

Vorsätze für das Jahr 2019

Datenbasis:	1.004 Befragte in Bayern
Erhebungszeitraum:	9. bis 30. November 2018
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2019

Die am häufigsten genannten Vorsätze für das Jahr 2019 sind für die Befragten in Bayern mehr Zeit für die Familie oder Freunde (62 %), Stressvermeidung oder -abbau (61 %) sowie mehr Bewegung oder Sport (57 %). 52 Prozent haben vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen, 49 Prozent möchten sich gesünder ernähren. 36 Prozent nehmen sich vor, abzunehmen und 30 Prozent, sparsamer zu sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 24 Prozent (Handy, Computer, Internet) bzw. 20 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	56	55	55	48	49
2015	61	55	61	54	51
2016	57	58	60	51	49
2017	57	57	60	49	49
2018	61	57	62	52	49
Männer	61	60	66	50	54
Frauen	61	55	58	55	43
14- bis 29-Jährige	60	58	63	50	53
30- bis 44-Jährige	64	64	65	56	50
45- bis 59-Jährige	70	59	70	60	48
60 Jahre und älter	50	49	50	42	44
Hauptschule	61	58	62	47	54
mittlerer Abschluss	61	54	63	58	47
Abitur, Studium	63	61	62	53	47

*) 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	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
2018	36	30	20	24	15	12
Männer	38	31	21	26	17	12
Frauen	33	29	19	21	12	12
14- bis 29-Jährige	31	45	22	42	15	17
30- bis 44-Jährige	33	35	16	25	13	13
45- bis 59-Jährige	42	24	21	18	18	10
60 Jahre und älter	36	22	22	15	13	10
Hauptschule	46	32	25	27	20	17
mittlerer Abschluss	35	30	22	18	13	15
Abitur, Studium	32	27	18	22	15	10

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

37 Prozent der Bürger Bayerns geben rückblickend an, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2018 gute Vorsätze gefasst hatten. 62 Prozent hatten für dieses Jahr keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2018?

Es hatten gute Vorsätze für 2018

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	39	61
2015	39	60
2016	37	62
2017	41	59
2018	37	62
Männer	41	58
Frauen	33	66
14- bis 29-Jährige	49	51
30- bis 44-Jährige	37	63
45- bis 59-Jährige	38	61
60 Jahre und älter	28	72
Hauptschule	35	64
mittlerer Abschluss	37	63
Abitur, Studium	37	63

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

50 Prozent derjenigen Befragten, die für das Jahr 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	3	2	11	4	15	49
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
2018	2	2	2	2	10	5	21	50
Männer	2	2	2	2	13	3	22	48
Frauen	2	2	2	2	6	7	20	53
14- bis 29-Jährige	1	5	1	3	6	5	25	46
30- bis 44-Jährige	1	0	2	3	14	5	30	39
45- bis 59-Jährige	3	1	3	1	10	5	18	54
60 Jahre und älter	4	1	1	2	9	5	10	62
Hauptschule	0	2	2	5	12	2	20	51
mittlerer Abschluss	2	3	2	2	7	5	16	55
Abitur, Studium	4	1	2	1	10	5	24	48

*) 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.

Am häufigsten (72 %) 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.

53 Prozent nennen in diesem Zusammenhang als besondere Motivation eine akute Erkrankung und jeweils 49 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun bzw. Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis.

▪ 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	66	54	47	45
2016	64	49	48	44
2017	64	42	39	38
2018	72	53	49	49
Männer	71	49	50	47
Frauen	74	57	48	51
14- bis 29-Jährige	81	55	48	53
30- bis 44-Jährige	80	57	52	51
45- bis 59-Jährige	72	58	50	52
60 Jahre und älter	59	45	48	43
Hauptschule	63	48	48	46
mittlerer Abschluss	67	53	49	52
Abitur, Studium	79	56	49	49

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

44 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 33 Prozent Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio und 29 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 lediglich 10 Prozent, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

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

Auffällig ist, dass fast alle genannten Motive, sich verstärkt um die eigene Gesundheit zu kümmern, etwas häufiger bejaht werden als im Vorjahr.

▪ 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	40	31	27	9
2016	41	25	28	8
2017	36	22	26	10
2018	44	29	33	10
Männer	49	26	33	10
Frauen	39	31	33	10
14- bis 29-Jährige	46	30	44	21
30- bis 44-Jährige	47	28	39	8
45- bis 59-Jährige	44	32	36	8
60 Jahre und älter	40	25	**)	6
Hauptschule	41	31	27	9
mittlerer Abschluss	39	35	39	10
Abitur, Studium	49	24	32	9

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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