

Vorsätze für das Jahr 2019

Datenbasis:	1.003 Befragte in Nordrhein-Westfalen
Erhebungszeitraum:	9. bis 30. November 2018
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2019

Am häufigsten haben sich die Bürger in Nordrhein-Westfalen für das Jahr 2019 vorgenommen, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen (62 %), mehr Zeit für die Familie oder Freunde zu haben (60 %) bzw. mehr Bewegung oder Sport (57 %). 50 Prozent nehmen sich vor, sich gesünder zu ernähren und 49 Prozent wollen sich mehr Zeit für sich selbst nehmen. 35 Prozent möchten abnehmen und 29 Prozent haben vor, sparsamer zu sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 24 Prozent (Handy, Computer, Internet) bzw. 18 Prozent (TV) vorgenommen. 15 Prozent wollen weniger Alkohol trinken und 12 Prozent das Rauchen aufgeben.

Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

▪ Vorsätze für 2019 I

Es haben für 2019 folgende Vorsätze:

	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
Männer	62	59	64	46	55
Frauen	61	55	55	48	46
14- bis 29-Jährige	63	66	67	44	63
30- bis 44-Jährige	71	61	72	59	52
45- bis 59-Jährige	68	61	64	57	53
60 Jahre und älter	52	47	46	35	41
Hauptschule	58	48	48	39	47
mittlerer Abschluss	60	56	52	46	50
Abitur, Studium	64	58	66	50	50

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2019 II

Es haben für 2019 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
Männer	36	32	21	27	22	14
Frauen	34	26	14	22	10	11
14- bis 29-Jährige	33	53	17	43	19	17
30- bis 44-Jährige	35	32	21	29	15	11
45- bis 59-Jährige	43	25	16	20	17	16
60 Jahre und älter	30	18	17	15	12	7
Hauptschule	38	34	21	30	17	16
mittlerer Abschluss	39	31	18	16	12	13
Abitur, Studium	34	24	17	23	16	11

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

39 Prozent der Bürger Nordrhein-Westfalens geben rückblickend an, dass sie für das nun zu Ende gehende Jahr 2018 gute Vorsätze gefasst hatten. 61 Prozent hatten für dieses Jahr keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2018?

Es hatten gute Vorsätze für 2018

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	38	62
2015	38	61
2016	42	57
2017	36	64
2018	39	61
Männer	43	57
Frauen	35	65
14- bis 29-Jährige	52	48
30- bis 44-Jährige	37	63
45- bis 59-Jährige	39	61
60 Jahre und älter	33	67
Hauptschule	40	60
mittlerer Abschluss	38	62
Abitur, Studium	39	61

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Eine deutliche Mehrheit (59 %) derjenigen Befragten, die für 2018 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: 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
Männer	5	1	3	1	7	2	13	57
Frauen	4	0	2	1	5	7	12	61
14- bis 29-Jährige	4	1	4	0	2	8	12	59
30- bis 44-Jährige	6	0	3	0	12	0	13	55
45- bis 59-Jährige	5	0	1	2	6	3	16	58
60 Jahre und älter	5	0	3	1	4	5	9	61
Hauptschule	10	3	5	2	6	7	9	54
mittlerer Abschluss	4	0	2	0	5	2	11	61
Abitur, Studium	4	0	2	1	5	3	14	60

*) Basis: Befragte, die für 2018 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.

Zwei Drittel (66 %) motiviert 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.

54 Prozent nennen in diesem Zusammenhang als besondere Motivation eine akute Erkrankung und 52 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Für 48 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
Männer	64	50	50	44
Frauen	68	57	54	52
14- bis 29-Jährige	77	49	60	50
30- bis 44-Jährige	77	59	50	49
45- bis 59-Jährige	71	62	53	54
60 Jahre und älter	50	48	48	42
Hauptschule	52	51	56	48
mittlerer Abschluss	57	52	48	43
Abitur, Studium	73	58	53	51

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

38 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 32 Prozent Angebote ihrer Krankenkasse, z.B. Präventionskurse oder Bonusprogramme und 30 Prozent Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio ganz besonders, sich verstärkt um ihre eigene Gesundheit zu kümmern.

Online-Programme, wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren in diesem Zusammenhang nur 11 Prozent.

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

Im Vergleich zum Vorjahr fühlen sich die Befragten häufiger durch die verschiedenen Aspekte motiviert, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

▪ 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
Männer	42	27	27	10
Frauen	34	38	33	12
14- bis 29-Jährige	42	33	44	19
30- bis 44-Jährige	37	38	40	11
45- bis 59-Jährige	43	35	35	11
60 Jahre und älter	33	28	**)	9
Hauptschule	37	41	23	13
mittlerer Abschluss	29	32	30	10
Abitur, Studium	43	32	32	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