

Appendix 3. Summary of qualitative data, with examples, by question

2.2 Meine Gesundheit wurde von der COVID-19-Pandemie beeinflusst. In welche Weise?		
Category	Code	Example Quote
Due to COVID	Symptoms of COVID	<i>Hab eine zeitlang nichts geschmeckt und hatte die selben Symptome wie bei einem Schnupfen. (Nebenbei: Mein Vater konnte sich gratis testen lassen und es zeigte sich er hat eine große Menge Antikörper. Bei mir weis Ichs net.)</i>
	Self or relative tested positive	<i>Frau positiv getestet (wir hatten beide die selben Symptome) mein Test war lt. Ärzten daher nicht mehr notwendig (ein Test reicht)</i>
Due to change in care	Appointments Cancelled	<i>Bevorstehende Operation verschoben</i>
	Hard to get necessary supplies	<i>Ich habe Diabetes und mein verbrauchsmaterial war nicht lieferbar</i>
	Personal concern about going to doctor	<i>Man überlegt zweimal, ob man wirklich zum Arzt muss und wartet länger, damit die Symptome wieder verschwinden.</i>
Changes in health due to increased anxiety, fear, stress	Depression	<i>Man wird ständig mit Infos über die Krankheit belagert. Das drückt das allgemeine Wohlbefinden und Gemüt und macht eine gewisse betrübliche Stimmung.</i>
	Concern that one might have COVID	<i>Bei leidlichem Schnupfen, erster Gedanke: Covid-19</i>
	Isolation	<i>Sorge, Angst, Isolation</i>
	Worsening of life circumstances	<i>Umgang mit Erkältungskrankheiten (eigene und fremde) wurde stark Sensibilisiert. Erhöhtes Stresslevel im direkten Umgang mit Menschen Außerdem, bin zur Zeit arbeitslos und es is für mich noch schwieriger eine Stelle zu finden, da praktisch überall während der Arbeit stundenlang die Maske tragen muss. Meine Psyche leidet darunter. Ich become Angst und manchmal Panik, da ich mir jetzt Sorgen mache über meine Gesundheit und Berufsleben.</i>
	Stress	<i>Psychische Belastung am Arbeitsplatz durch die Ungewissheit, die im Umgang mit COVID 19 herrscht.</i>
Changes to work/home routines	Home office	<i>Etwas weniger Bewegung durch Homeoffice</i>
	More work	<i>große Veränderungen am Arbeitsplatz, umständlicher Arbeitsablauf</i>
	Less work	<i>Arbeit stark verdünnt</i>
	Homeschooling/ childcare	<i>Extrem Stress durch Homeschooling.</i>
Changes to free time activities with a connection to health	Specific activities not possible	<i>Die Teilnahme an der Gymnastik im Sportverein war nicht möglich. Ich war vorher einmal wöchentlich in der Gymnastik um meinen Rücken zu stärken. Ich hatte vor Jahren einen Bandscheibenvorfall.</i>
	Loss of social contact in relation to activities	<i>Durch das viele alleine daheim sein war die psychische Verfassung etwas betroffen und keine Sportkurse, konnte mich schwer alleine aufräffen etwas zu machen und viel süßes (Gewichtszunahme)</i>
	Physical problems in relation to change in activities	<i>Ich habe Knie und Rückenprobleme. Ich konnte weder ins Schwimmbad noch ins Fitness Center. Die Bewegung hat mir immer geholfen.</i>

	Time for activities changed	<i>Ich hatte mehr Zeit für täglichen Sport und gesündere Ernährung, die ich auf der Arbeit nicht habe. Ich bin täglich zwischen 25-50 km gewandert.</i>
Changes in relation to COVID guidelines	Difficulty with specific precautions	<i>Probleme mit der Maskenpflicht (nach kurzer Zeit total durchgeschwitzt, das tragen empfinde ich als äusserst unangenehm)</i>
	Changes due to increased precautions	<i>Tragen von Masken und bewusstes Hände waschen</i>
Changes in health	Weight gain	<i>Gewichtszunahme</i>
	Sleep changes	<i>Schlafstörungen</i>
	Less physical activity	<i>Weniger Bewegung weil ich nicht mehr so oft aus der Wohnung gegangen bin</i>
	New patterns of food/drink consumption	<i>erhöhter Alkoholkonsum, erhöhter Zigarettenkonsum; mehr Bewegung/Sport an der frischen Luft + bewusste und gesunde Ernährung (selbst gekocht, viel Bio); Streit in der Partnerschaft; neuartige Schmerzen (Rücken-, Nacken-, Kiefer-, Kopf-)</i>
	Mental health changes	<i>Eher die geistige Gesundheit, da so gut wie kein Sozialleben mehr möglich war.</i>
	Improvements	<i>Eigentlich eher positiv, da weniger Ansteckungen von üblichen Krankheiten wie grippale Infekte, etc.</i>
Not affected/no changes	Healthy	<i>Bin gesund</i>
	No risks/low risk	<i>Bin kein Risikopatient</i>
	Carefully following preventative measures	<i>Ich habe mich an die Maßnahmen, die das Bundesministerium an die Medien gegeben hat, gehalten, sodass ich nicht in irgendeiner Art und Weise mit dem Virus in Kontakt komme</i>

2.2 Mussten Sie sich in der letzten Zeit in Quarantäne begeben? Wenn ja, wie erging es Ihnen damit?		
Category	Code	Example Quote
No problems	Easy or necessary	<i>Kein Problem, ich konnte mich zuhause sehr gut beschäftigen.</i>
	Made one appreciate non-quarantine time more	<i>Soweit war es kein Problem. Anfangs ungewohnt aber man erkennt dann die Welt von einer anderen Seite und weiß die Freiheit mehr zu schätzen.</i>
	Enjoyable	<i>Ich habe die Zeit mit meinem Partner sehr genossen! Wir hatten endlich mal richtig Zeit für uns und man war viel entspannter als in einer normalen Arbeitswoche!</i>
Mental health problems	Isolation	<i>Ich kam mir wie eine Aussätzige vor, fühlte mich auch so behandelt von meiner Ärztin</i>
	Depression	<i>Ich finde es nicht menschlich, man bekommt Depressionen</i>
	Stress	<i>Stress durch Ungewissheit</i>

2.8 Haben Sie während der COVID-19-Pandemie gesundheitliche Beschwerden gehabt (unabhängig vom Coronavirus), bei denen Sie normalerweise zum Arzt gehen würden? Wenn ja: welche?

Category	Code	Example Quote
Physical health problems	Allergy	<i>Allergische Erkrankungen</i>
	Infection	<i>Blasenentzündung</i>
	Orthopedic	<i>Künstliches Knie</i>
	Dental	<i>Zahnarzt und HNO</i>
	Back pain	<i>Rückenprobleme - LWS und HWS</i>
	Generalized	<i>Schwindel, Übelkeit</i>
	Spinal	<i>Bandscheibenvorfall</i>
	Cardiac	<i>Angina pectoris</i>
	Preventative	<i>Impfungen, Vorsorge Frauenarzt</i>
Mental or socio-emotional health	Sleep problems	<i>Schlafstörungen</i>
	Depression	<i>Panikattacken, Depression</i>
Treatment forgone	Suspended or cancelled by praxis	<i>Hatte einen Termin beim Orthopäden bzgl eines Bänderrisses. Dieser wurde verlegt</i>
	Suspended or cancelled by patient	<i>Die hautärztliche Behandlung habe ich ausgesetzt.</i>
	Self-treatment	<i>selbst versorgt und nicht gleich zum Arzt gegangen</i>
None	None	<i>Keine</i>

2.11 Wenn ja, hatten Sie Bedenken, während der COVID-19-Pandemie zum Arzt zu gehen? Wenn ja, welche?		
Category	Code	Example Quote
Contagion concerns	Catching COVID-19	<i>Ansteckung von Personen die infiziert sind jedoch keine typischen Anzeichen haben und daher covid 19 nicht erkannt wurde</i>
	Getting others sick with COVID-19	<i>Auf rücksichtslose und unvorsichtige andere Patienten zu treffen. Oder selbst unbewusst Überträger des Virus zu sein.</i>
	Quarantine	<i>Ansteckung, Quarantäne</i>
Additional hassle during pandemic	Wait times	<i>übervolle Wartezimmer und lange Wartezeiten, sowie unzureichender Schutz vor Ansteckung</i>
	Uncertainty	<i>Ob überhaupt Termine frei sind. Wie ich mich verhalten muss. Ob ich überhaupt hin sollte, da andere es bestimmt eher nötig hätten.</i>
	New COVID-19 rules	<i>Kein einheitliches Hygienekonzept.</i>
	Burdens for Doctors	<i>Die Ärzte haben ja derzeit genug zu tun (während der ersten Welle)</i>
None	No concerns	<i>Hatte keine Bedenken, ganz im Gegenteil, Situation beim Hausarzt war entspannter als sonst, da man einen festen Termin hatte und nicht</i>

2.14 War Ihre Gesundheitsversorgung von der COVID 19-Pandemie beeinträchtigt, etwa weil eine Arztpraxis geschlossen war, Termine verschoben wurden, oder aus anderen Gründen? Wenn ja, wie wurde die Gesundheitsversorgung beeinträchtigt?		
Category	Code	Example Quote
Difficulty getting care	Closed medical offices	<i>Zahnarzt hatte zu, musste bei Notfall anderen aufsuchen</i>
	Scheduling difficulties	<i>Arztpraxen hatten auch nur noch Vormittags geöffnet. Das erschwert einen regelmäßigen Arztbesuch sehr, da man als berufstätige Person immer freinehmen muss.</i>
	Appointments moved/ cancelled	<i>Operation wurde verschoben</i>
	Only virtual or phone care	<i>Kein persönlicher Kontakt zum Hausarzt. Abfertigung vor der Praxistür. Nur telefonische Betreuung.</i>
Materials availability issues	Medication not available	<i>die Abgabemengen meiner Medikamente wurde gekürzt</i>
Medical office concerns	Turned away due to COVID-19 concerns	<i>Selbst mit harmlosen erkältungssymptomen wurde man lieber abgewiesen aufgrund der Angst wegen covid</i>

2.16 Vor der Pandemie, haben Sie Maßnahmen der medizinischen Selbstversorgung ergriffen, um ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten, wie etwa Benutzung von Gesundheits-Apps, Teilnahme an Online-Selbsthilfegruppen oder sportliche Übungen, Meditation oder andere Aktivitäten zur Entspannung? Wenn ja, welche?

Category	Code	Example Quote
Sport	Fitness studio courses	<i>regelmäßiger Sport in einem Fitnessstudio: NordicWalking; Rückentraining; Spinning; Gruppenradfahren; Kraft- und Ausdauertraining; Salzgrotte; Sauna.</i>
	Group sports	<i>Fußball, Tanzen</i>
	Walking/Jogging	<i>Laufen mit einer Laufgruppe, Fitnessstraining</i>
	Biking	<i>Radfahren</i>
Relaxation	Meditation	<i>Spazieren, Meditation</i>
	Yoga	<i>Ab und zu Yoga</i>
Nutrition	Eating well	<i>Gesündere Ernährung</i>
	Supplements	<i>Nahrungsergänzungsmittel genommen schon seit 8 Jahren</i>
Getting outside	Garden work	<i>Gartenarbeit zum Ausgleich der Bürotätigkeit</i>
	Fresh air	<i>wöchentlicher Sport, halbwegs gesunde Ernährung, frische Luft</i>
Treatment with professionals	Alternative treatments	<i>Osteopathie</i>
	Standard treatments	<i>Physiotherapie</i>

2.18 Während/seit der Pandemie ergreifen Sie neue oder zusätzliche Maßnahmen, um ihre Gesundheit zu verbessern? Wenn ja, welche? ODER Wenn nein, warum?		
Category	Code	Example Quote
Behavior/ Activity changes	Quitting smoking	<i>Veränderung vom Gelegenheitsraucher zum absoluten Nichtraucher.</i>
	Jogging/ walking	<i>Aufgrund des ausgefallenen Trainings im Verein bin ich öfter joggen gewesen als gewöhnlich</i>
	Fitness studio activities	<i>Fitnessstudio</i>
	Biking	<i>Ernährungsumstellung und Sport ein bis zweimal die Woche Fahrrad fahren</i>
	Online digital options	<i>Sportvideos auf YouTube, da ich endlich die zeit dazu hatte</i>
Nutrition	Eating well	<i>Achte mehr auf gesunde Ernährung und körperliche Fitness, damit ich Falle einer Erkrankung nicht so schlimm erkranke.</i>
	Supplements	<i>Allgemeine Einnahme von Vitaminen etc</i>
Relaxation	Meditation	<i>Meditation wegen zu vielen Gedanken</i>
	Massage	<i>Selbstmassage der Kiefermuskulatur (online Videos dazu angesehen), Freund massiert mir jetzt öfter den Nacken und Rücken, Yogäübungen, Übungen zur Kräftigung der Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur, habe wieder mit dem Joggen angefangen, gesündere Ernährung, längeres Duschen zur Entspannung</i>
	Yoga	<i>Yoga, um mentale und physische Gesundheit zu fördern</i>
Treatment with professionals	Standard treatments	<i>Physiobehandlung</i>
Outside	Fresh air	<i>Regelmäßige Spaziergänge / Sporttreiben an frischer Luft</i>
Changes in relation to COVID-19 guidelines	Social distancing	<i>Abstand halten</i>
	Hygiene	<i>Abstand halten, Hände regelmäßig waschen bzw. Desinfizieren</i>
	Staying home	<i>Ich halte mich strikt an die Abstandsregelung und fahre nicht in den Urlaub.</i>
	Mask use	<i>Maske tragen, Menschaufläufe meiden</i>
	COVID-Warn App	<i>Ich habe nur die Corona-Warn-App installiert. Ich versuche generell schon mein Immunsystem zu stärken. Deshalb habe ich keine zusätzlichen Maßnahmen ergriffen.</i>
None	Not necessary	<i>Es geht mir gut und ich bin gesund. Gibt nichts was ich verbessern müsste außer meiner Psyche</i>
	No risk	<i>Bin kein risikopatient</i>
	Same as before	<i>Ich mache alles wie davor, es würde ja eh nichts helfen, wenn ich Covid19 bekommen sollte.</i>
	No interest	<i>Keine Lust</i>

2.20 Informieren Sie sich seit der Pandemie mehr über Ihre Gesundheit? Wenn ja, warum?		
Category	Code	Example Quote
Increased concern	Fear	<i>Angst vor der Pandemie bzw vor einer Erkrankung</i>
Prevention	Personal precaution	<i>Weil ich eine Vorerkrankungen habe und somit zur Risikogruppe gehöre.</i>
	Occupational precaution	<i>Berufsbedingte Vorsichtsmassnahme</i>
	Precaution for others	<i>Zur sicherheit und zum schutz anderer</i>
To be better informed	In relation to COVID-19 risk	<i>um über die aktuelle Pandemiesituation informiert zu bleiben</i>
	In relation to personal health knowledge	<i>um Schmerzen selbst lindern zu können, um meinen Körper fitter machen zu können (Immunsystem) --> das fängt ja mit dem Wissen</i>

2.21 Was war/ist während der COVID-19-Pandemie für Sie die größte Herausforderung im Hinblick auf Ihre Gesundheit?		
Category	Code	Example Quote
Healthcare concerns	Knowing when to get tested/care	<i>Nicht wegen jedem kleinen Husten oder Niesen zum Test zu laufen.</i>
	In relation to care for children	<i>Bei den Kindern zu erkennen, wann es nötig ist einen Test zu machen</i>
	In relation to care for self	<i>Verfügbarkeit von Arztterminen</i>
	Getting medications or healthcare supplies	<i>Ausreichend versorgt zu sein mit Insulin, das ist leider sehr wichtig für mich</i>
Concern related to COVID-19 virus	Personal risk	<i>Da ich in der 35. Woche schwanger bin, war die Auswirkung auf die Schwangerschaft, das Kind, die Geburt eine Sache mit der man sich natürlich intensiver beschäftigt hat.</i>
	Fear of contagion	<i>Ständige Angst vor einer Infektion und die Gefahr das Virus in den eigenen Haushalt zu schleppen</i>
	Anxiety	<i>Es ist für mich eher ein psychische Problem, ständig mit Angst umgehen zu müssen, da man nicht weiß, sie stark einen der Virus trifft.</i>
	Remaining healthy	<i>Fit zu bleiben, obwohl Fitnessstudios geschlossen waren</i>
COVID-19 guidelines	Keeping distance	<i>Abstand zu halten zu Familie, Freunden, Kollegen.</i>
	Mask wearing	<i>Das Tragen der Maske auf der Arbeit (meist bis zu 12 Stunden)</i>
	Information	<i>Man wusste nicht was man überhaupt den Medien über das Virus glauben kann. Somit wusste man auch nicht welche Maßnahmen wirklich helfen.</i>
	Quarantine	<i>6 Wochen Quarantäne waren für uns beide eine Herausforderung, ohne hilfsbereite Nachbarn und Freunde wäre es äuserst schwierig geworden.</i>
None	None	<i>Es gibt keine Herausforderungen deren ich mich stellen müsste</i>

2.22 Was hätte es Ihnen erleichtert, in dieser Zeit gesundheitlich für sich selbst zu sorgen?		
Category	Code	Example Quote
Nothing	None	<i>Nichts. Ich bin gesund und brauche keine Hilfe.</i>
Changes in relation to home life	Rural/Urban	<i>Das Leben auf dem Land.</i>
	Services	<i>Besseres Internet (auf dem Dorf), da auch Kurse über das Internet nur eingeschränkt genutzt werden konnten</i>
	Personal relationships	<i>Mit meiner Familie zusammen zu sein</i>
	Habits	<i>Mental, weniger Nachrichten schauen, denn das belastet einen ja viel mehr.</i>
Medical system changes	COVID-19 Testing	<i>Wenn Selbsttests möglich gewesen wären</i>
	Remote care	<i>Online Sprechstunden - ggf. auch außerhalb der üblichen Öffnungszeiten von Praxen</i>
	Scheduling	<i>Normale Öffnungszeiten der Arztpraxis</i>
	Information	<i>Einheitliche Informationspolitik der öffentlichen Stellen</i>
Occupational changes	In relation to employer	<i>Mehr Rücksicht des Arbeitgebers</i>
	Work load	<i>weniger Stress im Beruf und im Homeoffice.</i>
Public life	Delivery services	<i>Lieferdienst für Medikamente und Lebensmittel</i>
	Material needs	<i>Verfügbares Material (Nasen-Mund-Schutz, Fieberthermometer, Hygieneartikel)</i>
	Changes in restrictions in relation to COVID-19	<i>Bestimmte Uhrzeiten zu denen ausschließlich ältere Personen einkaufen gehen können</i>
	Compliance with COVID-19 restrictions by others	<i>Wenn alle Bürger sich anständig an regeln halten</i>

2.24 Zu Beginn der Pandemie wurden verschiedene Veränderungen in der Gesundheitsversorgung vorgenommen, um auf die neuen Bedürfnisse zu reagieren, die durch den Ausbruch von COVID-19 entstanden sind. Viele Arztbesuche wurden verschoben, der Praxisbetrieb wurde eingeschränkt, geplante Operationen wurden auf einen späteren Zeitpunkt verschoben usw. Haben Sie das Gefühl, dass Sie davon betroffen waren? Wenn ja, wie?

Category	Code	Example Quote
Medical system changes	Appointments cancelled	<i>OP abgesagt</i>
	Waiting time	<i>Sehr lange Wartezeiten. Überforderte Praxen</i>
	Medical services redirected for COVID-19 care	<i>Nach einer OP war ich in stationärer Rehabilitation. Diese war für 3 Wochen geplant. Nach zwei Wochen wurde aber die [Name]-Klinik geschlossen, um für Corona-Patienten zur Verfügung zu stehen.</i>
	Difficulty getting care	<i>eingeschränkter Praxisbetrieb</i>

2.26 Haben Sie erlebt, dass Menschen während der Zeit der Pandemie anderen bei der Gesundheitsversorgung geholfen haben? Können Sie ein Beispiel nennen?		
Category	Code	Example Quote
Providing services for neighbors or family	Errands	<i>Alltagsgeschäfte, wie z.B. Einkäufe für weniger mobile und ältere Menschen.</i>
	Transportation	<i>Eine Bekannte hat eine Frau zur Untersuchung gebracht</i>
	Social support	<i>Zuspruch, vermehrte Telefongespräche</i>
	Supplies	<i>Ja, nähen von Masken.</i>
	New networks	<i>Im Dorf wurde eine Gruppe gegründet, um Hilfsbedürftige zu versorgen.</i>
Taking additional precautions	COVID-19 regulations	<i>Aufmerksam gemacht zwecks Mund-Nasen Schutz und Hygiene</i>
	Institutional precautions	<i>Arztpraxen haben wichtige Maßnahmen eingehalten um andere Menschen zu schützen.</i>
None	None	<i>Nein da es in unserem Ort keine Fälle gab.</i>

2.28 Haben Sie Ängste mit Blick auf Ihre zukünftige Gesundheitsversorgung? Wenn ja, welche? ODER Wenn nein, warum?		
Category	Code	Example Quote
Health – concerns	Mental health	<i>Sozialleben leidet, das heißt - Psyche von vielen Menschen fällt immer weiter in tiefen Loch!!!</i>
	Physical health	<i>Falls ich mich nicht selbst versorgen kann helfen mir meine Kinder</i>
	Personal Risk	<i>Ich habe nicht Angst um mich, sondern um Familienmitglieder, die zur Risikogruppe gehören</i>
Health – no concerns	Mental health	<i>Weil ich keine Angst habe</i>
	Physical health	<i>Ich bin jung und fit und habe deshalb keine Angst.</i>
	Personal Risk	<i>Kein risikopatient bin und die maßnahmen gut dagegen sind</i>
	Personal contacts with care providers	<i>Weil ich von meinem Hausarzt gut versorgt bin</i>
Institutional	German healthcare-specific response	<i>Das deutsche Gesundheitssystem ist glaube ich stark genug und gut durchplant bzw. organisiert.</i>
	Local healthcare-specific response	<i>Gute Gesundheitsversorgung in Bayern</i>
	Political institutions	<i>Vertrauen auf Regierung</i>
	Economic concerns	<i>Ich vermute, dass die Gesundheitsversorgung schon allein aus finanzieller Sicht zukünftig schwieriger werden wird</i>
COVID-19 specific concerns	Restrictions	<i>Man setzt alles um, was während der Pandemie gelernt wurde, nur manche Menschen verschlimmer dies durch nichtbeachtung der Regeln</i>
	Vaccination	<i>Das mann corona nicht komplett heilen/impfen kann</i>
	Long-haul COVID-19	<i>Langzeitschäden nach Infizierung mit covid 19</i>
	Tunnel vision	<i>Nur Covid -19 ist derzeit anscheinend wichtig.</i>
	Healthcare System concerns	<i>Extrem steigende Infektionszahlen und nicht genügend Kapazitäten in den Kliniken</i>