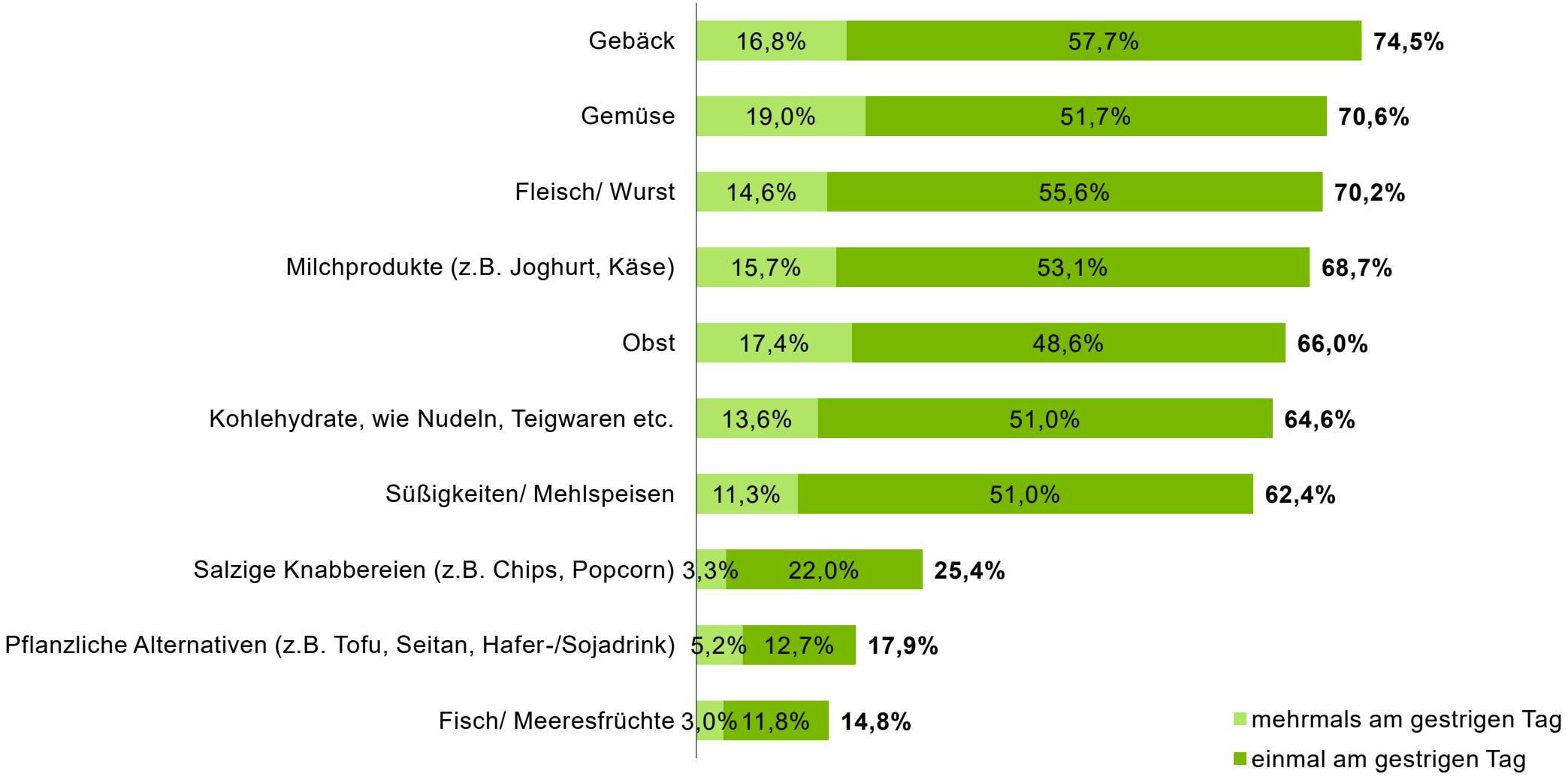
Haben Sie gestern gekocht - unabhängig davon, welches Essen bzw. zu welcher Tageszeit? || Basis: Haben gestern gekocht
Wie lange haben Sie gestern in Summe gekocht? [...] || Basis: Haben gestern gekocht || Wellenvergleich

Freude am Kochen / Anzahl an gestern konsumierten warmen Mahlzeiten



Wie gerne haben Sie gestern gekocht? || Basis: Haben gestern gekocht || n=535 || MW 2,0 (Skala von "1 = Sehr gerne" bis "5 = Überhaupt nicht gerne")
Wie viele warme Mahlzeiten haben Sie gestern insgesamt gegessen? || n=1.000

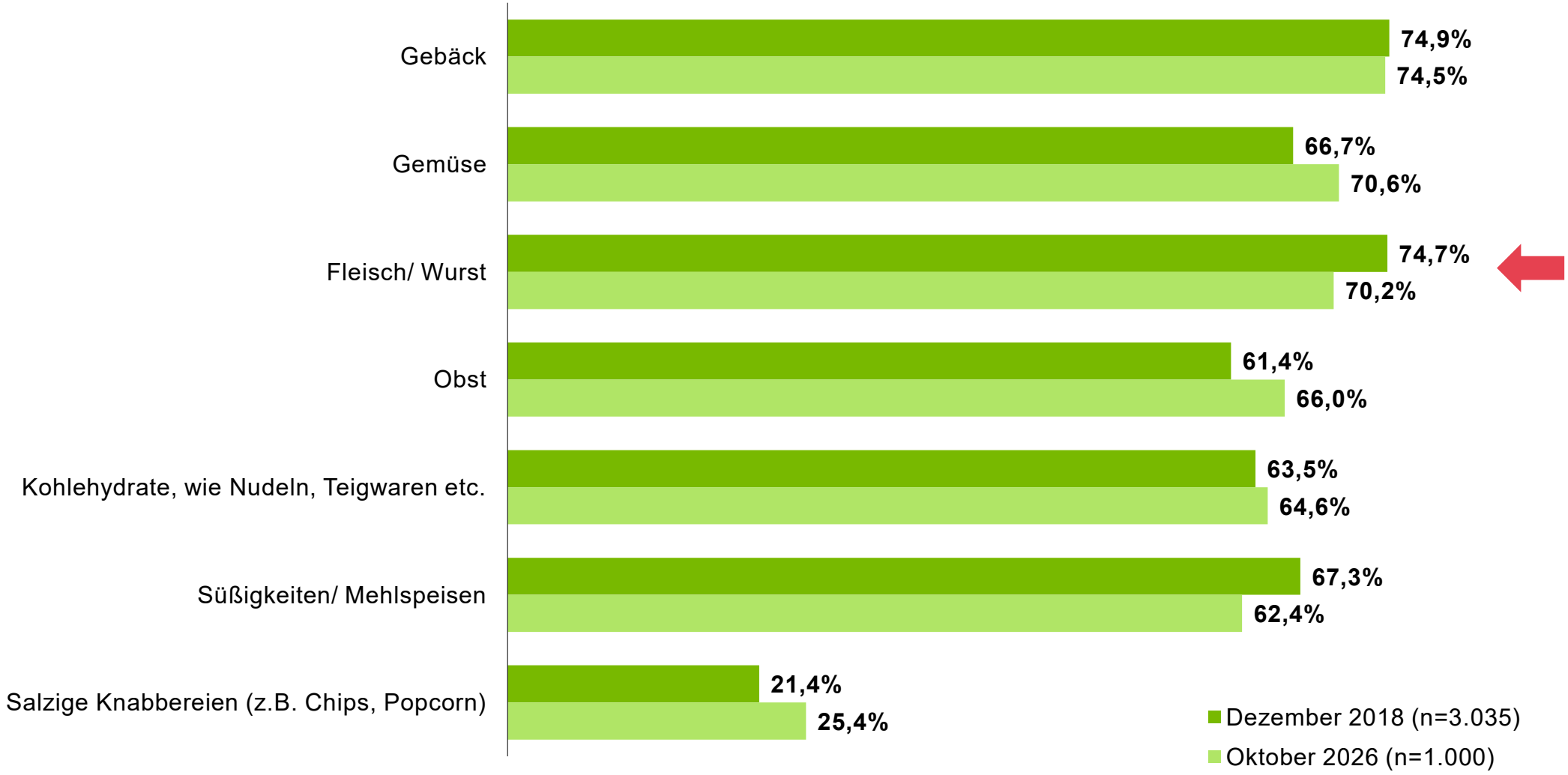
Gestern konsumierte Lebensmittel



Wie oft haben Sie gestern die folgenden Lebensmittel gegessen? || n=1.000 || Zumindest einmal am gestrigen Tag

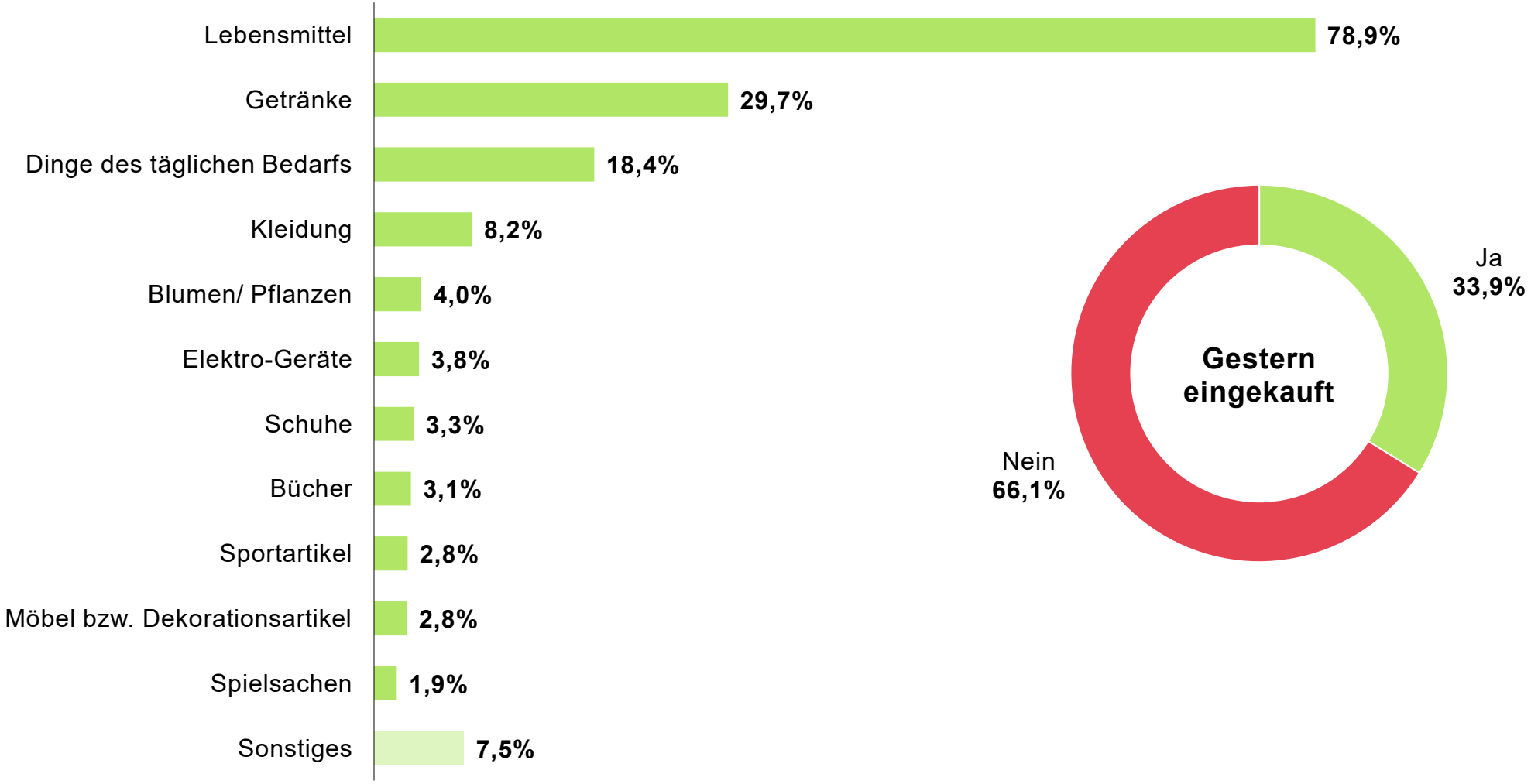
Gestern konsumierte Lebensmittel

Top-2-Box: mehrmals am gestrigen Tag / einmal am gestrigen Tag |



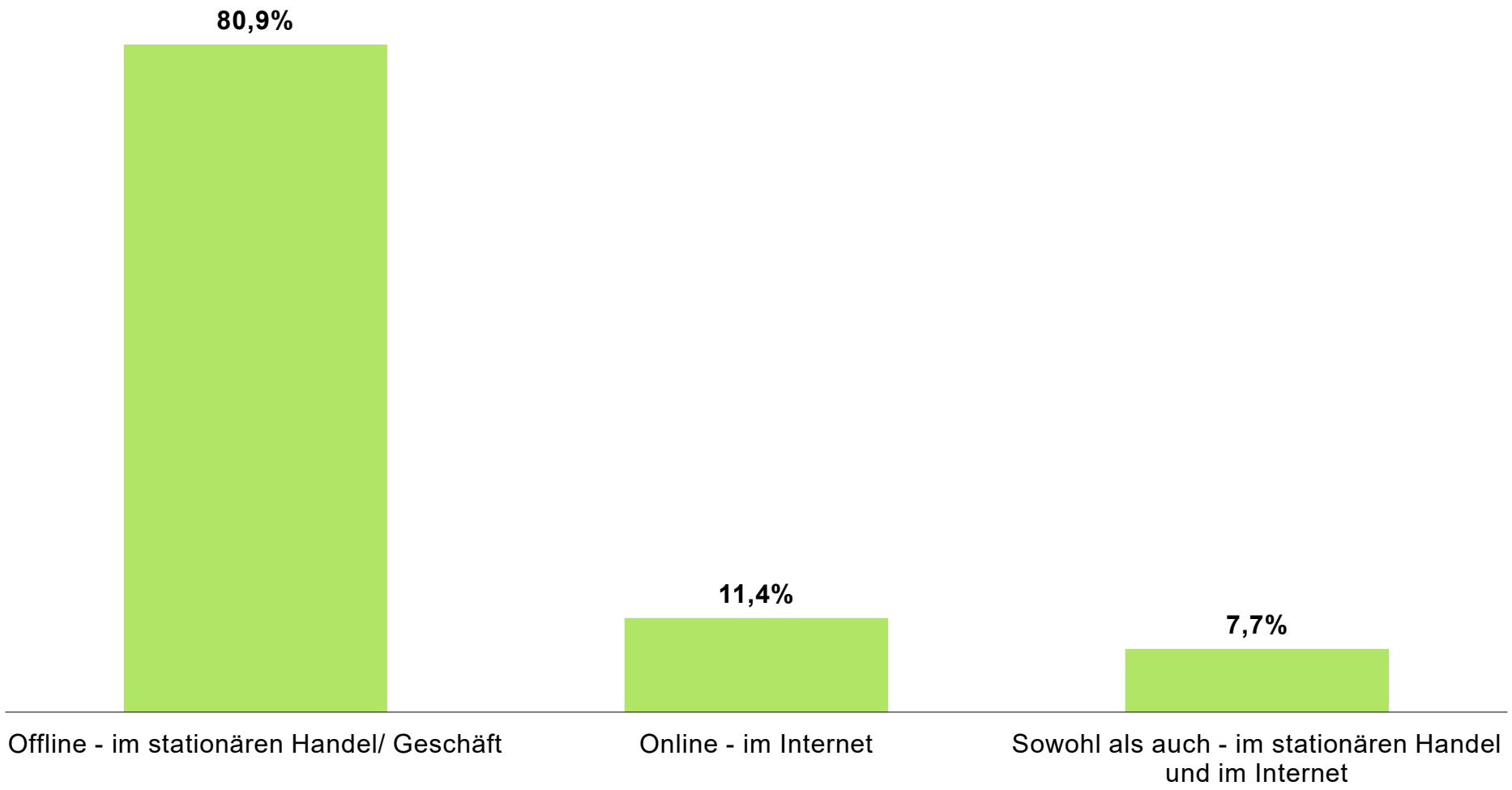
Wie oft haben Sie gestern die folgenden Lebensmittel gegessen? || Zumindest einmal am gestrigen Tag || Wellenvergleich

Einkäufe am gestrigen Tag



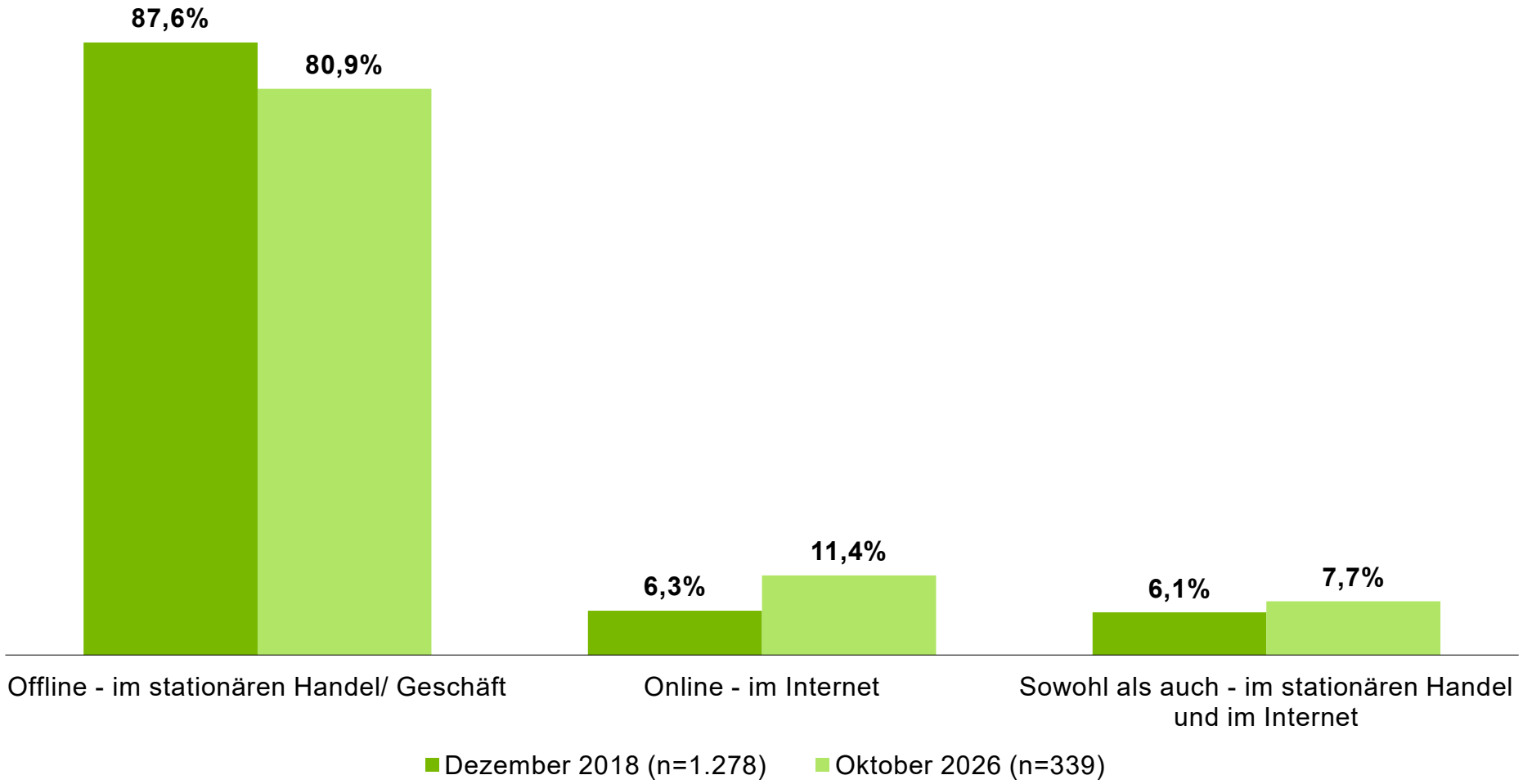
Waren Sie gestern einkaufen - unabhängig, ob im stationären Handel oder online? || n=1.000
Was haben Sie gestern eingekauft? || Basis: Waren gestern einkaufen || n=339 || Mehrfach-Nennung möglich

Gestern eingekauft: offline vs. online



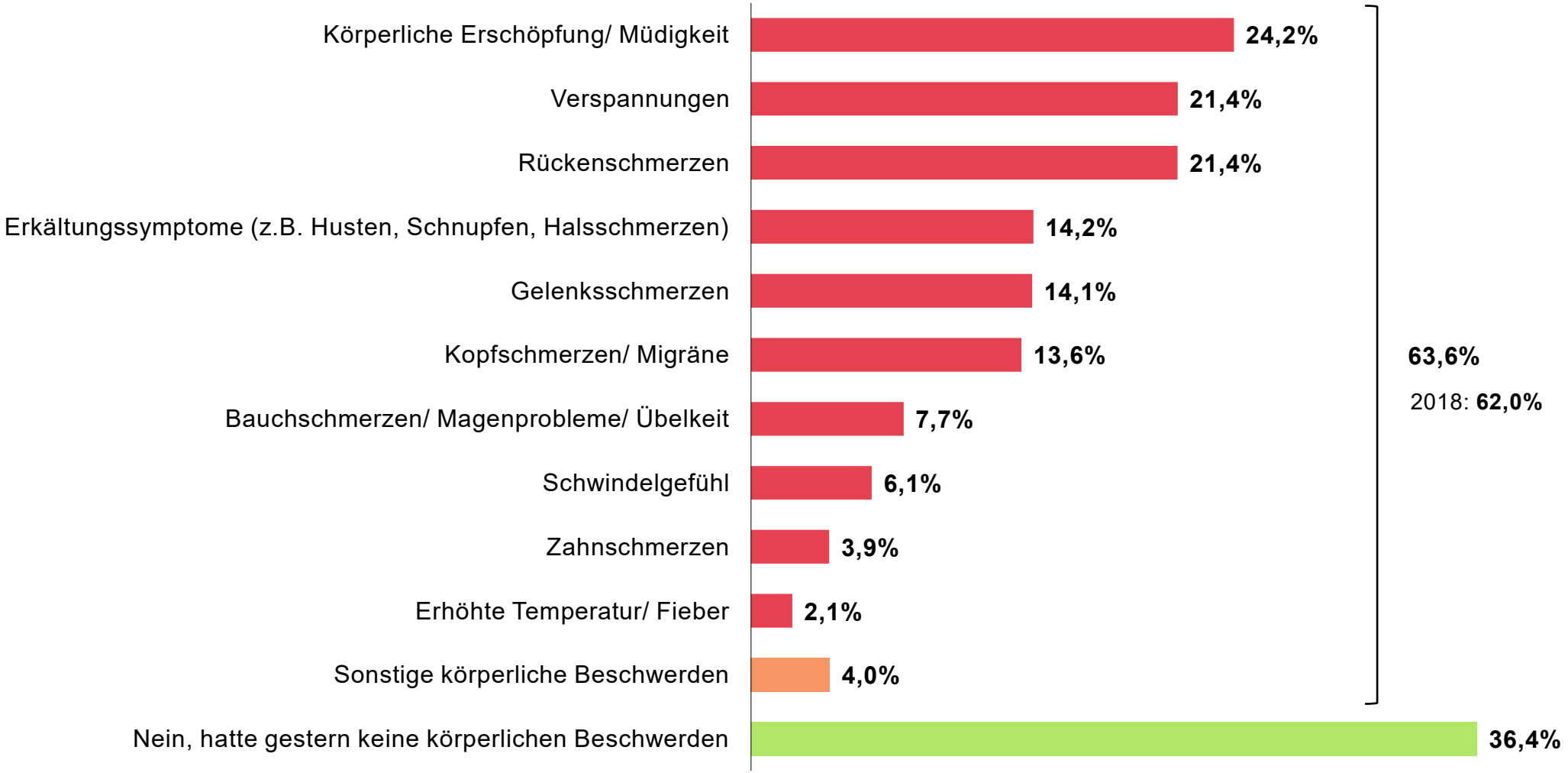
Wie haben Sie Ihre gestrigen Einkäufe erledigt? || Basis: Waren gestern einkaufen || n=339

Gestern eingekauft: offline vs. online



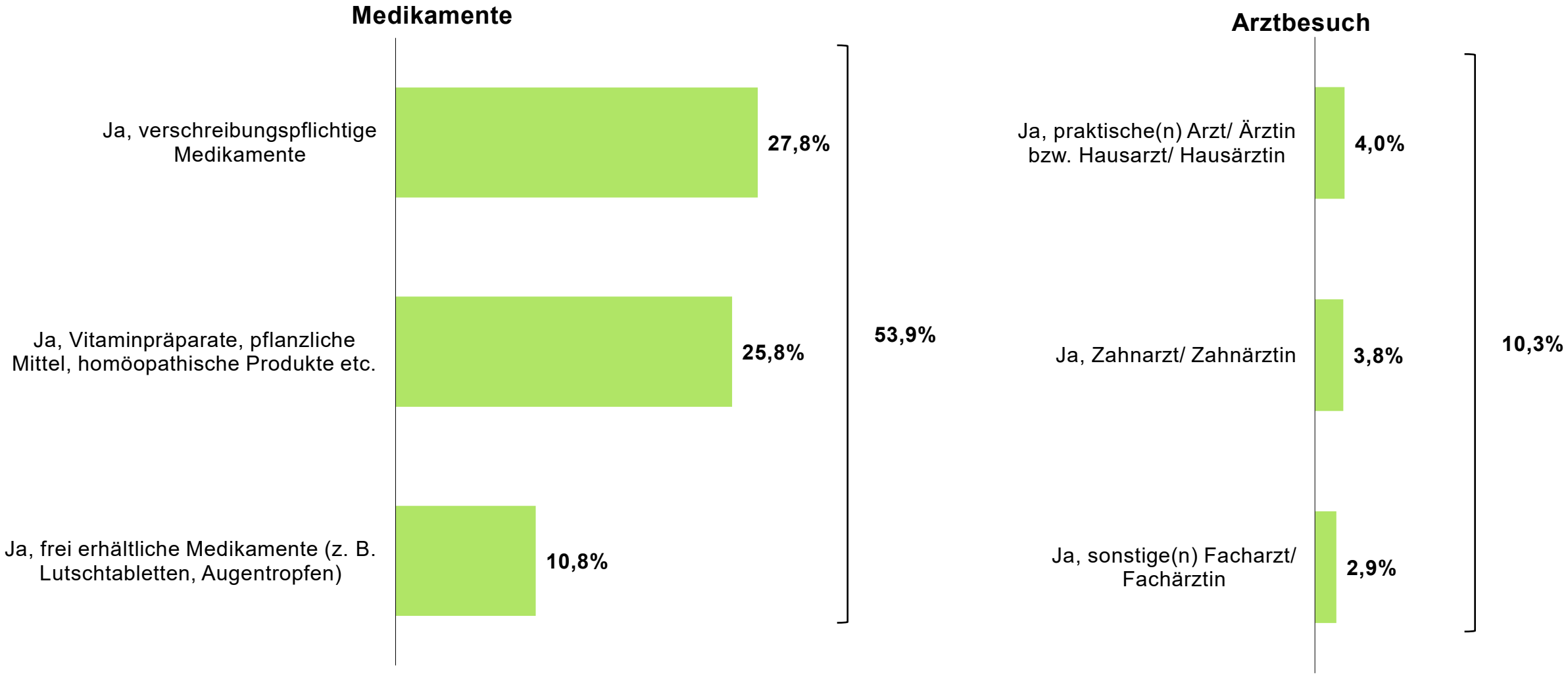
Wie haben Sie Ihre gestrigen Einkäufe erledigt? || Basis: Waren gestern einkaufen || Wellenvergleich

Körperliche Beschwerden am gestrigen Tag



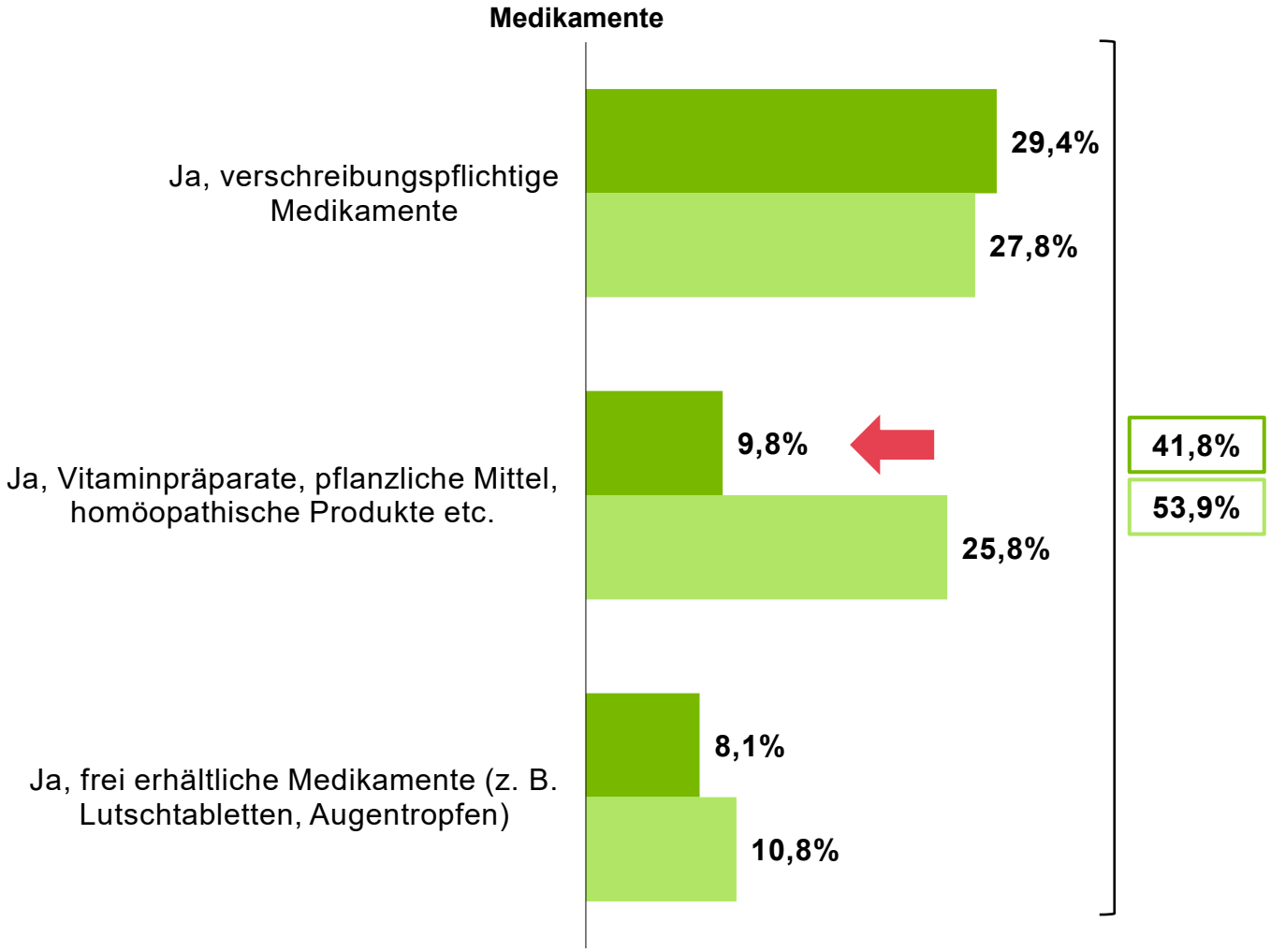
Hatten Sie gestern eine oder mehrere der folgenden körperlichen Beschwerden? [...] || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

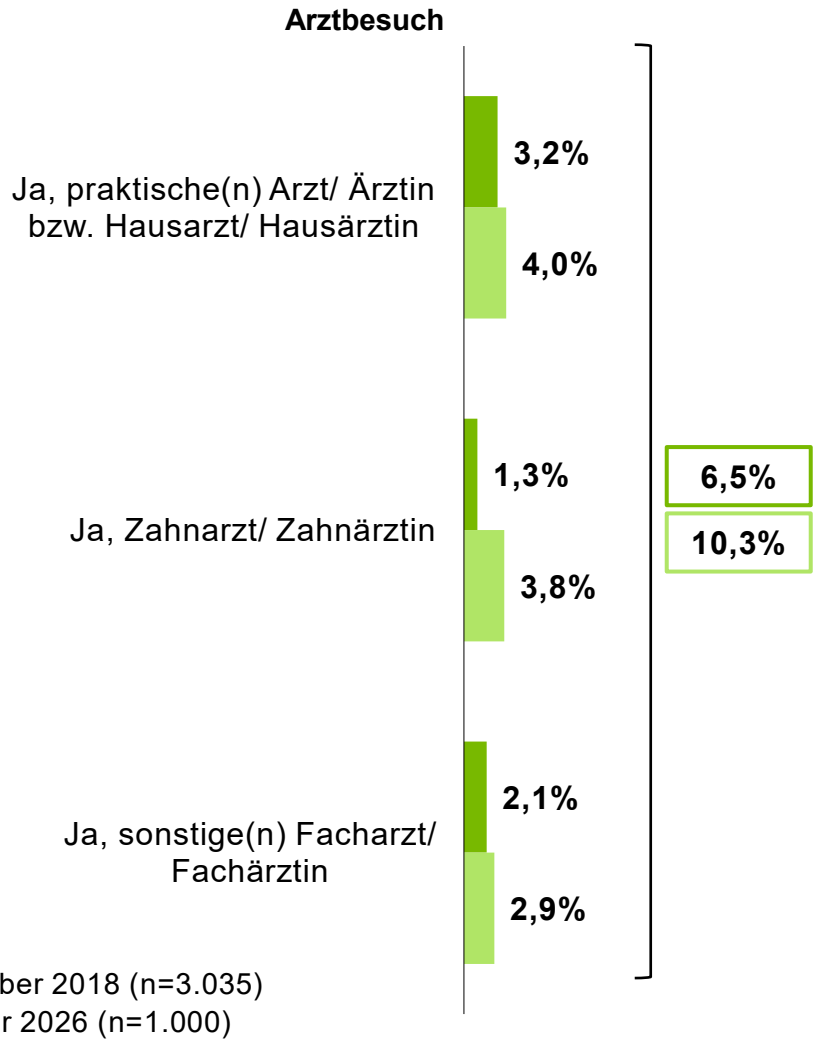
Gestern konsumierte Medikamente und besuchte Ärzt*innen



Haben Sie gestern Medikamente und/oder Nahrungsergänzungsmittel genommen? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich
Haben Sie gestern eine(n) Arzt/ Ärztin besucht? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

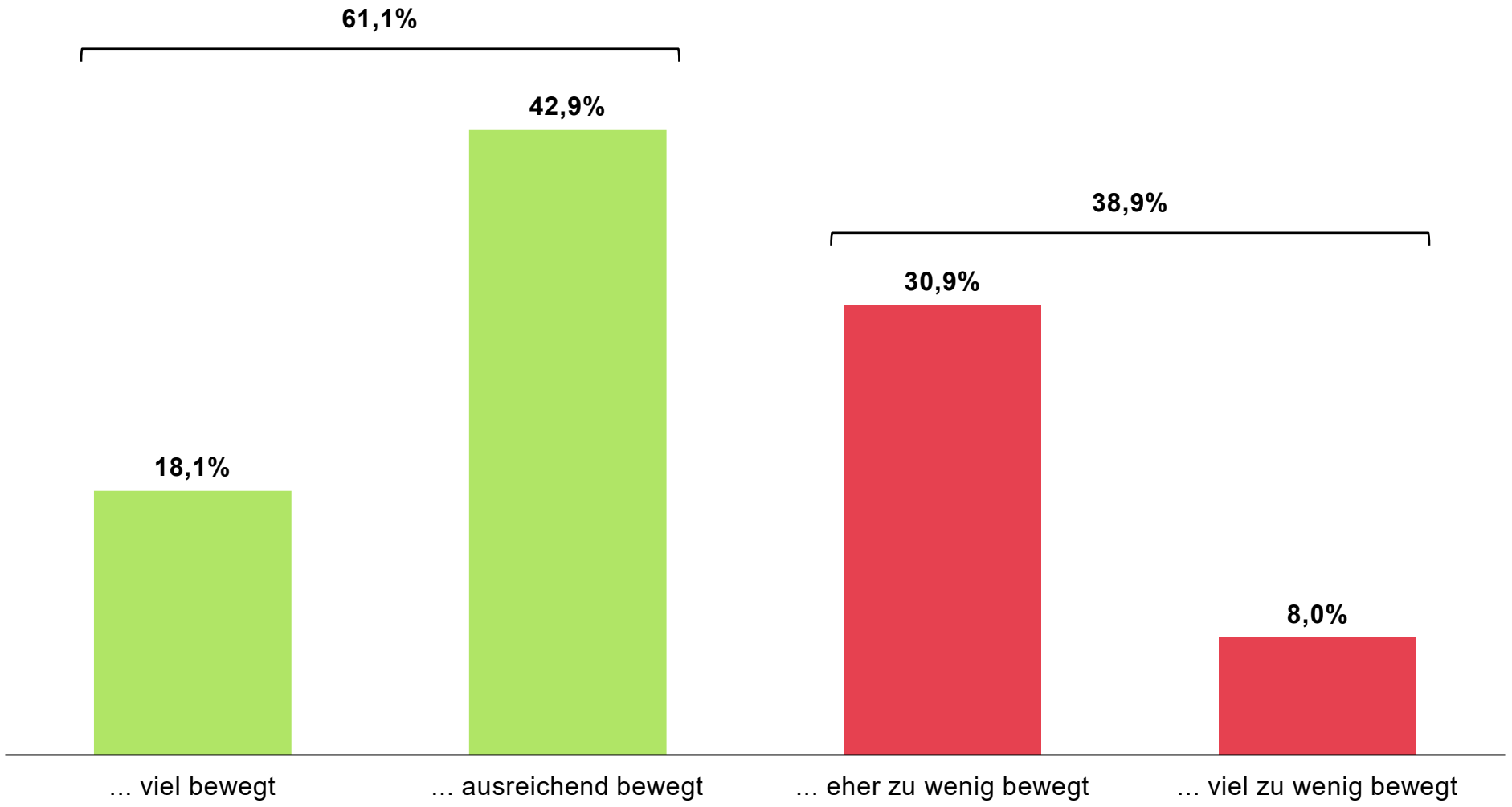
Gestern konsumierte Medikamente





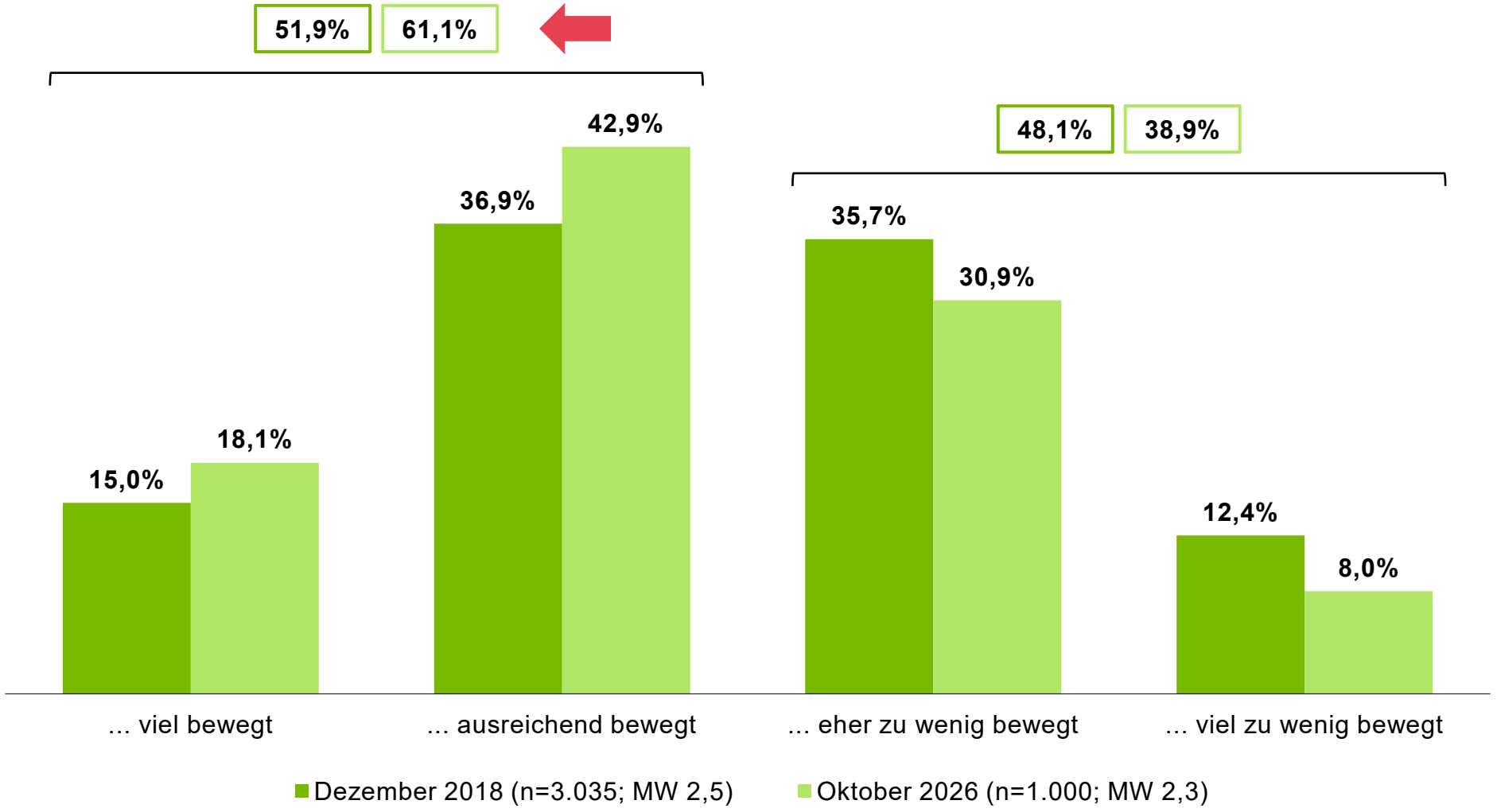
Haben Sie gestern Medikamente und/oder Nahrungsergänzungsmittel genommen? || Mehrfach-Nennung möglich
Haben Sie gestern eine(n) Arzt/ Ärztin besucht? || Wellenvergleich || Mehrfach-Nennung möglich

Ausmaß an Bewegung am gestrigen Tag



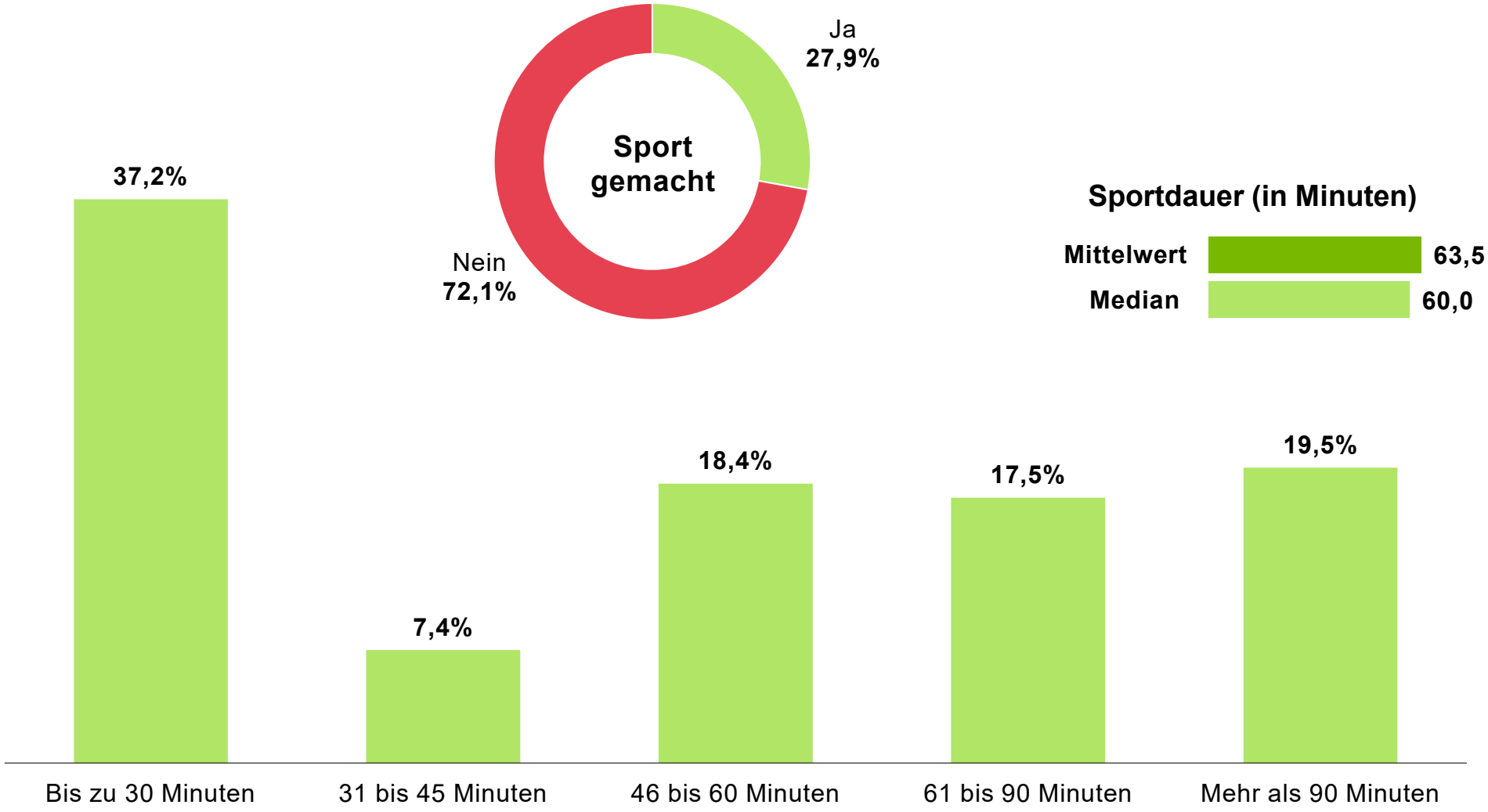
Wie schätzen Sie Ihren gestrigen Tag hinsichtlich Bewegung ein? Würden Sie sagen, Sie haben sich gestern alles in allem... || n=1.000 ||
MW 2,3 (Skala von "1 = ... viel bewegt" bis "4 = ... viel zu wenig bewegt")

Ausmaß an Bewegung am gestrigen Tag



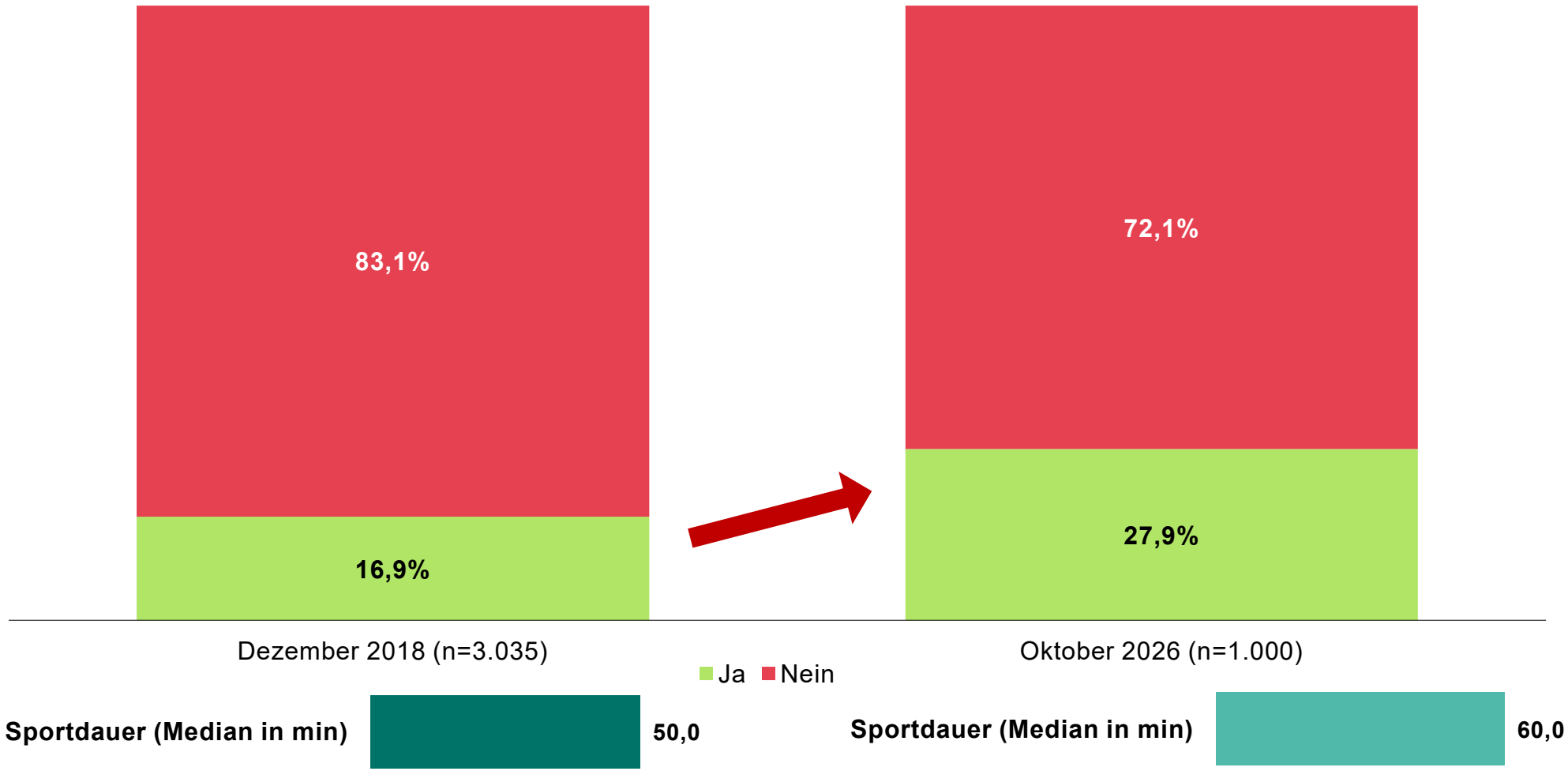
Wie schätzen Sie Ihren gestrigen Tag hinsichtlich Bewegung ein? Würden Sie sagen, Sie haben sich gestern alles in allem... ||
Skala von "1 = ... viel bewegt" bis "4 = ... viel zu wenig bewegt" || Wellenvergleich

Sport und Sportdauer am gestrigen Tag



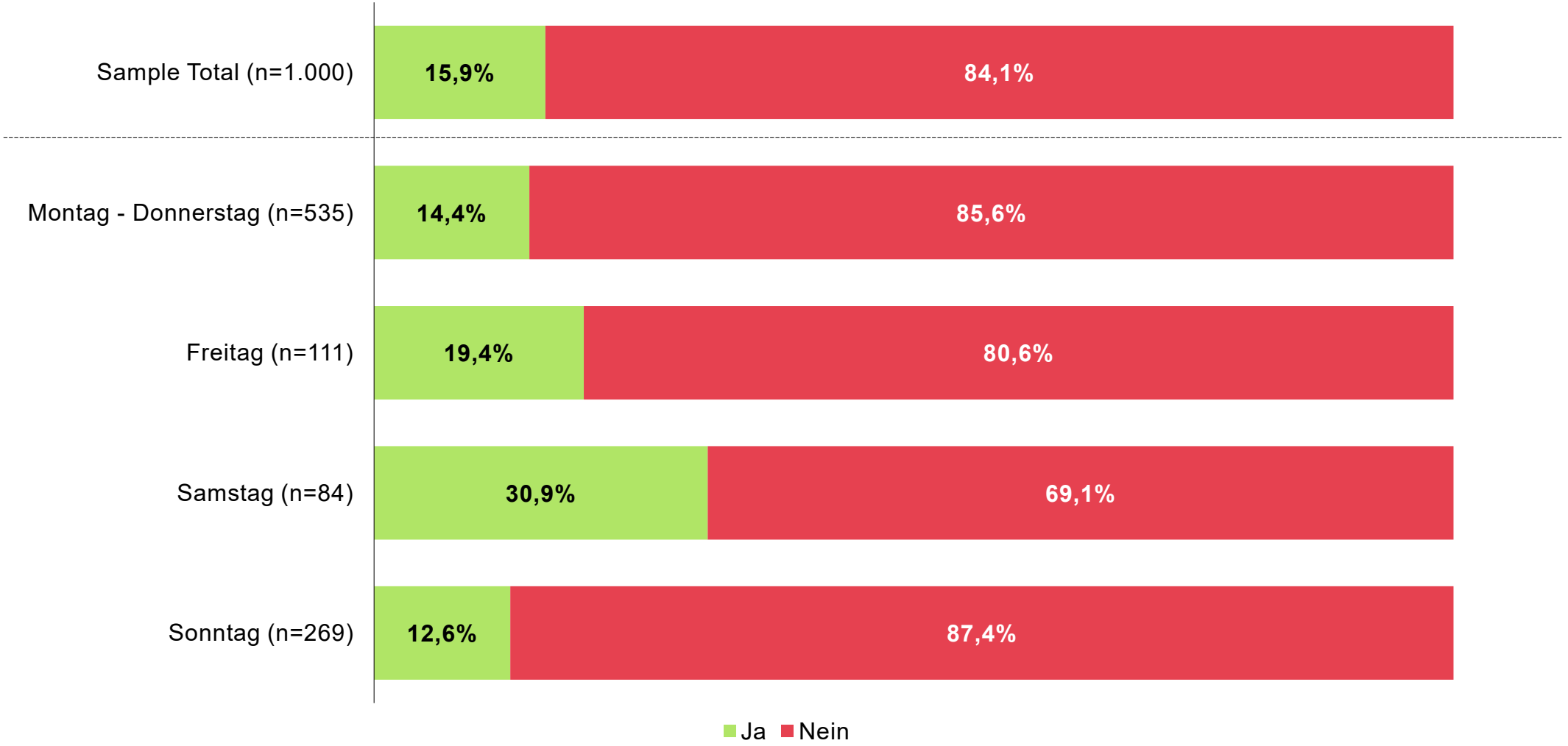
Haben Sie gestern Sport gemacht? || n=1.000
Wie lange haben Sie gestern Sport gemacht? [...] || Basis: Haben gestern Sport gemacht || n=279

Sport und Sportdauer am gestrigen Tag



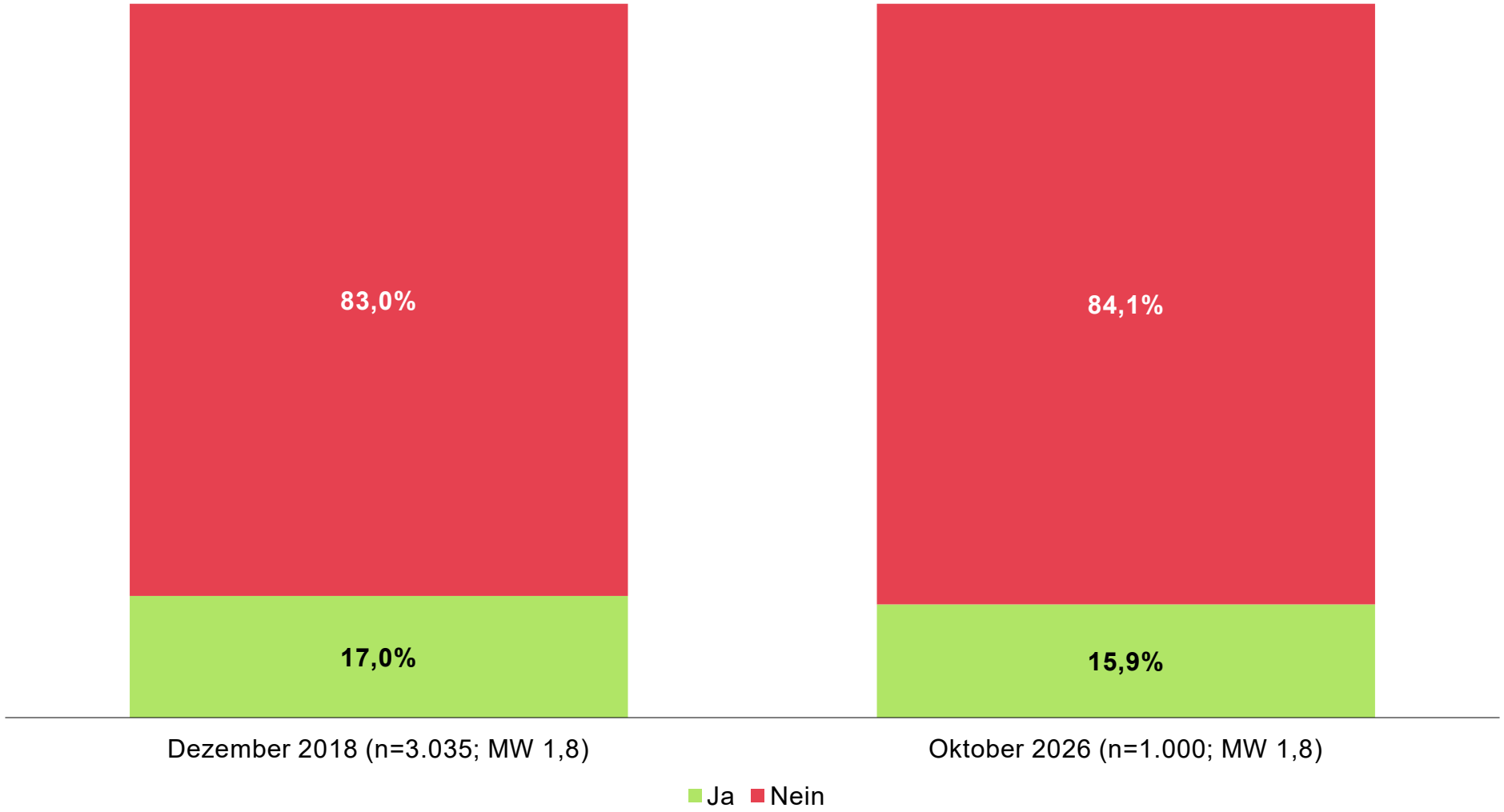
Haben Sie gestern Sport gemacht? || Wellenvergleich

Privates Ausgehen am gestrigen Abend: Unter der Woche vs. Wochenende



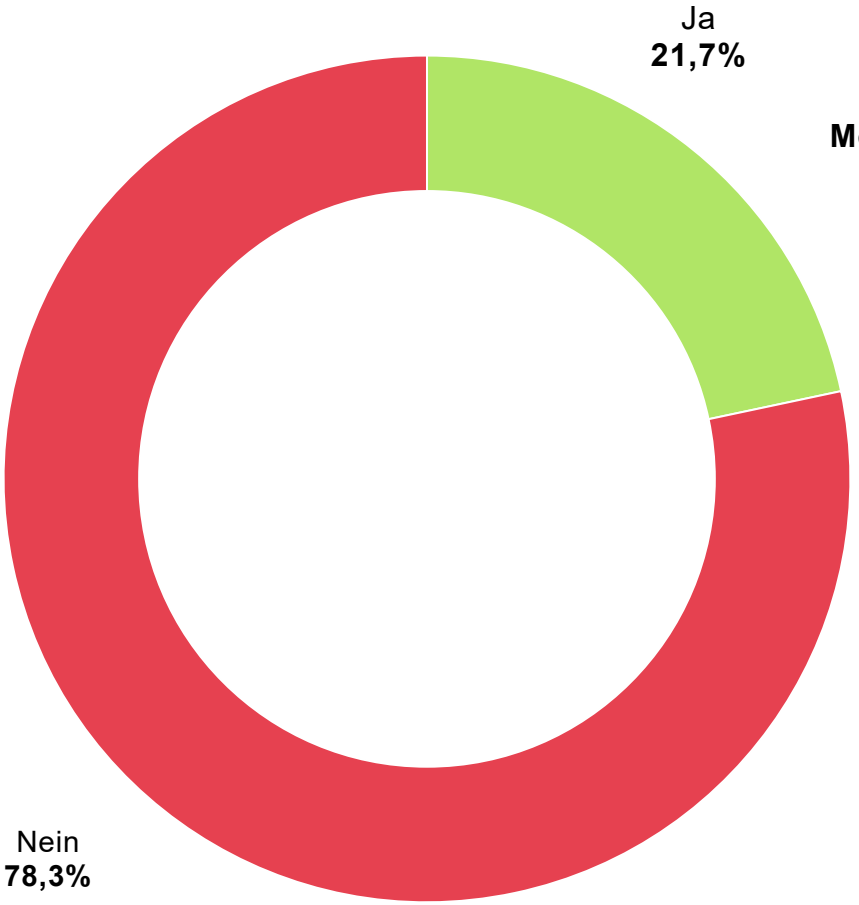
Sind Sie gestern Abend aus privaten Gründen ausgegangen?

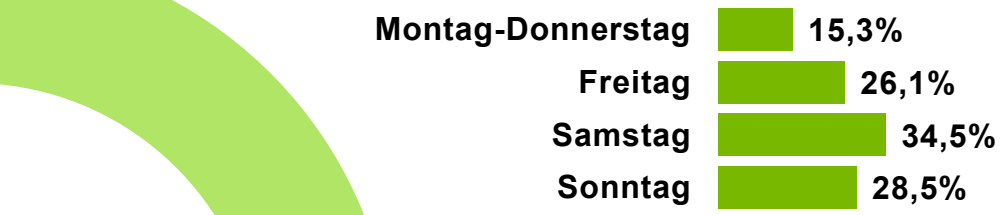
Privates Ausgehen am gestrigen Abend



Sind Sie gestern Abend aus privaten Gründen ausgegangen? || Wellenvergleich

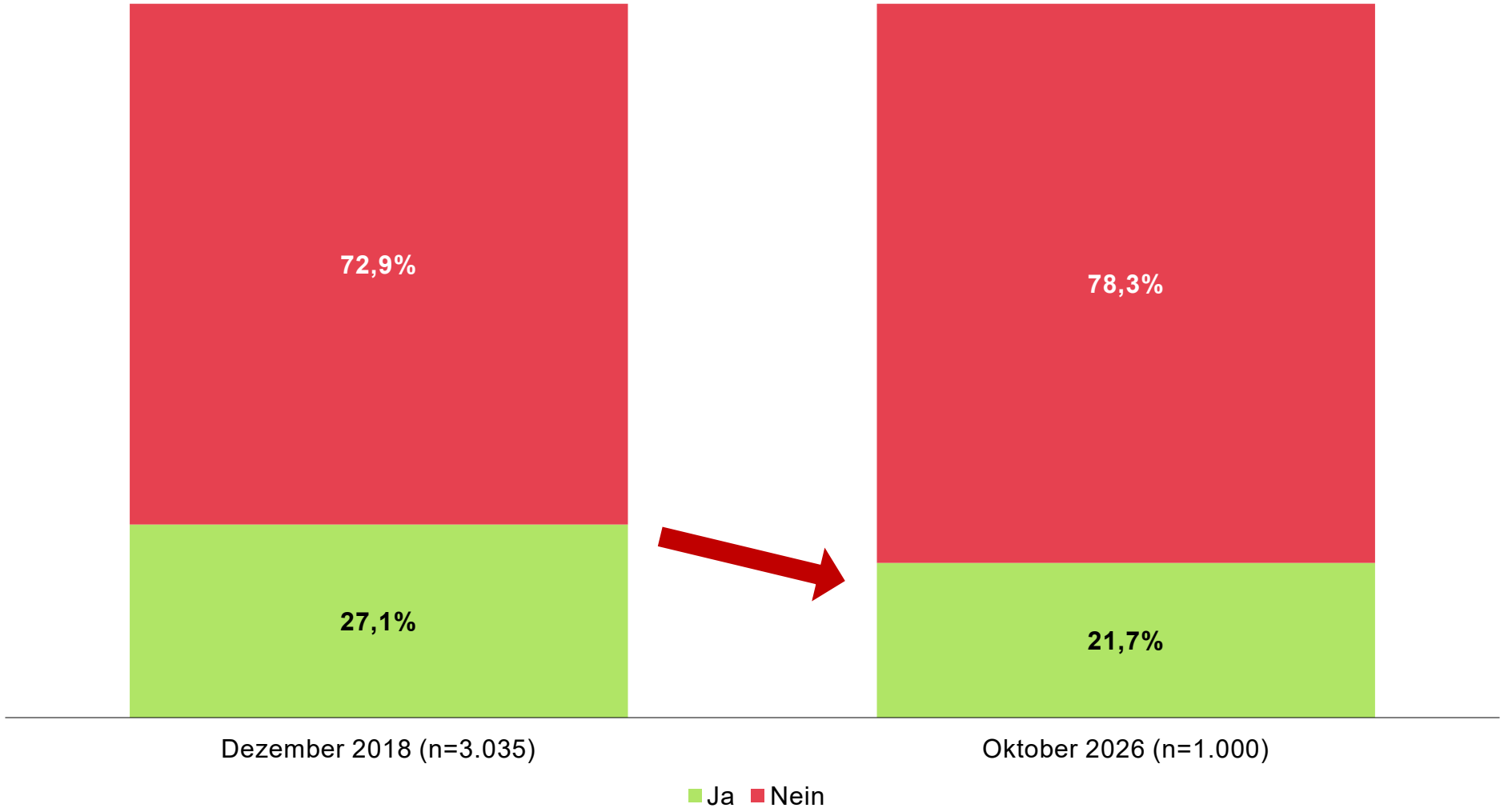
Konsum von Alkohol am gestrigen Tag





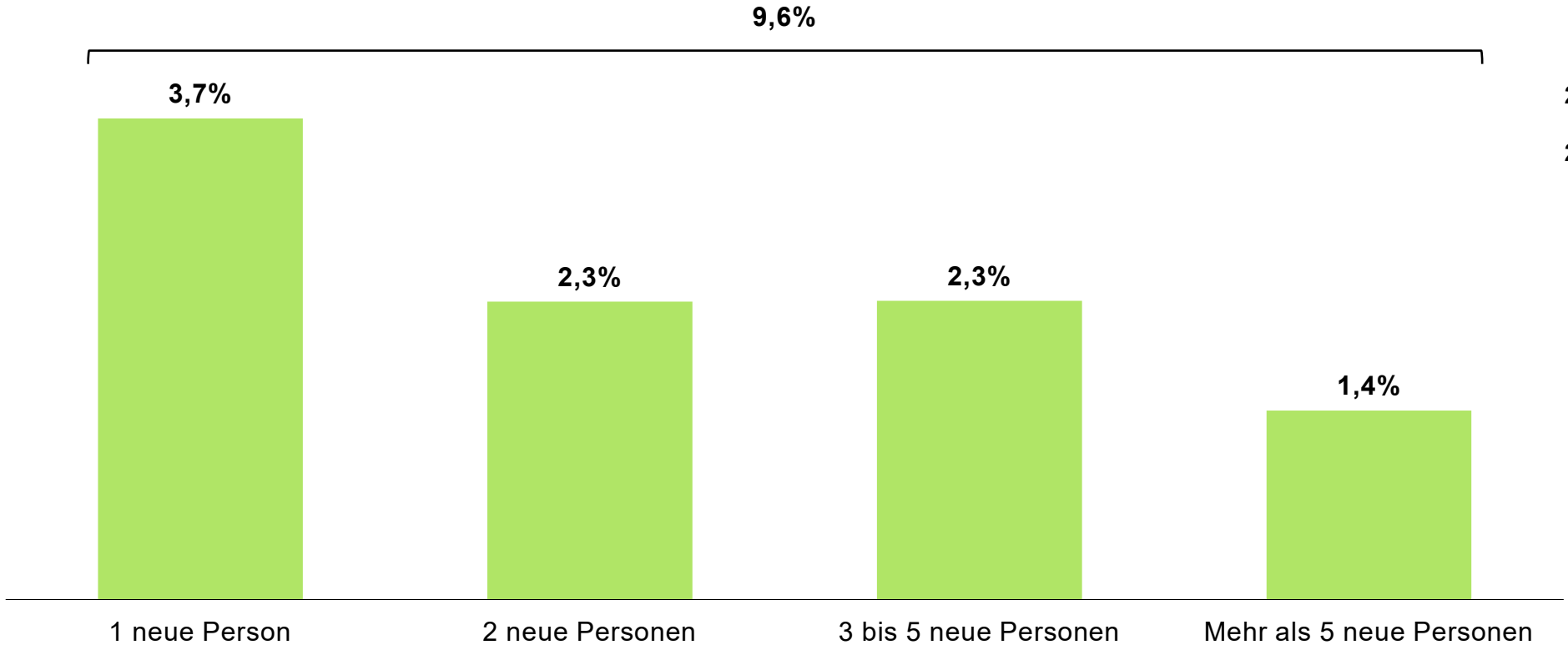
Haben Sie gestern Alkohol getrunken? || n=1.000

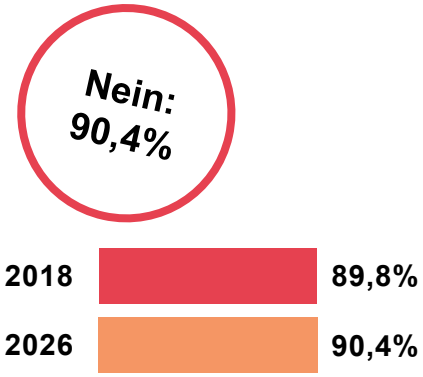
Konsum von Alkohol am gestrigen Tag



Haben Sie gestern Alkohol getrunken? || Wellenvergleich

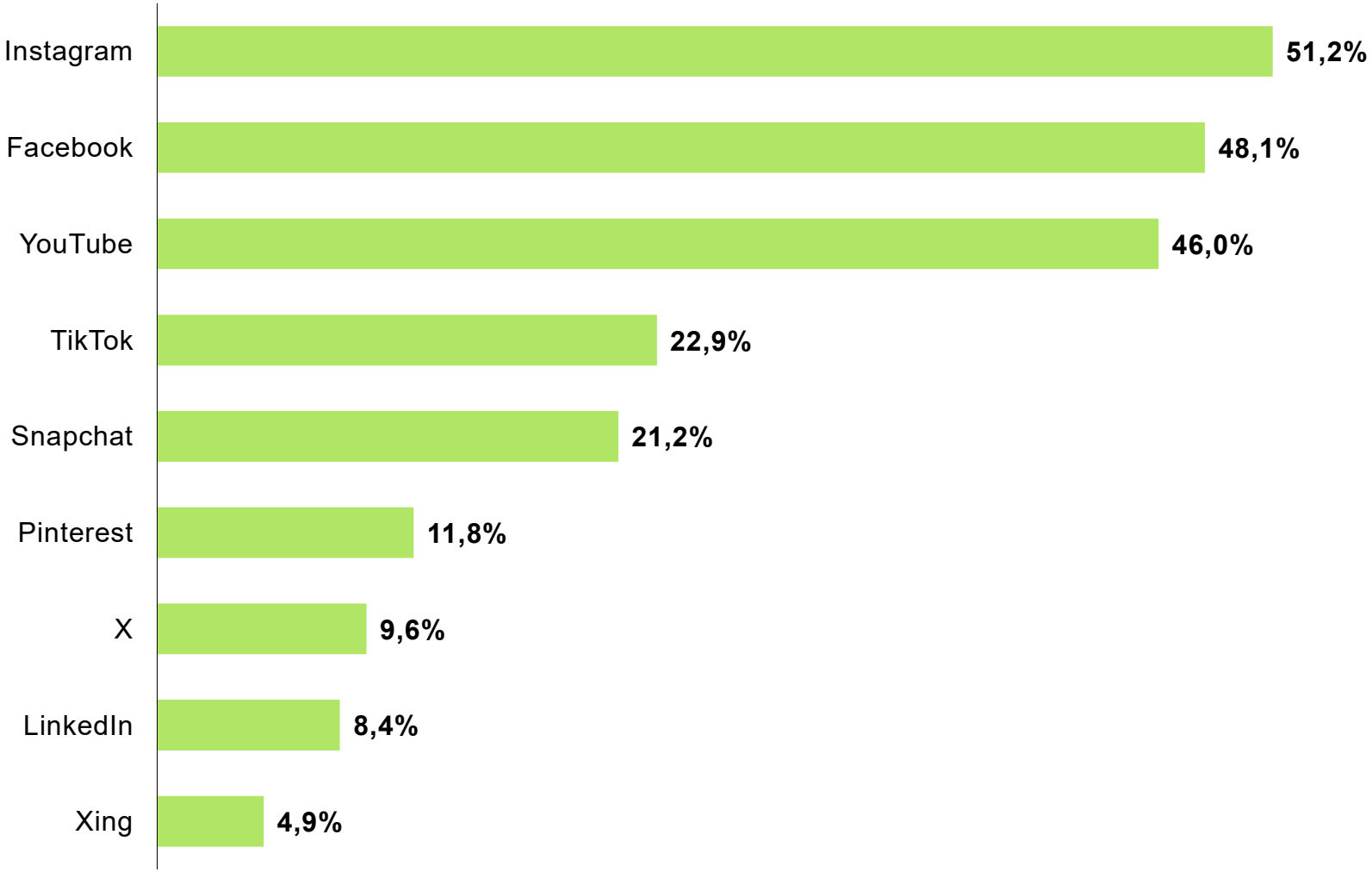
Gestern neue Leute kennengelernt





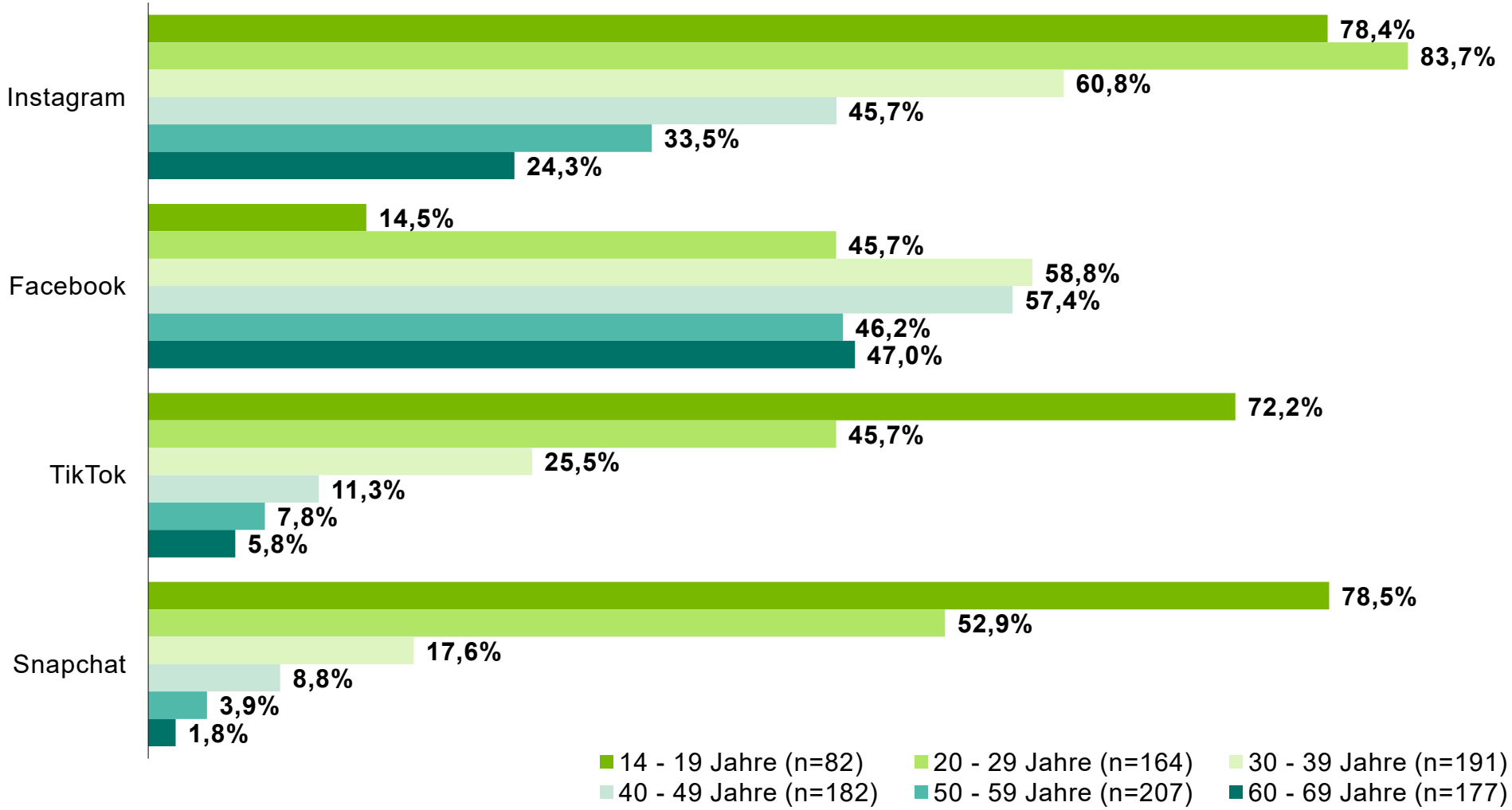
Haben Sie gestern im "echten Leben" neue Leute kennengelernt? Und wenn ja, wie viele? || n=1.000

Gestern genutzte Social Media Kanäle



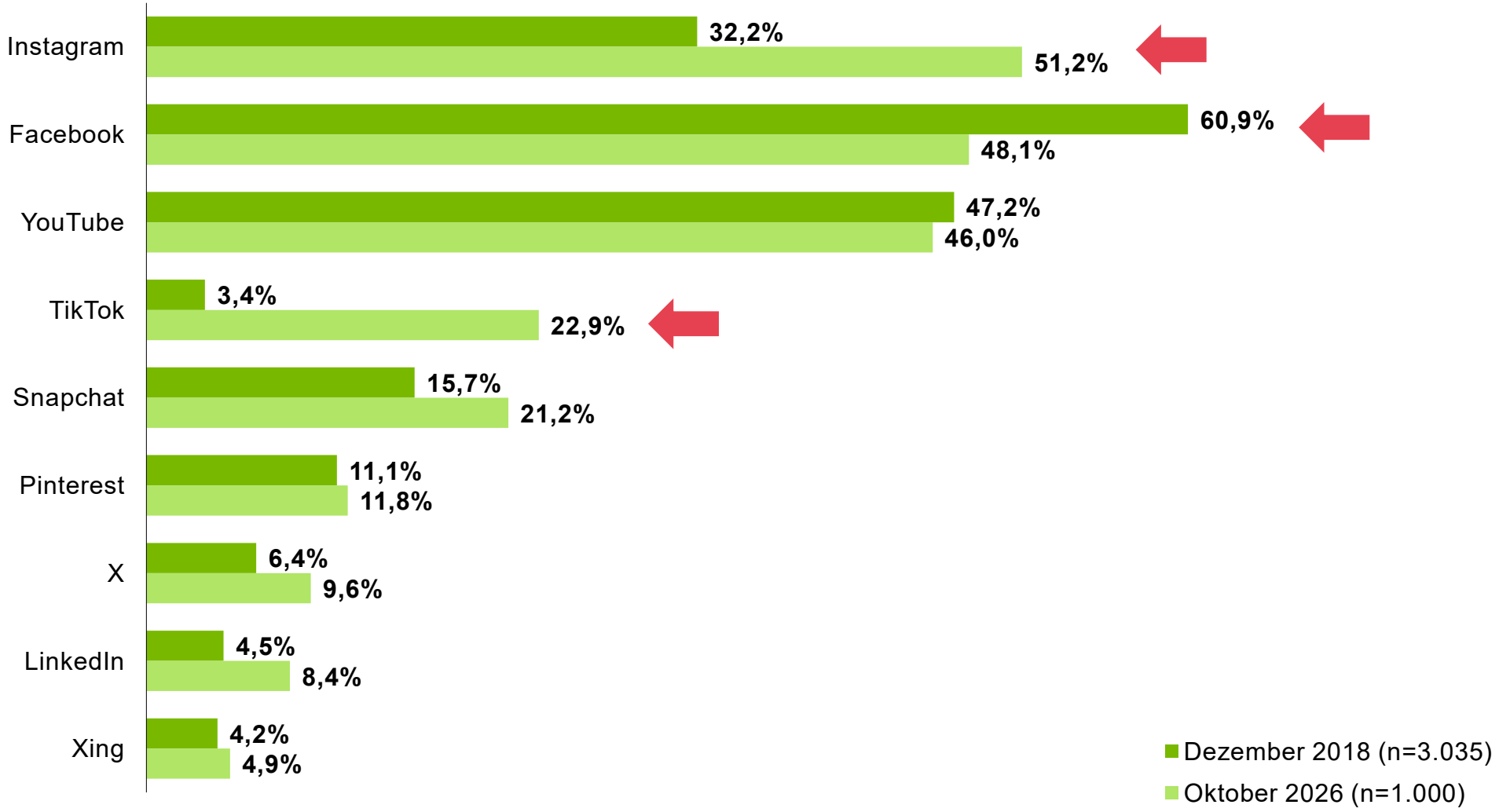
Welche der folgenden Social Media Kanäle haben Sie gestern genutzt? [...] || Nutzung gesamt (aktiv/ passiv) || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

Gestern genutzte Social Media Kanäle



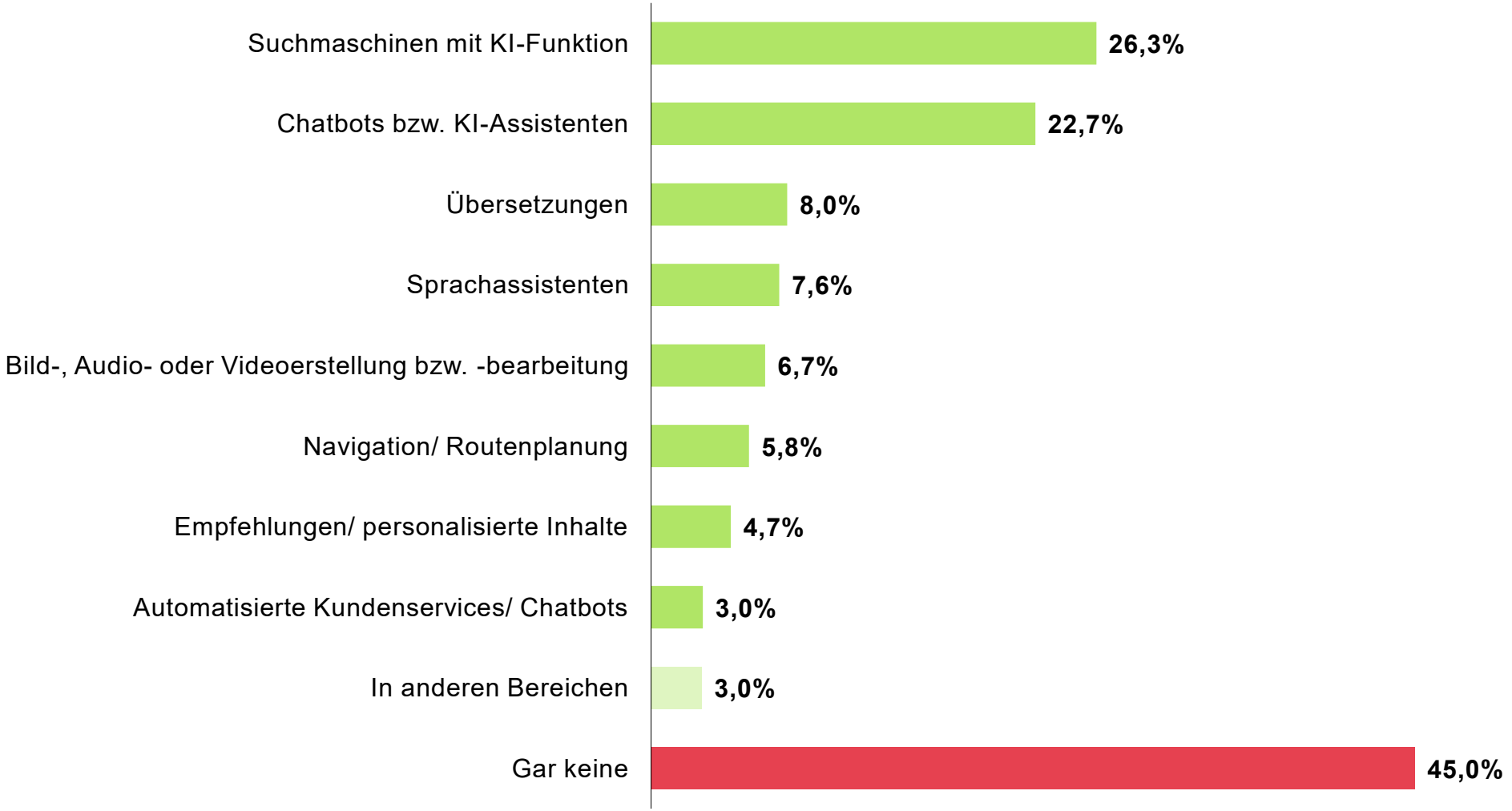
Welche der folgenden Social Media Kanäle haben Sie gestern genutzt? [...] || Basis: Nutzung gesamt (aktiv/ passiv) || Mehrfach-Nennung möglich

Gestern genutzte Social Media Kanäle



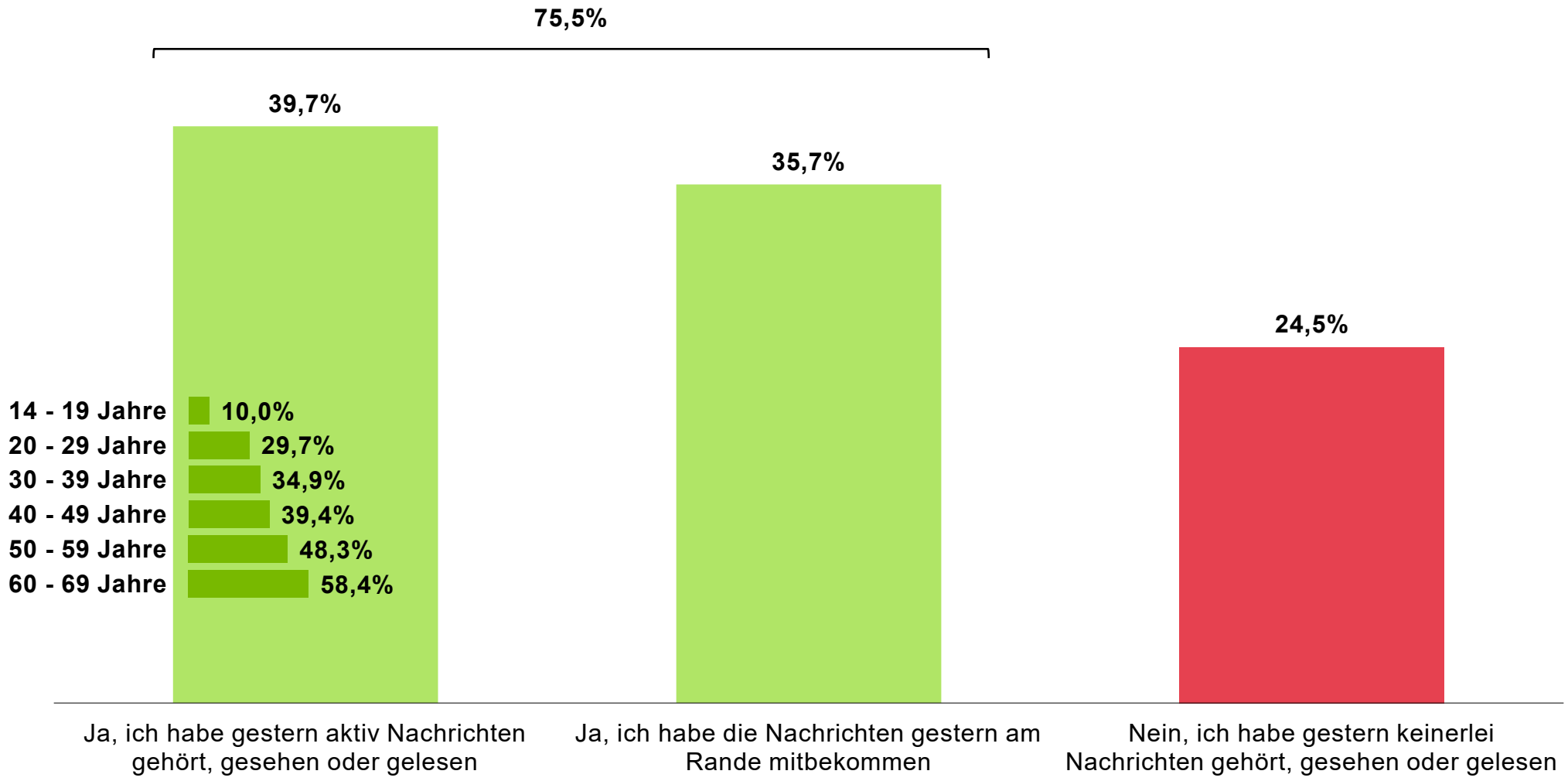
Welche der folgenden Social Media Kanäle haben Sie gestern genutzt? [...] || Basis: Nutzung gesamt (aktiv/ passiv) || Wellenvergleich || Mehrfach-Nennung möglich

Gestern genutzte KI-Anwendungen



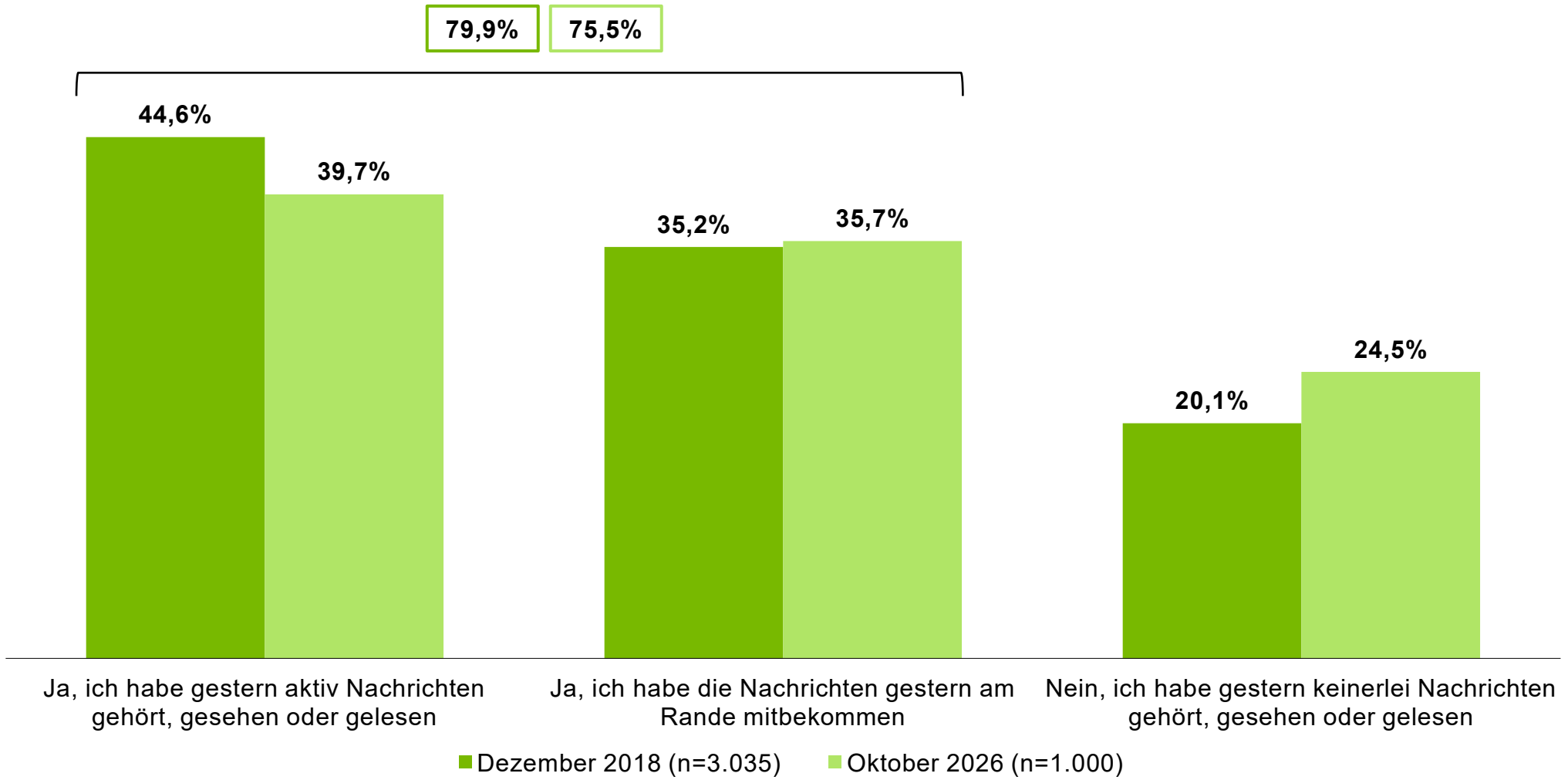
In welchen Bereichen haben Sie gestern Künstliche Intelligenz (KI) genutzt? || n=1.000 || Wellenvergleich || Mehrfach-Nennung möglich

Gestriger Nachrichten-Konsum



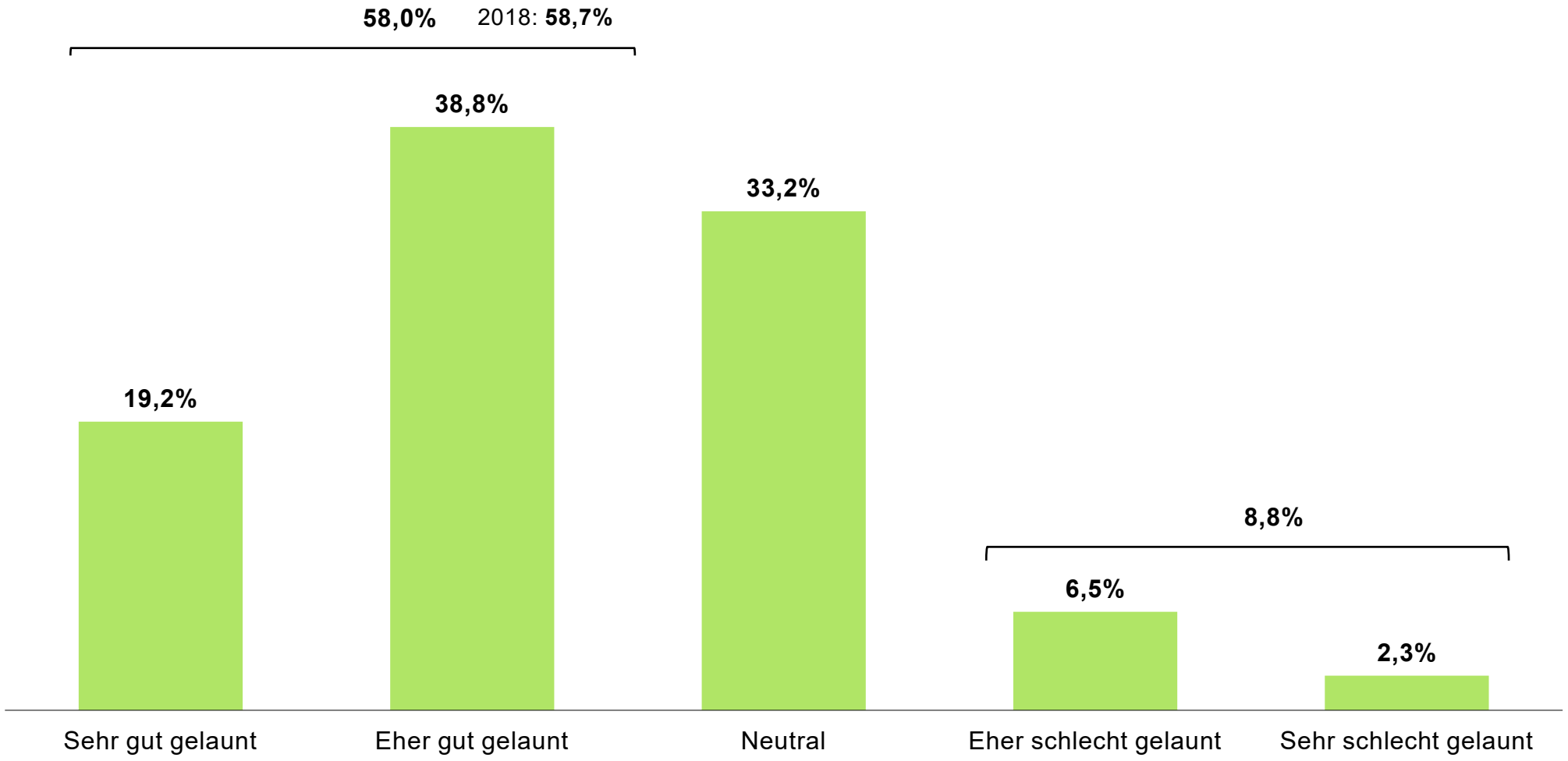
Haben Sie gestern irgendwann im Laufe des Tages Nachrichten gehört, gesehen oder gelesen, also etwas vom aktuellen Geschehen in Österreich bzw. der Welt wahrgenommen? || n=1.000

Gestriger Konsum von Nachrichten



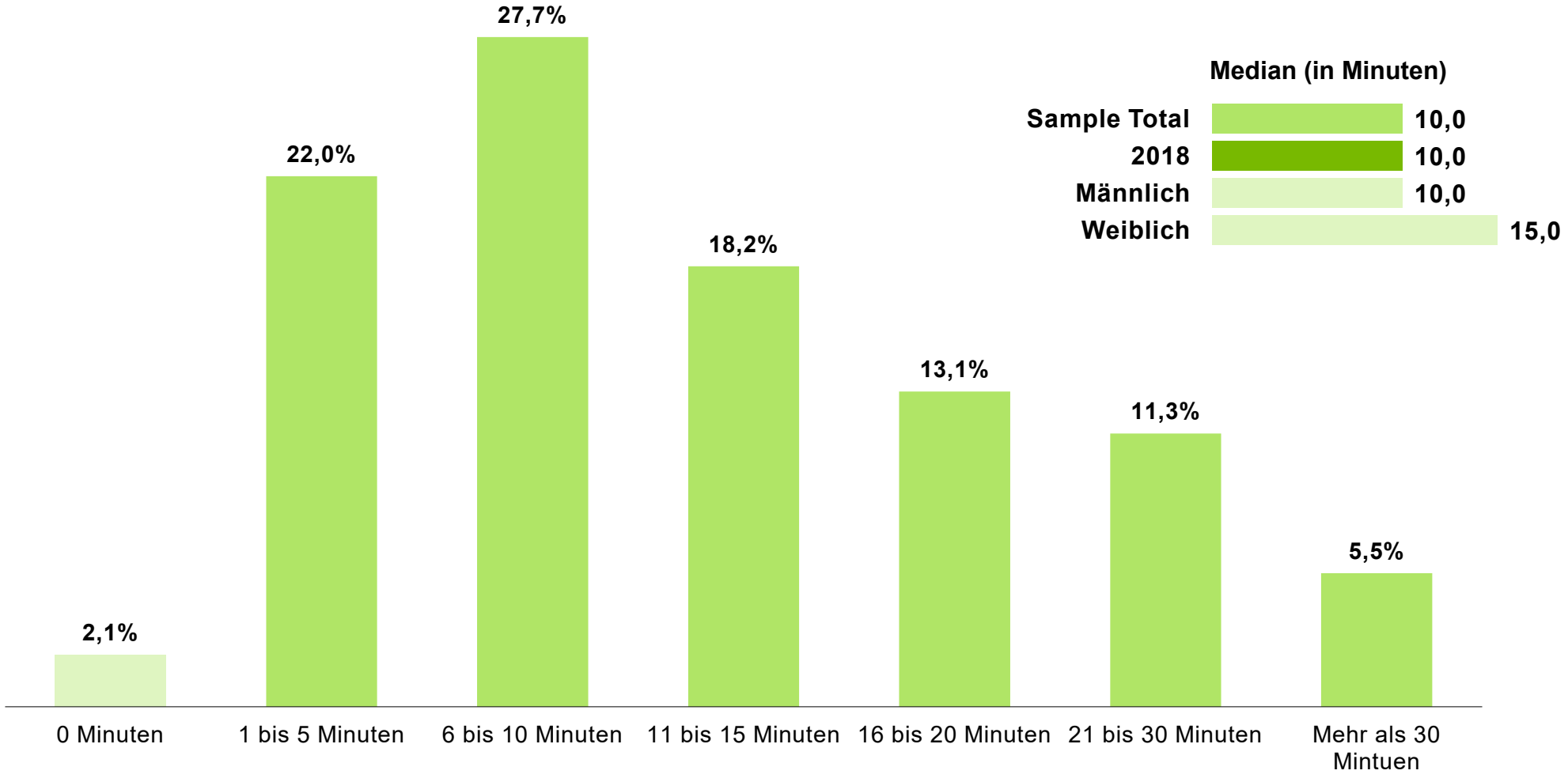
Haben Sie gestern irgendwann im Laufe des Tages Nachrichten gehört, gesehen oder gelesen, also etwas vom aktuellen Geschehen in Österreich bzw. der Welt wahrgenommen? || Wellenvergleich

Laune vor dem Zubettgehen gestern Abend



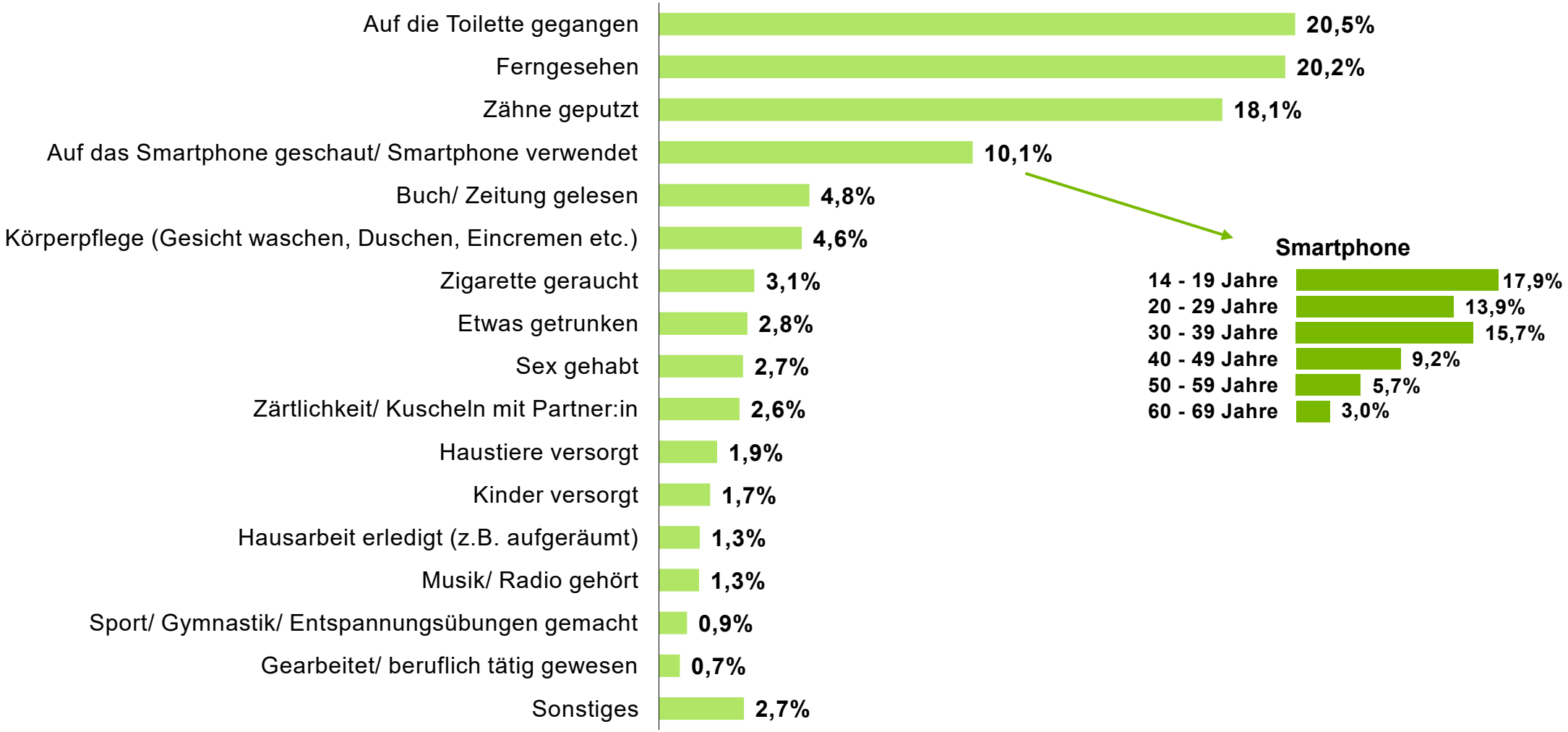
[...] Wie waren Sie gestern vor dem Zubettgehen gelaunt? || n=1.000 || MW 2,3 (Skala von "1 = Sehr gut gelaunt" bis "5 = Sehr schlecht gelaunt")

Zeit, die man gestern vor dem Schlafengehen im Badezimmer verbracht hat



Wie viel Zeit haben Sie gestern Abend ungefähr im Badezimmer verbracht, bevor Sie schlafen gegangen sind? [...] || n=1.000

Letzte Erledigungen vor dem Schlafengehen gestern Abend



Was haben Sie gestern zuletzt gemacht, bevor Sie schlafen gegangen sind? || n=1.000



Acht Jahre sind keine Ewigkeit, und trotzdem hat sich unser Alltag in dieser Zeit in mancher Hinsicht erstaunlich stark verändert. Wir bewegen uns mehr, kochen häufiger selbst, nutzen andere Medien und integrieren mittlerweile sogar künstliche Intelligenz ganz selbstverständlich in unseren Tagesablauf. Gleichzeitig zeigt die Studie, dass Fortschritt nicht automatisch bedeutet, dass der Alltag entspannter wird. Mehr als ein Drittel fühlte sich am Vortag zumindest einmal überfordert. Umso bemerkenswerter ist es, dass die große Mehrheit am Ende des Tages dennoch zufrieden Bilanz zieht. Österreichs Alltag ist also im Wandel, seine grundsätzliche Lebenszufriedenheit bleibt aber bemerkenswert stabil.

— Thomas Schwabl, Gründer und Geschäftsführer von Marketagent

Uhrzeit, zu der man gestern schlafen gegangen ist

Werktags



Dezember 2018: **23:00 Uhr**

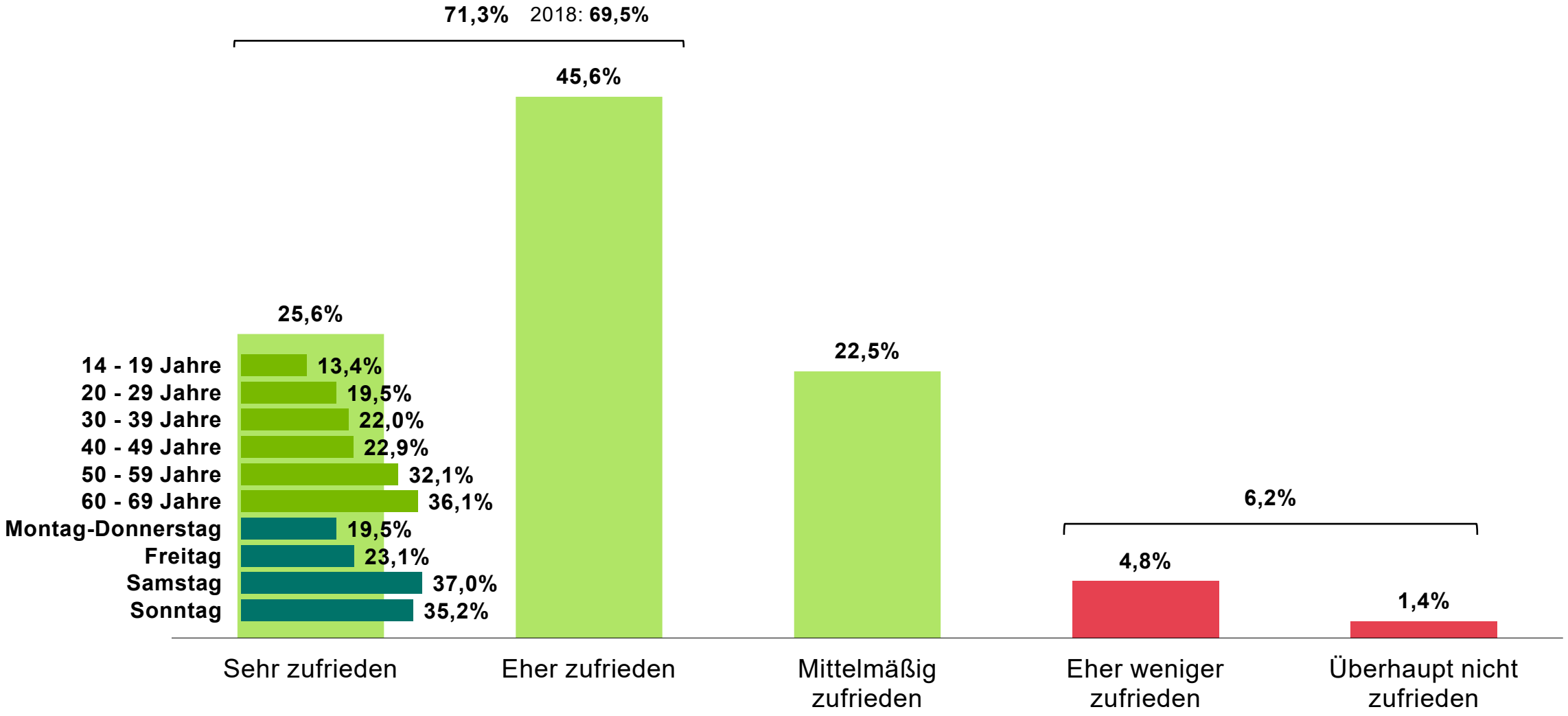
Wochenende



Dezember 2018: **23:00 Uhr**

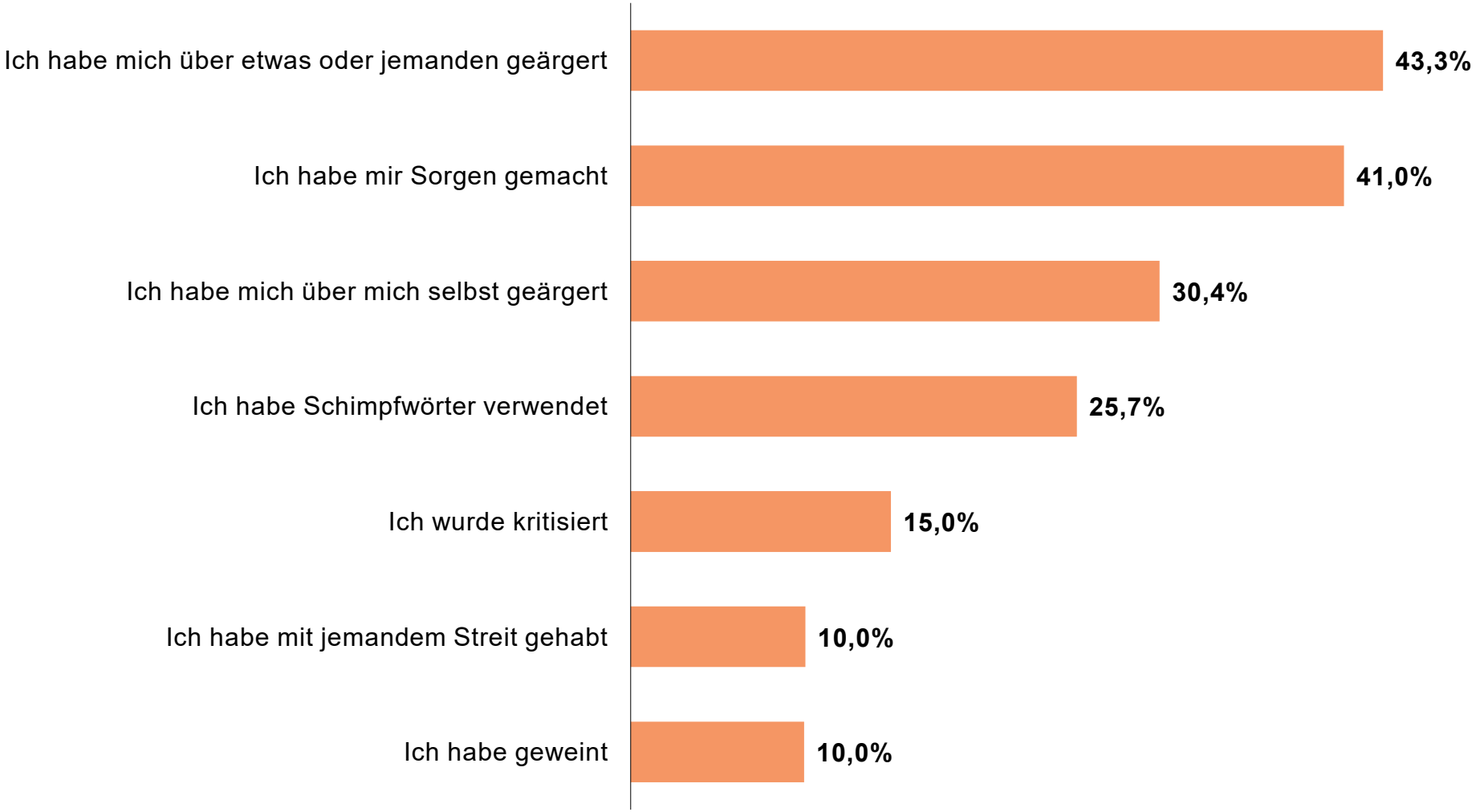
Um welche Uhrzeit sind Sie gestern ungefähr schlafen gegangen? [...] || n=1.000 || Median

Zufriedenheit mit dem gestrigen Tag



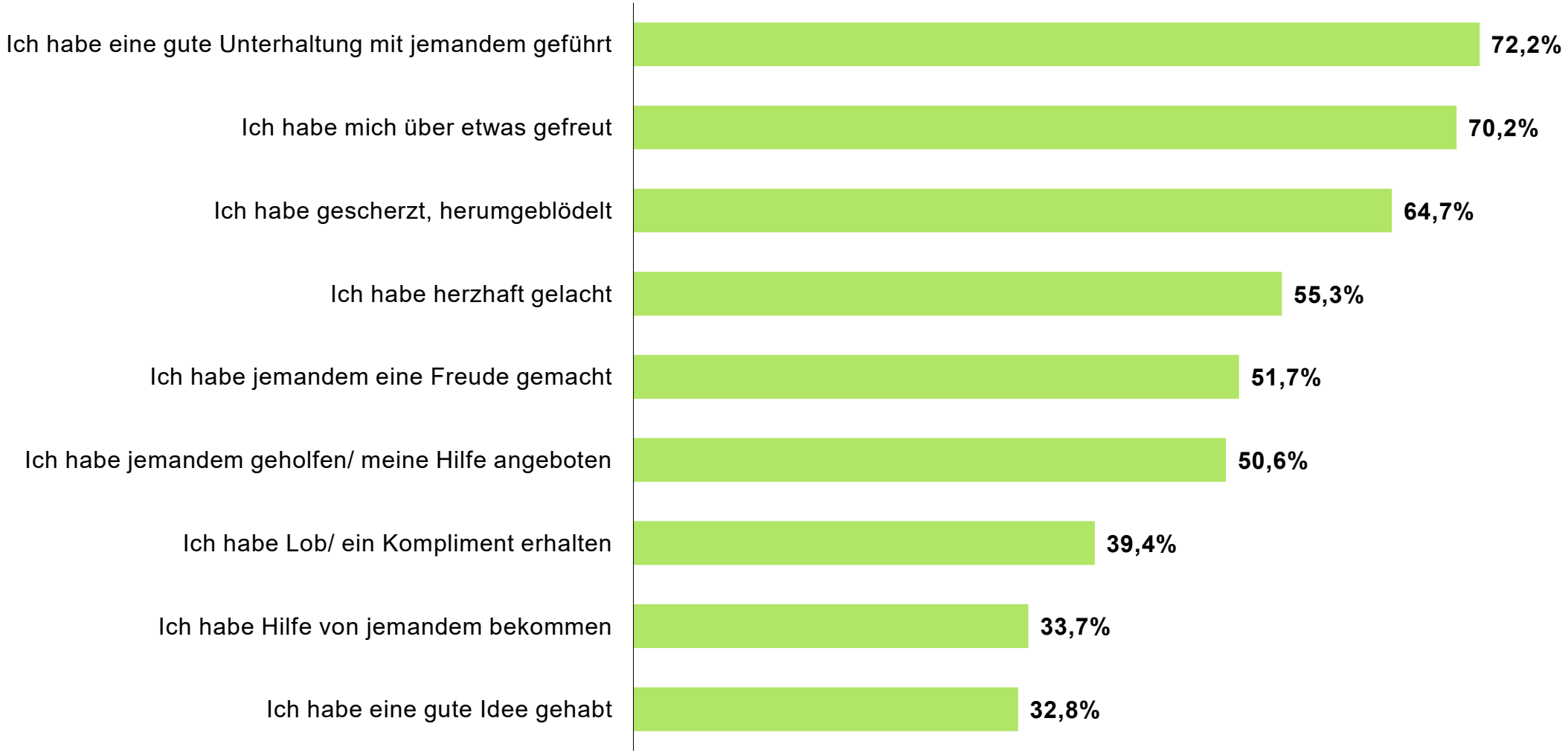
[...] Wie zufrieden waren Sie alles in allem mit dem gestrigen Tag? || n=1.000 || MW 2,1 (Skala von "1 = Sehr zufrieden" bis "5 = Überhaupt nicht zufrieden")

Negative Erlebnisse am gestrigen Tag



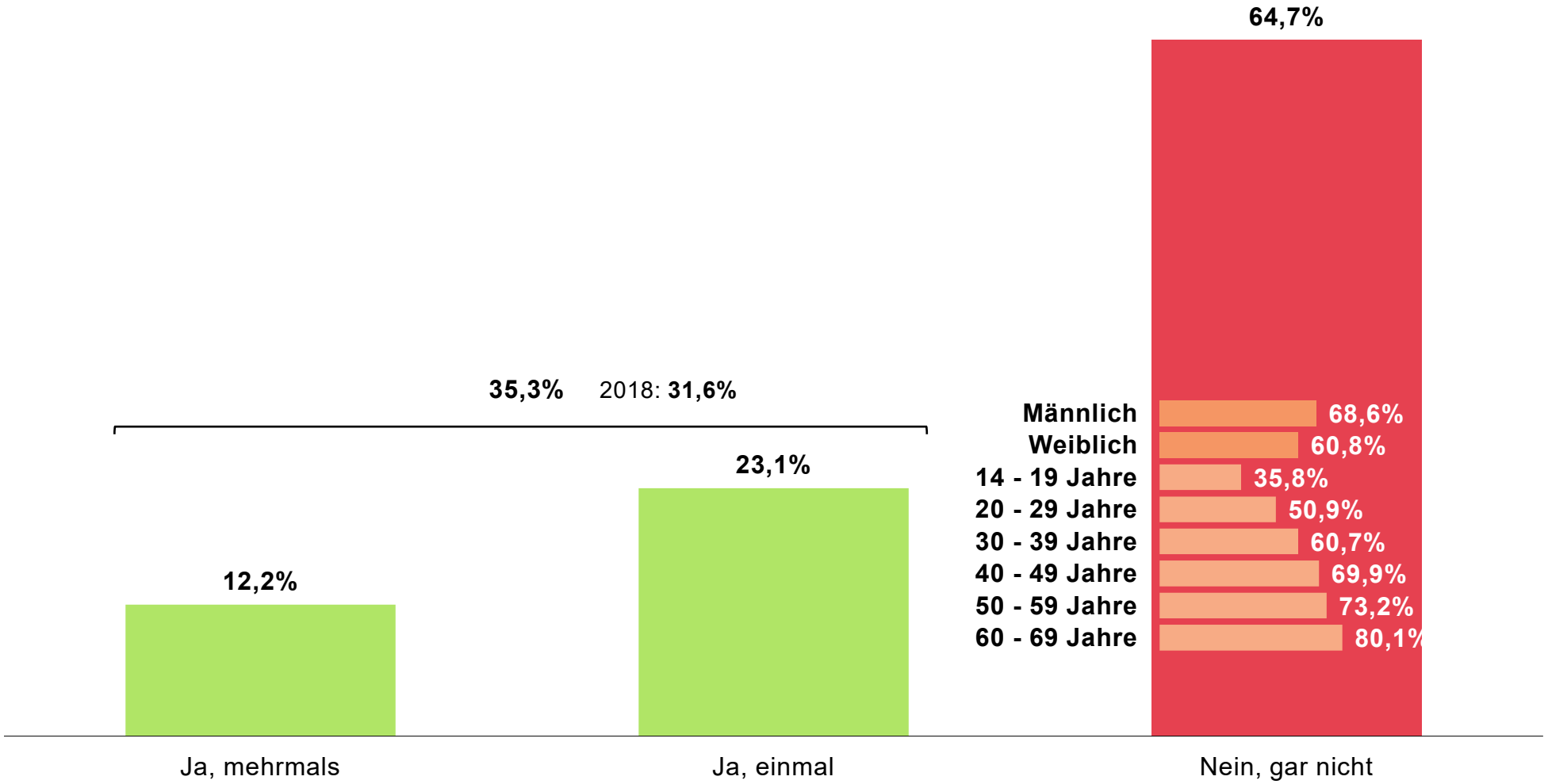
Welche der folgenden negativen Erlebnisse hatten Sie gestern im Laufe des Tages? || n=1.000

Positive Erlebnisse am gestrigen Tag



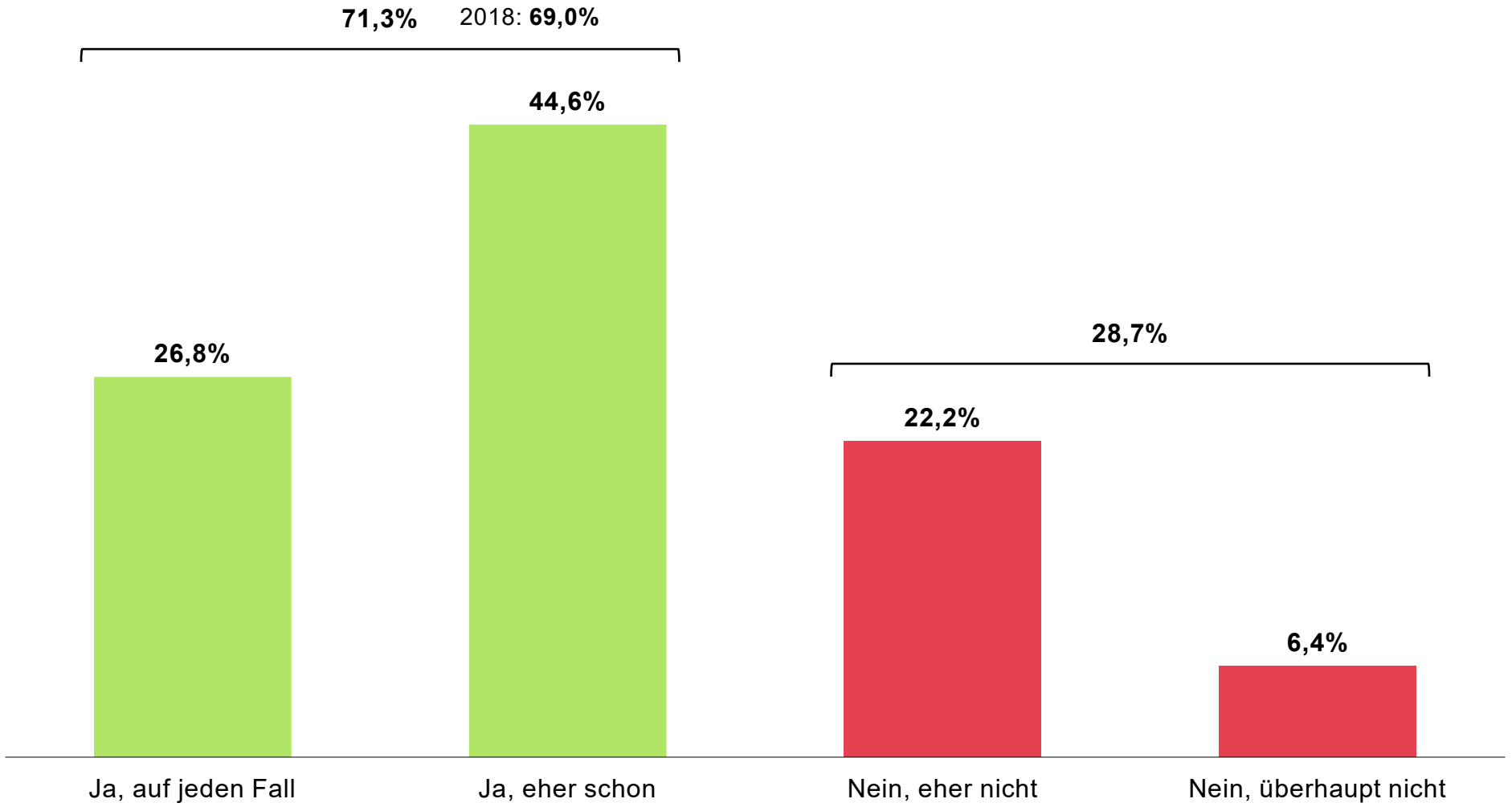
Welche der folgenden positiven Erlebnisse hatten Sie gestern im Laufe des Tages? || n=1.000

Gefühl der Überforderung am gestrigen Tag



Hatten Sie gestern im Laufe des Tages irgendwann das Gefühl der Überforderung? || n=1.000

Genügend Zeit für sich selbst am gestrigen Tag



Hatten Sie gestern genug Zeit für sich selbst, für Ihre Bedürfnisse und Interessen? || n=1.000 ||
MW 2,1 (Skala von "1 = Ja, auf jeden Fall" bis "4 = Nein, überhaupt nicht")

einfach
schnell
fragen.

Mag. Andrea Berger
Research & Communications

a.berger@marketagent.com
02252 909 009 25

Mühlgasse 59
2500 Baden

www.marketagent.com

marketagent.