

Vorsätze für das Jahr 2018

Datenbasis:	1.010 Befragte in Bayern
Erhebungszeitraum:	9. bis 30. November 2017
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2018

Die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr sind mehr Zeit für die Familie oder Freunde (60 %), mehr Bewegung oder Sport und Stressvermeidung oder -abbau (jeweils 57 %). Jeweils 49 Prozent wollen sich mehr Zeit für sich selbst nehmen bzw. haben vor, sich gesünder zu ernähren.

31 Prozent wollen abnehmen und 29 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 19 bzw. 14 Prozent vorgenommen. 11 Prozent wollen weniger Alkohol trinken und 8 Prozent das Rauchen aufgeben.

Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

▪ Vorsätze für 2018 I

Es haben für 2018 folgende Vorsätze:

	Stress vermeiden/ abbauen	mehr bewegen/ Sport	mehr Zeit für Familie/ Freunde	mehr Zeit für sich selbst	gesünder *) ernähren
	%	%	%	%	%
insgesamt: 2014	56	55	55	48	49
2015	61	55	61	54	51
2016	57	58	60	51	49
2017	57	57	60	49	49
Männer	57	56	62	43	50
Frauen	57	57	58	54	48
14- bis 29-Jährige	53	63	66	42	47
30- bis 44-Jährige	66	65	71	57	52
45- bis 59-Jährige	62	52	59	55	52
60 Jahre und älter	46	44	42	39	43
Hauptschule	65	52	61	50	49
mittlerer Abschluss	57	55	61	52	49
Abitur, Studium	56	58	59	47	49

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2018 II

Es haben für 2018 folgende Vorsätze:

	ab- nehmen %	sparsamer sein %	weniger fernsehen %	weniger Handy, Computer, Internet %	weniger Alkohol trinken %	Rauchen *) aufgeben %
insgesamt: 2014	33	30	17	16	10	9
2015	36	27	16	17	11	10
2016	32	31	16	17	13	9
2017	31	29	14	19	11	8
Männer	32	27	17	21	16	10
Frauen	30	30	12	17	7	7
14- bis 29-Jährige	20	43	16	33	9	10
30- bis 44-Jährige	38	29	14	21	11	11
45- bis 59-Jährige	36	22	11	11	12	7
60 Jahre und älter	29	19	17	11	14	5
Hauptschule	32	28	18	15	11	12
mittlerer Abschluss	31	30	14	21	9	10
Abitur, Studium	32	25	11	19	12	6

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

41 Prozent der Befragten geben rückblickend an, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2017 gute Vorsätze gefasst hatten. 59 Prozent hatten für 2017 keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2017?

Es hatten gute Vorsätze für 2017

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	39	61
2015	39	60
2016	37	62
2017	41	59
Männer	42	58
Frauen	41	59
14- bis 29-Jährige	60	40
30- bis 44-Jährige	37	63
45- bis 59-Jährige	33	67
60 Jahre und älter	33	67
Hauptschule	36	63
mittlerer Abschluss	40	60
Abitur, Studium	39	60

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

51 Prozent derjenigen, die für 2017 gute Vorsätze gefasst hatten, haben sich länger als drei Monate bzw. bis jetzt an diese Vorsätze gehalten.

- Wie lange hat man sich an die Vorsätze gehalten? *)

	Es haben sich an ihre Vorsätze gehalten							länger/ **) bis jetzt %
	einige Stunden %	einen Tag %	einige Tage %	eine Woche %	zwei bis drei Wochen %	einen Monat %	zwei bis drei Monate %	
	insgesamt: 2014	3	1	3	2	11	4	
2015	2	1	4	1	9	9	18	44
2016	1	2	4	2	6	8	16	51
2017	2	1	3	1	6	7	19	51
Männer	1	1	4	1	6	4	17	54
Frauen	2	1	2	1	6	10	21	47
14- bis 29-Jährige	2	1	0	1	7	9	19	56
30- bis 44-Jährige	2	1	3	0	4	8	23	47
45- bis 59-Jährige	0	0	8	3	5	5	15	53
60 Jahre und älter	4	2	4	2	6	3	18	44
Hauptschule	5	0	7	1	2	0	20	55
mittlerer Abschluss	0	1	3	2	3	7	20	53
Abitur, Studium	2	1	3	0	8	7	18	52

*) Basis: Befragte, die für 2017 Vorsätze hatten

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2. Motivationen für ein gesünderes Leben

Die Befragten wurden anschließend danach gefragt, welche Dinge sie veranlassen, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun, also z.B. mehr Sport zu treiben, für Auszeiten zu sorgen oder auf Ungesundes, wie Zigaretten, Alkohol oder Süßigkeiten zu verzichten.

Am häufigsten (64 %) motiviert die Befragten ihr persönliches Empfinden, also z.B. das Gefühl zu dick, zu gestresst oder zu schlapp zu sein, ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

42 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung, 39 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun, und 38 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis.

▪ Motivationen für ein gesünderes Leben I

Es motiviert sie ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern:

	persönliches Empfinden	eine akute Erkrankung	die Aufforderung ihres Arztes mehr für ihre Gesundheit zu tun	Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld *)
	%	%	%	%
insgesamt: 2015	66	54	47	45
2016	64	49	48	44
2017	64	42	39	38
Männer	64	42	40	36
Frauen	64	42	37	41
14- bis 29-Jährige	70	38	39	40
30- bis 44-Jährige	71	46	33	37
45- bis 59-Jährige	66	43	44	40
60 Jahre und älter	47	41	38	37
Hauptschule	59	43	40	43
mittlerer Abschluss	65	42	42	45
Abitur, Studium	68	44	37	35

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

36 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 26 Prozent Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio und 22 Prozent Angebote ihrer Krankenkasse, z.B. Präventionskurse oder Bonusprogramme ganz besonders, sich verstärkt um ihre eigene Gesundheit zu kümmern.

Online-Programme, wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren nur 10 Prozent, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Unterschiede in der Motivation zeigen sich vor allem nach dem Alter der Befragten.

▪ Motivationen für ein gesünderes Leben II

Es motiviert sie ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern:

	die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahe- stehenden Person %	Angebote ihrer Kranken- kasse %	Angebote ihres Arbeit- gebers %	Online- Programme, wie Coaching oder Apps %	*)
insgesamt: 2015	40	31	27	9	
2016	41	25	28	8	
2017	36	22	26	10	
Männer	44	22	26	9	
Frauen	28	22	27	11	
14- bis 29-Jährige	35	15	33	15	
30- bis 44-Jährige	43	25	32	11	
45- bis 59-Jährige	36	26	28	8	
60 Jahre und älter	29	23	11 **)	6	
Hauptschule	30	34	28	8	
mittlerer Abschluss	36	23	29	9	
Abitur, Studium	36	19	25	12	

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

***) diese Zahl ist nur bedingt interpretierbar, da ein Großteil der Befragten ab 60 Jahre nicht mehr erwerbstätig ist