

## Vorsätze für das Jahr 2021

Datenbasis:	1004 Befragte in Nordrhein-Westfalen
Erhebungszeitraum:	29. Oktober bis 24. November 2020
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

### 1. Gute Vorsätze für das Jahr 2021

Ähnlich wie auf bundesweiter Ebene haben Befragte in Nordrhein-Westfalen am häufigsten – und zwar jeweils mehr als jeder Zweite – für das Jahr 2021 die Vorsätze, sich umwelt- und klimafreundlicher zu verhalten (63 %), Stress zu vermeiden bzw. abzubauen (60 %), mehr Zeit für Familie und Freunde zu haben (59 %) und sich mehr zu bewegen bzw. mehr Sport zu treiben (57 %).

Etwa jeder Zweite nimmt sich vor, sich im kommenden Jahr gesünder zu ernähren (52 %) und mehr Zeit für sich selbst zu haben (49 %). Jeder Dritte (36 %) möchte abnehmen, etwas weniger (29 %) weniger Zeit mit Handy, Computer bzw. im Internet verbringen.

Jeder vierte Befragte in Nordrhein-Westfalen (26 %) möchte im kommenden Jahr sparsamer sein und jeder Fünfte (19 %) weniger fernsehen.

Weiterhin nehmen sich einige Westfalen vor, gesundheitsschädigende Laster wie Alkohol trinken (15 %) oder das Rauchen (11 %) zu vermeiden bzw. aufzugeben.

Nur sehr wenige Befragte (5 %) geben an, keine guten Vorsätze für das Jahr 2021 zu haben.

Die Vorsätze in diesem Jahr unterscheiden sich damit nicht von denen der vergangenen Jahre.

Befragte unter 30 Jahren nehmen sich überdurchschnittlich häufig für das kommende Jahr vor, sich umwelt- und klimafreundlicher zu verhalten, sich mehr zu bewegen und sich gesünder zu ernähren.

Befragte ab 60 Jahren haben deutlich seltener als jüngere Befragte die Vorsätze, Stress zu vermeiden, mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen und mehr Zeit für sich selbst zu haben.

▪ Vorsätze für 2021 I

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

	umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten %	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
2019	64	60	56	60	48	52
2020	63	60	57	59	49	52
Männer	61	61	58	62	48	54
Frauen	66	60	56	56	50	50
14- bis 29-Jährige	75	65	67	62	55	61
30- bis 44-Jährige	61	68	59	66	55	55
45- bis 59-Jährige	61	66	55	65	54	47
60 Jahre und älter	60	49	51	48	39	48
Hauptschule	62	60	54	58	42	58
mittlerer Abschluss	58	61	50	58	47	45
Abitur, Studium	64	59	59	57	49	53

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Befragte Männer in NRW wollen etwas häufiger als die Frauen im kommenden Jahr sparsamer sein und weniger Alkohol trinken.

Befragte unter 30 Jahren nehmen sich aktuell deutlich häufiger als Ältere vor, im kommenden Jahr sparsamer zu sein und weniger Zeit am Handy, Computer bzw. im Internet zu verbringen.

▪ **Vorsätze für 2021 II**

Es haben für das kommende Jahr 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
2019	33	31	17	27	16	12
2020	36	26	19	29	15	11
Männer	37	32	19	29	18	10
Frauen	36	21	19	29	11	11
14- bis 29-Jährige	26	51	28	51	18	10
30- bis 44-Jährige	37	25	16	36	8	12
45- bis 59-Jährige	40	20	15	24	15	11
60 Jahre und älter	39	16	18	15	17	10
Hauptschule	39	30	21	25	19	17
mittlerer Abschluss	42	24	16	21	14	11
Abitur, Studium	35	22	17	29	14	10

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

In Bezug auf die Aussage „Ich nehme mir manche Dinge für das Jahr 2021 bewusst nicht vor, weil sie sich wegen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen“ ist die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen geteilter Meinung:

Etwa die Hälfte der Westfalen (54 %) stimmt dieser Aussage nicht zu.

Auf 45 Prozent hingegen trifft es nach eigenen Angaben durchaus zu, dass sie sich manche Dinge für das kommende Jahr bewusst nicht vornehmen, weil sie sich wegen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen.

Befragte ab 60 Jahren stimmen der Aussage mehrheitlich und damit etwas häufiger als jüngere Befragte zu.

Auch Befragte mit formal niedrigerer Bildung sagen mehrheitlich und damit häufiger als formal höher Gebildete, dass sie sich für das Jahr 2021 bewusst einige Dinge nicht vornehmen, weil sich diese unter den Bedingungen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen.

▪ Einfluss der Corona-Pandemie auf die Vorsätze für 2021 (1/2)

Die Aussage „Ich nehme mir manche Dinge für das Jahr 2021 bewusst nicht vor, weil sie sich wegen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen“

	trifft zu %	trifft nicht zu *) %
insgesamt	45	54
Männer	44	55
Frauen	47	53
14- bis 29-Jährige	46	54
30- bis 44-Jährige	37	63
45- bis 59-Jährige	42	57
60 Jahre und älter	53	46
Hauptschule	63	37
mittlerer Abschluss	48	51
Abitur, Studium	41	58

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Umgekehrt setzen sich unter den nordrhein-westfälischen Befragten, die gute Vorsätze für 2021 haben, aber nur 16 Prozent wegen der Corona-Pandemie bewusst gute Vorsätze, die sie sich sonst nicht vorgenommen hätten.

Auf 83 Prozent trifft das hingegen nicht zu.

Damit unterscheiden sich die Befragten nicht vom bundesweiten Durchschnitt.

▪ Einfluss der Corona-Pandemie auf die Vorsätze für 2021 (2/2) \*)

Die Aussage „Ich setze mir wegen der Corona-Pandemie bewusst gute Vorsätze, die ich mir sonst nicht vorgenommen hätte“

	trifft zu %	trifft nicht zu **) %
insgesamt	16	83
Männer	17	82
Frauen	16	83
14- bis 29-Jährige	21	79
30- bis 44-Jährige	10	90
45- bis 59-Jährige	15	84
60 Jahre und älter	19	80

\*) Basis: Befragte, die gute Vorsätze für 2021 haben

\*\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

## 2. Gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2020

Ähnlich wie im bundesweiten Durchschnitt, erinnern sich 44 Prozent der Nordrhein-Westfalen, für das laufende Jahr 2020 gute Vorsätze gehabt zu haben.

55 Prozent geben an, dass dies nicht der Fall war.

Befragte ab 45 Jahren hatten nach eigenen Angaben seltener als Jüngere gute Vorsätze für das laufende Jahr.

### ▪ Gute Vorsätze für 2020?

	Es hatten gute Vorsätze für das laufende Jahr	
	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	38	62
2015	38	61
2016	42	57
2017	36	64
2018	39	61
2019	42	58
2020	44	55
Männer	47	53
Frauen	42	58
14- bis 29-Jährige	59	39
30- bis 44-Jährige	50	50
45- bis 59-Jährige	39	61
60 Jahre und älter	36	64
Hauptschule	41	59
mittlerer Abschluss	40	59
Abitur, Studium	44	56

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Von den Befragten in Nordrhein-Westfalen, die für 2020 gute Vorsätze gefasst hatten, hat sich nach eigenen Angaben jeder Zweite (50 %) länger als drei Monate bzw. sogar bis jetzt an diese Vorsätze gehalten.

Etwa jeder Fünfte (22 %) hat sich zwei bis drei Monate daran gehalten, jeder Zehnte (10 %) zwei bis vier Wochen.

Dass sie höchstens eine Woche ihre guten Vorsätze für das Jahr 2020 umsetzen konnten, geben lediglich 5 Prozent der nordrhein-westfälischen Befragten mit guten Vorsätzen an.

▪ 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
2019	2	1	2	1	4	5	17	58
2020	1	1	2	1	4	6	22	50
Männer	1	1	2	0	3	8	23	50
Frauen	1	1	2	1	6	3	21	49

\*) Basis: Befragte, die für 2020 gute Vorsätze hatten

\*\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Jedem zweiten Befragten in Nordrhein-Westfalen (50 %), der für 2020 gute Vorsätze gefasst hatte, ist es unter den Umständen der Corona-Pandemie schwerer gefallen, seine Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen.

20 Prozent ist es leichter gefallen.

29 Prozent geben an, dass die Corona-Pandemie keinen Einfluss auf die Umsetzung ihrer guten Vorsätze für das Jahr 2020 hatte.

▪ Umsetzung der Vorsätze in Zeiten der Corona-Pandemie \*)

	Ihre guten Vorsätze für 2020 in Zeiten der Corona-Pandemie umzusetzen, fiel ihnen		
	leichter %	schwerer %	Corona-Pandemie **) hatte keinen Einfluss %
insgesamt	20	50	29
Männer	17	51	31
Frauen	22	49	28

\*) Basis: Befragte, die für 2020 gute Vorsätze hatten

\*\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“



### 3. Motivation für ein gesünderes Leben

Die Befragten wurden abschließend 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 (70 %) fühlen sich die Befragten in Nordrhein-Westfalen durch ihr persönliches Empfinden veranlasst, etwas für ihre Gesundheit zu tun, wenn sie also z.B. das Gefühl haben, zu dick, zu gestresst oder zu schlapp zu sein.

Jeder Zweite tut verstärkt etwas für seine Gesundheit, wenn er akut erkrankt (54 %) oder von seinem Arzt dazu aufgefordert wird (49 %).

Etwas weniger (47 %) lassen sich von Krankheitsfällen in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in der Familie oder im Freundeskreis, dazu veranlassen, sich stärker um ihre Gesundheit zu kümmern. Bei 37 Prozent sind es der Partner oder andere nahestehende Personen, die dazu auffordern.

Dass sie sich von Angeboten ihrer Krankenkasse, zum Beispiel Präventionskursen oder Bonusprogrammen, motivieren lassen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern, geben 28 Prozent der Befragten an. Dass Angebote ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio dazu beitragen, sagen 27 Prozent.

Online-Programme, wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau sind für 15 Prozent Anlass, verstärkt etwas für ihre eigenen Gesundheit zu tun.

Es zeigen sich hier keine größeren Unterschiede zu den Vorjahren mit Ausnahme dessen, dass das persönliche Empfinden etwas häufiger als in den letzten Jahren eine Rolle spielt.

Für Frauen spielen alle Aspekte – bis auf die Aufforderung von ihrem Partner – häufiger als für Männer eine Rolle dabei, sich verstärkt um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Befragte ab 60 Jahren lassen sich seltener als der Durchschnitt der Befragten von ihrem eigenen persönlichen Empfinden motivieren, sich um ihre Gesundheit zu kümmern.

Bei Befragten unter 30 Jahren führt eine eigene akute Erkrankung seltener als bei älteren Befragten dazu, dass sie mehr für ihre Gesundheit tun.

▪ 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
2019	64	49	49	47
2020	70	54	49	47
Männer	66	48	49	43
Frauen	73	59	49	51
14- bis 29-Jährige	81	42	49	47
30- bis 44-Jährige	77	58	51	50
45- bis 59-Jährige	75	58	53	48
60 Jahre und älter	54	54	45	46
Hauptschule	60	49	54	49
mittlerer Abschluss	66	52	45	43
Abitur, Studium	71	56	51	49

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Von Angeboten ihrer Krankenkasse lassen sich am ehesten Befragte mit formal niedrigerem Bildungsgrad motivieren, sich stärker 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	
2019	42	28	29	12	
2020	37	28	27	15	
Männer	42	22	23	11	
Frauen	33	33	30	19	
14- bis 29-Jährige	37	20	39	26	
30- bis 44-Jährige	39	28	37	21	
45- bis 59-Jährige	39	29	27	12	
60 Jahre und älter	35	31	14 **)	7	
Hauptschule	38	41	24	12	
mittlerer Abschluss	31	35	29	11	
Abitur, Studium	39	24	27	16	

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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

24. November 2020

F20.0490 Bi