

Vorsätze für das Jahr 2021

Datenbasis:	1.006 Befragte in Bayern
Erhebungszeitraum:	29. Oktober bis 24. November 2020
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2021

Ähnlich wie in den Vorjahren nehmen sich die Befragten in Bayern aktuell für das kommende Jahr vor, sich umwelt- bzw. klimafreundlicher zu verhalten, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen (jeweils 63 %), mehr Zeit für Familie und Freunde zu haben (62 %) und sich mehr zu bewegen bzw. mehr Sport zu treiben (59 %).

Jeder Zweite (jeweils 52 %) möchte sich in 2021 außerdem gesünder ernähren und mehr Zeit für sich selbst haben, jeder Dritte (32 %) abnehmen.

Etwas weniger nehmen sich für das kommende Jahr vor, weniger Zeit mit Handy, Computer oder im Internet zu verbringen (28 %) und sparsamer zu sein (26 %).

18 Prozent wollen weniger fernsehen, 14 Prozent weniger Alkohol trinken und 10 Prozent das Rauchen aufgeben.

Die Vorsätze ähneln damit denen der Befragten im Bundesdurchschnitt.

Frauen nehmen sich häufiger als Männer vor, im kommenden Jahr Stress zu vermeiden bzw. abzubauen und sich mehr Zeit für sich selbst zu gönnen.

Die unter 30-Jährigen wollen sich deutlich häufiger als Ältere im kommenden Jahr umweltfreundlicher verhalten und gesünder ernähren. Die 30- bis 44-Jährigen wollen überdurchschnittlich häufig Stress vermeiden und mehr Zeit für sich selbst 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	-	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
2020	63	63	59	62	52	52
Männer	61	58	62	61	44	54
Frauen	65	67	57	63	59	50
14- bis 29-Jährige	75	62	62	67	50	63
30- bis 44-Jährige	60	71	62	64	59	50
45- bis 59-Jährige	62	65	58	66	58	49
60 Jahre und älter	59	54	57	54	40	46
Hauptschule	60	66	55	54	50	54
mittlerer Abschluss	59	64	58	62	53	53
Abitur, Studium	63	62	60	63	52	49

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Jüngere Befragte unter 45 Jahren wollen im kommenden Jahr deutlich häufiger als Ältere weniger Zeit am Handy, Computer bzw. im Internet verbringen, Befragte unter 30 Jahren überdurchschnittlich häufig auch sparsamer sein.

▪ **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	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
2020	32	26	18	28	14	10
Männer	31	26	20	28	16	11
Frauen	32	27	16	28	12	9
14- bis 29-Jährige	25	42	18	43	15	13
30- bis 44-Jährige	27	27	16	37	11	12
45- bis 59-Jährige	37	21	18	19	14	10
60 Jahre und älter	37	18	20	17	16	7
Hauptschule	39	31	21	29	14	15
mittlerer Abschluss	34	26	20	21	14	10
Abitur, Studium	29	22	15	28	14	9

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Auf 42 Prozent der Befragten in Bayern trifft es nach eigenen Angaben zu, dass sie sich manche Dinge für das Jahr 2021 bewusst nicht vornehmen, weil sich diese wegen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen.

Auf eine knappe Mehrheit (58 %) trifft das hingegen nicht zu.

Befragte mit einem formal niedrigeren Bildungsgrad meinen häufiger als formal höher Gebildete, dass sie sich manche Dinge für das kommende Jahr bewusst nicht vornehmen, weil sich diese aufgrund 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	42	58
Männer	41	58
Frauen	42	57
14- bis 29-Jährige	46	54
30- bis 44-Jährige	35	65
45- bis 59-Jährige	38	61
60 Jahre und älter	48	50
Hauptschule	56	42
mittlerer Abschluss	45	54
Abitur, Studium	37	63

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

Dass sie sich umgekehrt wegen der Corona-Pandemie bewusst gute Vorsätze setzen, die sie sich sonst nicht vorgenommen hätten, trifft indes nur auf 17 Prozent der Befragten mit guten Vorsätzen für 2021 zu.

Auf die große Mehrheit (83 %) trifft dies nicht zu.

Befragte unter 30 Jahren setzen sich häufiger als Ältere aufgrund der derzeitigen Pandemie bewusst gute Vorsätze, die sie sich im Normalfall nicht vorgenommen hätten.

▪ 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	17	83
Männer	16	83
Frauen	17	83
14- bis 29-Jährige	27	73
30- bis 44-Jährige	12	88
45- bis 59-Jährige	11	89
60 Jahre und älter	18	81

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

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

2. Gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2020

44 Prozent der Befragten in Bayern erinnern sich, dass sie für das nun zu Ende gehende Jahr 2020 gute Vorsätze gefasst hatten. 56 Prozent hatten für 2020 keine guten Vorsätze gefasst.

Damit steigt in Bayern der Anteil der Befragten, die sich erinnern, gute Vorsätze für das folgende Jahr gefasst zu haben, im Vergleich zum Vorjahr.

Der Anteil der Befragten, die sich für das laufende Jahr 2020 gute Vorsätze gesetzt hatten, sinkt tendenziell mit zunehmendem Alter.

▪ Gute Vorsätze für 2020?

	Es hatten gute Vorsätze für das laufende Jahr	
	ja %	nein *) %
insgesamt: 2014	39	61
2015	39	60
2016	37	62
2017	41	59
2018	37	62
2020	44	56
Männer	48	52
Frauen	41	59
14- bis 29-Jährige	57	43
30- bis 44-Jährige	44	56
45- bis 59-Jährige	41	59
60 Jahre und älter	36	64
Hauptschule	49	51
mittlerer Abschluss	40	60
Abitur, Studium	44	56

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Eine knappe Mehrheit von 54 Prozent derjenigen Befragten in Bayern, die für 2020 gute Vorsätze gefasst hatten, hat sich länger als drei Monate bzw. bis jetzt an diese Vorsätze gehalten.

20 Prozent haben sich immerhin zwei bis drei Monate daran gehalten, 13 Prozent zwei bis vier Wochen.

Dass sie sich höchstens eine Woche an ihre guten Vorsätze für 2020 gehalten haben, geben lediglich 4 Prozent der Befragten mit guten Vorsätzen in Bayern an.

Das Bild ähnelt damit denen der Vorjahre.

Befragte unter 30 Jahren und Befragte mit formal niedrigerem Bildungsgrad konnten ihre Vorsätze nach eigenen Angaben seltener als der Durchschnitt länger als drei Monate umsetzen.

▪ 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
2020	2	0	1	1	8	5	20	54
Männer	2	0	1	0	9	6	17	56
Frauen	2	0	2	3	7	4	23	52

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

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

Der Hälfte der bayerischen Befragten (50 %), die für das laufende Jahr gute Vorsätze gefasst hatten, ist es unter den Bedingungen der Corona-Pandemie schwerer gefallen, diese tatsächlich umzusetzen. 17 Prozent fiel es leichter.

Auf jeden dritten Befragten mit guten Vorsätzen in Bayern (32 %) hatte die Corona-Pandemie keinen Einfluss in Bezug auf deren Umsetzung.

Die Corona-Pandemie hat insbesondere bei den unter 30-jährigen Befragten in Bayern dazu geführt, dass sie ihre guten Vorsätze für das Jahr 2020 schwerer umsetzen konnten. Auch Frauen konnten sie häufiger schwerer umsetzen als Männer.

▪ 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	17	50	32
Männer	21	45	33
Frauen	13	55	30

*) 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.

Mit Abstand am häufigsten (74 %) führt ihr persönliches Empfinden, also z.B. das Gefühl zu dick, zu gestresst oder zu schlapp zu sein, dazu, dass sich Befragte in Bayern verstärkt um ihre Gesundheit kümmern.

54 Prozent fühlen sich außerdem von einer akuten Erkrankung, 48 Prozent von Erkrankungen im persönlichen Umfeld, z.B. in der Familie oder im Freundeskreis und 47 durch die Aufforderung ihres Arztes dazu veranlasst, mehr für ihre Gesundheit zu tun.

45 Prozent kümmern sich verstärkt um ihre Gesundheit, wenn ihr Partner oder andere nahestehende Personen sie dazu auffordern.

Von Angeboten ihres Arbeitgebers, z.B. Sport- oder Entspannungskurse oder Vergünstigungen im Fitness-Studio (27 %) oder von Angeboten ihrer Krankenkasse, zum Beispiel Präventionskurse oder Bonusprogramme (24 %), lässt sich etwa jeder Vierte motivieren, mehr für seine Gesundheit zu tun.

Online-Programme, wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau sind hingegen nur für 13 Prozent ein entsprechender Anlass.

Es zeigen sich keine größeren Unterschiede im Vergleich zum Vorjahr.

Frauen lassen sich tendenziell von allen Situationen häufiger als Männer dazu bewegen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern – außer von der Aufforderung ihres Partners.

Auch Befragte zwischen 30 und 59 Jahren lassen sich tendenziell häufiger als Jüngere oder Ältere von den beschriebenen Situationen motivieren, verstärkt etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Das persönliche Empfinden spielt in diesem Zusammenhang bei formal höher Gebildeten häufiger eine Rolle als bei Befragten mit formal niedrigerem Bildungsgrad.

▪ 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	66	54	47	45
2016	64	49	48	44
2017	64	42	39	38
2018	72	53	49	49
2020	74	54	47	48
Männer	73	50	46	43
Frauen	74	59	49	52
14- bis 29-Jährige	79	46	41	46
30- bis 44-Jährige	81	58	49	56
45- bis 59-Jährige	78	61	51	49
60 Jahre und älter	58	52	48	40
Hauptschule	58	60	55	49
mittlerer Abschluss	71	56	45	50
Abitur, Studium	77	53	47	46

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Online-Programme wie Coachings oder Apps motivieren am ehesten die unter 45-Jährigen dazu, 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	40	31	27	9
2016	41	25	28	8
2017	36	22	26	10
2018	44	29	33	10
2020	45	24	27	13
Männer	50	20	24	9
Frauen	40	28	30	17
14- bis 29-Jährige	45	17	30	21
30- bis 44-Jährige	50	22	33	17
45- bis 59-Jährige	44	29	33	9
60 Jahre und älter	41	27	12 ^{**)}	8
Hauptschule	47	28	19	9
mittlerer Abschluss	43	30	27	10
Abitur, Studium	45	21	30	17

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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

26. November 2020
F20.0490 Bi