

Vorsätze für das Jahr 2018

Datenbasis:	1.005 Befragte in Baden-Württemberg
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 (58 %), Stressvermeidung oder -abbau (56 %) und mehr Bewegung oder Sport (53 %). 48 Prozent wollen sich mehr Zeit für sich selbst nehmen. 46 Prozent haben vor, sich gesünder zu ernähren.

29 Prozent wollen sparsamer sein und 28 Prozent möchten abnehmen. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 19 bzw. 14 Prozent vorgenommen. 13 Prozent wollen weniger Alkohol trinken und 10 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	60	56	54	52	46
2015	55	57	55	48	44
2016	58	55	60	52	51
2017	56	53	58	48	46
Männer	53	55	61	47	45
Frauen	58	52	55	49	46
14- bis 29-Jährige	53	59	66	45	52
30- bis 44-Jährige	61	60	68	54	42
45- bis 59-Jährige	63	54	60	54	48
60 Jahre und älter	46	42	42	40	42
Hauptschule	49	46	48	41	48
mittlerer Abschluss	62	53	63	55	47
Abitur, Studium	56	54	57	48	43

*) 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	34	26	14	15	11	7
2015	32	27	15	16	12	11
2016	30	35	17	20	13	11
2017	28	29	14	19	13	10
Männer	27	30	15	20	14	11
Frauen	30	28	14	18	11	9
14- bis 29-Jährige	23	46	12	30	12	11
30- bis 44-Jährige	27	31	16	23	8	13
45- bis 59-Jährige	37	23	18	16	16	10
60 Jahre und älter	27	20	12	8	13	5
Hauptschule	27	28	16	12	19	12
mittlerer Abschluss	33	32	12	19	11	10
Abitur, Studium	28	27	14	16	10	9

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

38 Prozent der Befragten geben rückblickend an, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2017 gute Vorsätze gefasst hatten. 61 Prozent hatten für 2017 keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2017?

Es hatten gute Vorsätze für 2017

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	40	60
2015	38	62
2016	44	56
2017	38	61
Männer	39	61
Frauen	38	62
14- bis 29-Jährige	53	47
30- bis 44-Jährige	36	64
45- bis 59-Jährige	36	64
60 Jahre und älter	30	69
Hauptschule	40	60
mittlerer Abschluss	39	60
Abitur, Studium	36	64

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

51 Prozent derjenigen, die für 2017 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	0	3	2	8	6	16	50
2015	4	0	3	3	9	6	12	52
2016	2	1	3	3	8	4	16	51
2017	4	1	4	1	8	4	15	51
Männer	2	0	4	1	6	6	15	55
Frauen	6	1	4	2	9	1	16	47
14- bis 29-Jährige	7	0	3	2	9	3	18	55
30- bis 44-Jährige	0	1	5	1	6	7	13	53
45- bis 59-Jährige	4	0	6	3	9	1	18	46
60 Jahre und älter	3	1	2	0	5	5	12	49
Hauptschule	5	0	3	0	5	11	10	52
mittlerer Abschluss	3	1	3	1	10	0	14	55
Abitur, Studium	4	1	5	2	5	5	14	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 (59 %) 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.

39 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun und jeweils 36 Prozent eine akute Erkrankung bzw. 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	61	47	43	40
2016	63	49	45	41
2017	59	36	39	36
Männer	57	35	39	33
Frauen	61	38	39	38
14- bis 29-Jährige	65	36	40	38
30- bis 44-Jährige	66	36	43	39
45- bis 59-Jährige	65	42	41	37
60 Jahre und älter	43	33	33	30
Hauptschule	46	35	28	26
mittlerer Abschluss	59	42	43	46
Abitur, Studium	64	36	40	36

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

34 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 24 Prozent Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio und 20 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 9 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	36	25	26	8	
2016	42	26	28	10	
2017	34	20	24	9	
Männer	39	20	23	7	
Frauen	30	20	24	11	
14- bis 29-Jährige	44	18	26	11	
30- bis 44-Jährige	32	22	34	11	
45- bis 59-Jährige	36	22	27	7	
60 Jahre und älter	28	17	9 **)	6	
Hauptschule	34	20	16	3	
mittlerer Abschluss	34	26	31	8	
Abitur, Studium	33	18	23	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