

Vorsätze für das Jahr 2020

Datenbasis:	2.012 Befragte *)
Erhebungszeitraum:	11. November bis 2. Dezember 2019
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2020

Die aktuell am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2020 sind Stressvermeidung, ein umwelt- bzw. klimafreundlicheres Verhalten sowie mehr Zeit für die Familie oder Freunde zu haben (jeweils 64 %). 56 Prozent haben vor, sich mehr zu bewegen bzw. Sport zu treiben, jeweils 53 Prozent möchten sich mehr Zeit für sich selbst nehmen bzw. sich gesünder ernähren.

36 Prozent beabsichtigen, abzunehmen und 31 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 27 Prozent (Handy, Computer, Internet) bzw. 20 Prozent (TV) vorgenommen.

Weniger Alkohol trinken wollen 15 Prozent und das Rauchen aufgeben 11 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 ca. 1.000 Fälle in Nordrhein-Westfalen aufgestockt.

▪ Vorsätze für 2020 I

Es haben für 2020 folgende Vorsätze:

		Stress vermeiden/ abbauen %	umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten %	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
	2018	62	-	57	60	51	49
	2019	64	64	56	64	53	53
Männer		63	63	57	66	49	59
Frauen		66	65	55	62	58	48
14- bis 29-Jährige		67	69	61	71	51	62
30- bis 44-Jährige		68	63	62	70	56	61
45- bis 59-Jährige		67	67	55	68	60	51
60 Jahre und älter		57	60	49	53	47	45
Hauptschule		65	65	51	62	57	58
mittlerer Abschluss		61	63	53	65	56	53
Abitur, Studium		66	64	57	64	51	52
Ost		60	61	54	64	52	53
West		65	65	56	64	53	53
Bayern		64	63	58	68	61	57
Baden-Württemberg		62	66	50	62	50	49
Südwest		75	69	59	69	60	55
Nord		67	65	56	65	52	54
Nordrhein-Westfalen		60	64	56	60	48	52

*) 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:	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
	2018	34	32	19	25	16	11
	2019	36	31	20	27	15	11
Männer		37	35	21	27	17	12
Frauen		35	28	18	28	13	9
14- bis 29-Jährige		28	52	26	47	19	14
30- bis 44-Jährige		36	33	17	34	16	12
45- bis 59-Jährige		41	26	17	19	13	11
60 Jahre und älter		37	21	20	17	13	7
Hauptschule		32	38	23	23	12	16
mittlerer Abschluss		39	34	18	28	13	12
Abitur, Studium		35	26	19	26	15	8
Ost		37	30	17	25	17	10
West		35	32	20	28	14	11
Bayern		40	30	24	24	14	12
Baden-Württemberg		27	31	26	28	15	5
Südwest		36	37	18	36	11	10
Nord		40	31	18	25	14	14
Nordrhein-Westfalen		33	31	17	27	16	12

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

41 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2019 gute Vorsätze gefasst hatten. 59 Prozent hatten für 2019 keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2019?

Es hatten gute Vorsätze für 2019

		ja %	nein *) %
insgesamt:	2011	40	60
	2012	39	60
	2013	37	62
	2014	39	61
	2015	39	59
	2016	41	58
	2017	36	63
	2018	37	63
	2019	41	59
Männer		42	57
Frauen		39	60
14- bis 29-Jährige		55	45
30- bis 44-Jährige		41	58
45- bis 59-Jährige		36	63
60 Jahre und älter		34	65
Hauptschule		33	67
mittlerer Abschluss		42	58
Abitur, Studium		39	60
Ost		39	60
West		41	59
Bayern		40	60
Baden-Württemberg		36	64
Südwest		48	52
Nord		40	60
Nordrhein-Westfalen		42	58

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Eine Mehrheit von 61 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:	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
	2018	3	0	3	3	7	5	17	54
	2019	2	0	3	1	3	4	16	61
Männer		1	1	3	1	4	5	16	62
Frauen		2	0	3	1	3	3	17	61
14- bis 29-Jährige		0	0	1	0	4	4	23	57
30- bis 44-Jährige		5	1	2	2	2	2	16	61
45- bis 59-Jährige		1	0	7	1	3	3	13	65
60 Jahre und älter		1	0	4	0	3	6	14	61
Hauptschule		4	3	7	1	5	3	11	64
mittlerer Abschluss		0	0	4	0	5	4	18	61
Abitur, Studium		2	0	3	1	2	2	16	64
Ost		2	0	1	0	6	3	20	62
West		1	1	4	1	3	4	16	61
Bayern		2	2	5	3	1	1	21	54
Baden-Württemberg		2	0	3	0	2	8	16	56
Südwest		0	0	3	0	3	4	11	69
Nord		1	0	5	0	1	3	12	68
Nordrhein-Westfalen		2	1	2	1	4	5	17	58

*) 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 (66 %) 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.

54 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung, 51 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis und 49 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun.

44 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 32 Prozent Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio und 31 Prozent Angebote ihrer Krankenkasse, z.B. Präventionskurse oder Bonusprogramme.

Online-Programme wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren lediglich jeden Zehnten (11 %), sich verstärkt um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Dabei zeigen sich keine größeren Unterschiede im Vergleich zum Vorjahr.

▪ 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	Krankheits- fälle in ihrem persönlichen Umfeld *)
		%	%	%	%
insgesamt:	2015	62	47	45	42
	2016	62	48	46	44
	2017	60	41	40	40
	2018	71	58	52	49
	2019	66	54	49	51
Männer		65	51	52	48
Frauen		67	56	47	54
14- bis 29-Jährige		77	57	49	51
30- bis 44-Jährige		71	53	51	56
45- bis 59-Jährige		68	58	54	53
60 Jahre und älter		54	48	45	46
Hauptschule		55	47	51	48
mittlerer Abschluss		62	56	49	52
Abitur, Studium		69	54	49	51
Ost		65	52	47	54
West		66	54	50	50
Bayern		69	54	54	47
Baden-Württemberg		56	49	41	47
Südwest		72	59	56	54
Nord		71	59	51	57
Nordrhein-Westfalen		64	49	49	47

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ 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	38	30	27	10	
	2016	40	28	27	12	
	2017	35	25	26	10	
	2018	42	32	31	11	
	2019	44	31	32	11	
Männer		47	27	30	10	
Frauen		41	34	34	12	
14- bis 29-Jährige		52	23	43	19	
30- bis 44-Jährige		46	35	47	10	
45- bis 59-Jährige		45	34	35	10	
60 Jahre und älter		37	30	13 **)	7	
Hauptschule		43	41	23	6	
mittlerer Abschluss		45	35	35	11	
Abitur, Studium		44	29	33	11	
Ost		47	35	29	10	
West		43	30	33	11	
Bayern		46	31	31	13	
Baden-Württemberg		33	27	32	7	
Südwest		49	29	32	11	
Nord		47	34	40	12	
Nordrhein-Westfalen		42	28	29	12	

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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