

Vorsätze für das Jahr 2018

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| Datenbasis: | 3.563 Befragte*) |
| Erhebungszeitraum: | 9. bis 30. November 2017 |
| statistische Fehlertoleranz: | +/- 2 Prozentpunkte |
| Auftraggeber: | DAK-Gesundheit |

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2018

Wie bereits in den Vorjahren sind auch aktuell die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2018 Stressvermeidung oder -abbau (59 %), mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (58 %) sowie mehr Bewegung oder Sport (53 %). 48 Prozent haben vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und 47 Prozent möchten sich gesünder ernähren.

30 Prozent wollen abnehmen und 28 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 18 bzw. 15 Prozent vorgenommen. Weniger Alkohol trinken wollen 12 Prozent und das Rauchen aufgeben 9 Prozent der Befragten.

Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

Im Vergleich zu den Vorjahren hat sich nur wenig geändert.

*) Es wurden 1.000 Fälle repräsentativ für die Bundesrepublik Deutschland realisiert. Die Stichprobe wurde auf jeweils ca. 1.000 Fälle in Bayern, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen aufgestockt.

▪ 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: | 2011 | 60 | 55 | 56 | 51 | 45 |
| | 2012 | 59 | 51 | 52 | 48 | 44 |
| | 2013 | 57 | 52 | 54 | 47 | 47 |
| | 2014 | 60 | 55 | 55 | 48 | 48 |
| | 2015 | 62 | 59 | 61 | 51 | 51 |
| | 2016 | 62 | 57 | 60 | 52 | 50 |
| | 2017 | 59 | 53 | 58 | 48 | 47 |
| Männer | | 59 | 52 | 61 | 43 | 49 |
| Frauen | | 59 | 53 | 55 | 54 | 45 |
| 14- bis 29-Jährige | | 59 | 54 | 62 | 43 | 49 |
| 30- bis 44-Jährige | | 69 | 59 | 69 | 56 | 50 |
| 45- bis 59-Jährige | | 64 | 51 | 61 | 56 | 48 |
| 60 Jahre und älter | | 48 | 48 | 45 | 39 | 43 |
| Hauptschule | | 58 | 44 | 51 | 47 | 45 |
| mittlerer Abschluss | | 61 | 54 | 57 | 53 | 52 |
| Abitur, Studium | | 59 | 54 | 59 | 47 | 45 |
| Ost | | 62 | 46 | 61 | 40 | 40 |
| West | | 59 | 54 | 57 | 50 | 49 |
| Bayern | | 57 | 57 | 60 | 49 | 49 |
| Baden-Württemberg | | 56 | 53 | 58 | 48 | 46 |
| Südwest | | 57 | 54 | 57 | 55 | 53 |
| Nord | | 62 | 54 | 54 | 52 | 45 |
| Nordrhein-Westfalen | | 61 | 54 | 56 | 49 | 51 |

*) 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: | 2011 | 33 | 31 | 18 | - | 13 | 12 |
| | 2012 | 34 | 30 | 14 | - | 11 | 12 |
| | 2013 | 31 | 26 | 16 | - | 12 | 11 |
| | 2014 | 34 | 28 | 15 | 15 | 12 | 9 |
| | 2015 | 35 | 31 | 18 | 16 | 14 | 10 |
| | 2016 | 33 | 31 | 19 | 20 | 12 | 9 |
| | 2017 | 30 | 28 | 15 | 18 | 12 | 9 |
| Männer | | 32 | 30 | 16 | 20 | 17 | 11 |
| Frauen | | 29 | 27 | 14 | 16 | 7 | 8 |
| 14- bis 29-Jährige | | 22 | 46 | 16 | 34 | 10 | 10 |
| 30- bis 44-Jährige | | 33 | 32 | 15 | 20 | 11 | 13 |
| 45- bis 59-Jährige | | 36 | 23 | 16 | 14 | 13 | 9 |
| 60 Jahre und älter | | 28 | 19 | 15 | 10 | 12 | 7 |
| Hauptschule | | 29 | 27 | 19 | 20 | 12 | 12 |
| mittlerer Abschluss | | 37 | 29 | 16 | 17 | 9 | 14 |
| Abitur, Studium | | 27 | 25 | 12 | 15 | 13 | 7 |
| Ost | | 30 | 28 | 16 | 15 | 13 | 7 |
| West | | 30 | 28 | 15 | 18 | 11 | 10 |
| Bayern | | 31 | 29 | 14 | 19 | 11 | 8 |
| Baden-Württemberg | | 28 | 29 | 14 | 19 | 13 | 10 |
| Südwest | | 28 | 28 | 13 | 14 | 10 | 10 |
| Nord | | 31 | 25 | 17 | 21 | 11 | 10 |
| Nordrhein-Westfalen | | 32 | 29 | 15 | 18 | 12 | 11 |

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

36 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2017 gute Vorsätze gefasst hatten.

▪ Gute Vorsätze für 2017?

Es hatten gute Vorsätze für 2017

| | | ja % | nein *) % |
|---------------------|------|---------|--------------|
| insgesamt: | 2011 | 40 | 60 |
| | 2012 | 39 | 60 |
| | 2013 | 37 | 62 |
| | 2014 | 39 | 61 |
| | 2015 | 39 | 59 |
| | 2016 | 41 | 58 |
| | 2017 | 36 | 63 |
| Männer | | 39 | 61 |
| Frauen | | 34 | 66 |
| 14- bis 29-Jährige | | 46 | 54 |
| 30- bis 44-Jährige | | 41 | 59 |
| 45- bis 59-Jährige | | 31 | 68 |
| 60 Jahre und älter | | 32 | 68 |
| Hauptschule | | 32 | 66 |
| mittlerer Abschluss | | 35 | 64 |
| Abitur, Studium | | 36 | 64 |
| Ost | | 41 | 58 |
| West | | 35 | 64 |
| Bayern | | 41 | 59 |
| Baden-Württemberg | | 38 | 61 |
| Südwest | | 33 | 67 |
| Nord | | 28 | 71 |
| Nordrhein-Westfalen | | 36 | 64 |

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

52 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 | | | | | | | |
|---------------------|------|---|--------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| | | einige Stunden | einen Tag | einige Tage | eine Woche | zwei bis drei Wochen | einen Monat | zwei bis drei Monate | länger/ **) bis jetzt |
| | | % | % | % | % | % | % | % | % |
| insgesamt: | 2011 | 4 | 1 | 6 | 2 | 6 | 6 | 15 | 50 |
| | 2012 | 4 | 0 | 6 | 3 | 5 | 7 | 15 | 49 |
| | 2013 | 4 | 1 | 4 | 2 | 7 | 6 | 13 | 50 |
| | 2014 | 3 | 1 | 4 | 2 | 7 | 5 | 14 | 52 |
| | 2015 | 3 | 2 | 3 | 3 | 7 | 6 | 15 | 50 |
| | 2016 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 14 | 56 |
| | 2017 | 2 | 1 | 3 | 2 | 6 | 5 | 14 | 52 |
| Männer | | 2 | 0 | 3 | 2 | 6 | 6 | 11 | 57 |
| Frauen | | 2 | 0 | 3 | 3 | 7 | 5 | 17 | 47 |
| 14- bis 29-Jährige | | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 7 | 17 | 57 |
| 30- bis 44-Jährige | | 2 | 0 | 4 | 2 | 9 | 3 | 13 | 53 |
| 45- bis 59-Jährige | | 3 | 0 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 47 |
| 60 Jahre und älter | | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 5 | 13 | 52 |
| Hauptschule | | 3 | 0 | 7 | 1 | 7 | 7 | 13 | 51 |
| mittlerer Abschluss | | 0 | 0 | 4 | 1 | 6 | 3 | 17 | 54 |
| Abitur, Studium | | 3 | 0 | 2 | 3 | 6 | 7 | 11 | 54 |
| Ost | | 1 | 0 | 3 | 3 | 5 | 4 | 15 | 56 |
| West | | 3 | 1 | 4 | 2 | 6 | 6 | 14 | 51 |
| Bayern | | 2 | 1 | 3 | 1 | 6 | 7 | 19 | 51 |
| Baden-Württemberg | | 4 | 0 | 4 | 1 | 8 | 4 | 15 | 51 |
| Südwest | | 2 | 0 | 7 | 0 | 10 | 2 | 8 | 47 |
| Nord | | 3 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 65 |
| Nordrhein-Westfalen | | 3 | 1 | 2 | 4 | 6 | 11 | 13 | 47 |

*) 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 (60 %) 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.

41 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung, und jeweils 40 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis bzw. die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun.

35 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 25 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.

▪ 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 | 62 | 47 | 45 | 42 |
| | 2016 | 62 | 48 | 46 | 44 |
| | 2017 | 60 | 41 | 40 | 40 |
| Männer | | 60 | 42 | 43 | 41 |
| Frauen | | 59 | 41 | 37 | 40 |
| 14- bis 29-Jährige | | 73 | 41 | 36 | 38 |
| 30- bis 44-Jährige | | 65 | 44 | 41 | 44 |
| 45- bis 59-Jährige | | 64 | 48 | 45 | 43 |
| 60 Jahre und älter | | 44 | 34 | 38 | 37 |
| Hauptschule | | 48 | 39 | 47 | 43 |
| mittlerer Abschluss | | 58 | 45 | 42 | 44 |
| Abitur, Studium | | 65 | 43 | 39 | 40 |
| Ost | | 57 | 44 | 39 | 42 |
| West | | 60 | 41 | 40 | 40 |
| Bayern | | 64 | 42 | 39 | 38 |
| Baden-Württemberg | | 59 | 36 | 39 | 36 |
| Südwest | | 54 | 37 | 39 | 35 |
| Nord | | 61 | 43 | 42 | 48 |
| Nordrhein-Westfalen | | 62 | 44 | 42 | 40 |

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ 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 | 38 | 30 | 27 | 10 | |
| | 2016 | 40 | 28 | 27 | 12 | |
| | 2017 | 35 | 25 | 26 | 10 | |
| Männer | | 38 | 22 | 27 | 8 | |
| Frauen | | 31 | 27 | 24 | 11 | |
| 14- bis 29-Jährige | | 40 | 20 | 34 | 14 | |
| 30- bis 44-Jährige | | 35 | 28 | 38 | 12 | |
| 45- bis 59-Jährige | | 38 | 27 | 27 | 7 | |
| 60 Jahre und älter | | 28 | 23 | 11**) | 7 | |
| Hauptschule | | 32 | 30 | 21 | 7 | |
| mittlerer Abschluss | | 35 | 29 | 29 | 9 | |
| Abitur, Studium | | 33 | 22 | 27 | 9 | |
| Ost | | 30 | 29 | 28 | 9 | |
| West | | 36 | 24 | 25 | 10 | |
| Bayern | | 36 | 22 | 26 | 10 | |
| Baden-Württemberg | | 34 | 20 | 24 | 9 | |
| Südwest | | 39 | 17 | 25 | 8 | |
| Nord | | 35 | 32 | 28 | 11 | |
| Nordrhein-Westfalen | | 35 | 24 | 24 | 10 | |

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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