

## Vorsätze für das Jahr 2020

Datenbasis:	1.003 Befragte in Nordrhein-Westfalen
Erhebungszeitraum:	11. November bis 2. Dezember 2019
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

### 1. Gute Vorsätze für das Jahr 2020

Am häufigsten haben sich die Bürger in Nordrhein-Westfalen für das Jahr 2020 vorgenommen, sich umwelt- und klimafreundlicher zu verhalten (64 %), Stress zu vermeiden bzw. abzubauen (60 %), mehr Zeit für die Familie oder Freunde zu haben (60 %) bzw. mehr Bewegung oder Sport (56 %). 52 Prozent nehmen sich vor, sich gesünder zu ernähren und 48 Prozent wollen sich mehr Zeit für sich selbst nehmen. 33 Prozent möchten abnehmen und 31 Prozent haben vor, sparsamer zu sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 27 Prozent (Handy, Computer, Internet) bzw. 17 Prozent (TV) vorgenommen. 16 Prozent wollen weniger Alkohol trinken und 12 Prozent das Rauchen aufgeben.

Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

#### ▪ Vorsätze für 2020 I

Es haben für 2020 folgende Vorsätze:

	umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten %	Stress vermeiden/ abbauen %	mehr bewegen/ Sport %	mehr Zeit für Familie/ Freunde %	mehr Zeit für sich selbst %	gesünder *) ernähren %
insgesamt: 2014	-	61	57	56	48	47
2015	-	59	55	58	47	47
2016	-	63	58	60	51	51
2017	-	61	54	56	49	51
2018	-	62	57	60	47	50
2019	64	60	56	60	48	52
Männer	59	56	57	62	42	58
Frauen	69	65	56	58	54	46
14- bis 29-Jährige	70	64	63	68	47	60
30- bis 44-Jährige	69	63	63	67	54	63
45- bis 59-Jährige	63	66	57	68	54	51
60 Jahre und älter	57	53	48	45	41	43
Hauptschule	53	56	47	56	46	48
mittlerer Abschluss	61	62	50	57	53	54
Abitur, Studium	67	62	61	62	48	53

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2020 II

Es haben für 2020 folgende Vorsätze:

	ab- nehmen %	sparsamer sein %	weniger fernsehen %	weniger Handy, Computer, Internet %	weniger Alkohol trinken %	Rauchen *) aufgeben %
insgesamt: 2014	35	28	17	15	12	9
2015	35	30	19	16	13	10
2016	36	31	18	18	13	10
2017	32	29	15	18	12	11
2018	35	29	18	24	15	12
2019	33	31	17	27	16	12
Männer	35	32	18	27	19	14
Frauen	31	31	17	28	13	10
14- bis 29-Jährige	29	53	19	47	14	15
30- bis 44-Jährige	35	40	16	33	21	13
45- bis 59-Jährige	38	22	18	23	14	9
60 Jahre und älter	31	19	17	16	16	11
Hauptschule	34	31	18	24	13	18
mittlerer Abschluss	31	29	21	27	14	15
Abitur, Studium	33	31	17	28	18	9

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

42 Prozent der Bürger Nordrhein-Westfalens geben rückblickend an, dass sie für das nun zu Ende gehende Jahr 2019 gute Vorsätze gefasst hatten. 58 Prozent hatten für dieses Jahr keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2019?

Es hatten gute Vorsätze für 2019

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	38	62
2015	38	61
2016	42	57
2017	36	64
2018	39	61
2019	42	58
Männer	44	56
Frauen	39	60
14- bis 29-Jährige	52	47
30- bis 44-Jährige	47	52
45- bis 59-Jährige	37	63
60 Jahre und älter	36	63
Hauptschule	40	60
mittlerer Abschluss	40	59
Abitur, Studium	41	58

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Eine Mehrheit von 58 Prozent derjenigen Befragten, die für 2019 gute Vorsätze gefasst hatten, hat 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

	einige Stunden %	einen Tag %	einige Tage %	eine Woche %	zwei bis drei Wochen %	einen Monat %	zwei bis drei Monate %	länger/ bis jetzt **) %
insgesamt: 2014	3	1	5	2	6	6	13	55
2015	4	1	6	2	7	6	17	47
2016	2	2	4	3	6	6	15	50
2017	3	1	2	4	6	11	13	47
2018	5	0	3	1	6	4	12	59
2019	2	1	2	1	4	5	17	58
Männer	2	1	2	1	4	5	15	61
Frauen	2	2	3	0	4	5	20	54
14- bis 29-Jährige	0	2	3	1	5	3	25	52
30- bis 44-Jährige	3	1	2	1	4	5	15	59
45- bis 59-Jährige	4	1	2	2	3	6	15	62
60 Jahre und älter	1	1	3	0	5	5	14	58
Hauptschule	2	0	2	3	9	8	14	57
mittlerer Abschluss	1	2	4	1	3	3	22	55
Abitur, Studium	3	1	2	0	4	4	16	57

\*) Basis: Befragte, die für 2019 Vorsätze hatten

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

## 2. Motivation 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.

Jeweils 49 Prozent nennen in diesem Zusammenhang als besondere Motivation eine akute Erkrankung bzw. die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Für 47 Prozent stellen Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis, eine besondere Motivation dar, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

### ▪ Motivation 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	61	48	48	44
2016	60	48	51	46
2017	62	44	42	40
2018	66	54	52	48
2019	64	49	49	47
Männer	62	48	49	44
Frauen	66	51	48	50
14- bis 29-Jährige	71	53	49	50
30- bis 44-Jährige	75	49	51	44
45- bis 59-Jährige	66	56	54	55
60 Jahre und älter	52	43	43	41
Hauptschule	48	43	54	44
mittlerer Abschluss	60	49	47	50
Abitur, Studium	68	52	48	48

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

42 Prozent der Befragten in Nordrhein-Westfalen motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 29 Prozent Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio und 28 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 12 Prozent, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Unterschiede in der Motivation zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

▪ Motivation 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	36	30	27	10	
2016	38	29	27	12	
2017	35	24	24	10	
2018	38	32	30	11	
2019	42	28	29	12	
Männer	47	26	28	11	
Frauen	36	30	30	14	
14- bis 29-Jährige	48	22	39	18	
30- bis 44-Jährige	44	25	46	14	
45- bis 59-Jährige	46	34	31	11	
60 Jahre und älter	33	29	12 **)	9	
Hauptschule	39	36	19	13	
mittlerer Abschluss	38	31	28	12	
Abitur, Studium	44	26	32	11	

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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