

Vorsätze für das Jahr 2016

Datenbasis:	3.516 Befragte*)
Erhebungszeitraum:	12. November bis 2. Dezember 2015
statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2016

Wie bereits in den Vorjahren sind auch aktuell die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2016 Stressvermeidung oder -abbau (62 %), mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (61 %) sowie mehr Bewegung oder Sport (59 %). Jeweils 51 Prozent haben vor, sich gesünder zu ernähren und sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. 35 Prozent wollen abnehmen und 31 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 18 bzw. 16 Prozent vorgenommen. Weniger Alkohol trinken wollen 14 Prozent und das Rauchen aufgeben 10 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 2016 I

Es haben für 2016 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
Männer		62	59	65	47	52
Frauen		61	59	56	55	51
14- bis 29-Jährige		59	63	64	45	56
30- bis 44-Jährige		69	66	69	58	52
45- bis 59-Jährige		70	59	67	56	53
60 Jahre und älter		51	52	47	46	47
Hauptschule		59	56	55	45	47
mittlerer Abschluss		65	63	63	56	52
Abitur, Studium		60	57	60	49	50
Ost		71	66	66	60	60
West		59	57	59	49	49
Bayern		61	55	61	54	51
Baden-Württemberg		55	57	55	48	44
Südwest		56	57	62	46	52
Nord		63	63	62	49	54
Nordrhein-Westfalen		59	55	58	47	47

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2016 II

Es haben für 2016 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
Männer		35	31	19	18	19	12
Frauen		36	31	16	13	10	8
14- bis 29-Jährige		29	48	21	27	14	12
30- bis 44-Jährige		36	32	17	21	12	14
45- bis 59-Jährige		38	27	17	10	15	11
60 Jahre und älter		36	24	17	9	15	5
Hauptschule		38	32	16	10	16	9
mittlerer Abschluss		33	32	17	15	13	10
Abitur, Studium		35	28	18	15	13	9
Ost		34	35	17	15	18	14
West		36	30	18	16	13	9
Bayern		36	27	16	17	11	10
Baden-Württemberg		32	27	15	16	12	11
Südwest		36	33	16	13	14	5
Nord		39	34	23	16	15	8
Nordrhein-Westfalen		35	30	19	16	13	10

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

39 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2015 gute Vorsätze gefasst hatten.

▪ Gute Vorsätze für 2015?

Es hatten gute Vorsätze für 2015

		ja %	nein *) %
insgesamt:	2011	40	60
	2012	39	60
	2013	37	62
	2014	39	61
	2015	39	59
Männer		41	59
Frauen		38	60
14- bis 29-Jährige		44	54
30- bis 44-Jährige		43	57
45- bis 59-Jährige		38	60
60 Jahre und älter		35	63
Hauptschule		37	63
mittlerer Abschluss		38	60
Abitur, Studium		40	59
Ost		43	57
West		39	60
Bayern		39	60
Baden-Württemberg		38	62
Südwest		39	57
Nord		40	59
Nordrhein-Westfalen		38	61

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

50 Prozent derjenigen, die für 2015 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
Männer		3	2	4	2	5	5	16	57
Frauen		3	1	3	5	8	6	14	43
14- bis 29-Jährige		5	0	3	1	7	3	12	52
30- bis 44-Jährige		3	4	3	5	9	9	15	41
45- bis 59-Jährige		2	1	3	3	7	6	17	52
60 Jahre und älter		2	1	4	3	5	5	14	54
Hauptschule		2	3	5	0	7	4	11	58
mittlerer Abschluss		3	3	3	7	5	4	13	52
Abitur, Studium		4	1	3	2	8	8	17	49
Ost		0	1	2	6	3	3	15	57
West		4	2	4	2	8	7	15	48
Bayern		2	1	4	1	9	9	18	44
Baden-Württemberg		4	0	3	3	9	6	12	52
Südwest		2	3	4	2	5	8	7	52
Nord		7	3	0	4	9	5	17	46
Nordrhein-Westfalen		4	1	6	2	7	6	17	47

*) Basis: Befragte, die für 2015 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 (62 %) 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.

47 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung, 45 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun und 42 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis. 38 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 30 Prozent Angebote ihrer Krankenkasse, z.B. Präventionskurse oder Bonusprogramme und 27 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 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	62	47	45	42
Männer	63	44	46	40
Frauen	62	49	43	45
14- bis 29-Jährige	66	44	47	41
30- bis 44-Jährige	76	50	42	43
45- bis 59-Jährige	66	53	50	47
60 Jahre und älter	47	41	40	39
Hauptschule	56	46	47	42
mittlerer Abschluss	61	52	50	44
Abitur, Studium	66	46	41	43
Ost	62	46	47	45
West	63	47	44	42
Bayern	66	54	47	45
Baden-Württemberg	61	47	43	40
Südwest	62	41	42	43
Nord	62	46	38	36
Nordrhein-Westfalen	61	48	48	44

*) 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	38	30	27	10	
Männer	45	27	27	11	
Frauen	32	34	27	9	
14- bis 29-Jährige	41	26	37	15	
30- bis 44-Jährige	41	32	35	10	
45- bis 59-Jährige	42	32	31	9	
60 Jahre und älter	31	30	13 **)	7	
Hauptschule	32	33	23	14	
mittlerer Abschluss	38	38	29	9	
Abitur, Studium	39	26	27	9	
Ost	45	39	31	12	
West	36	28	26	10	
Bayern	40	31	27	9	
Baden-Württemberg	36	25	26	8	
Südwest	37	26	25	10	
Nord	33	27	27	11	
Nordrhein-Westfalen	36	30	27	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