

Vorsätze für das Jahr 2019

Datenbasis:	3.529 Befragte*)
Erhebungszeitraum:	9. bis 30. November 2018
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2019

Wie bereits in den Vorjahren sind auch aktuell die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2019 Stressvermeidung oder -abbau (62 %), mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (60 %) sowie mehr Bewegung oder Sport (57 %). 51 Prozent haben vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und 49 Prozent möchten sich gesünder ernähren.

34 Prozent beabsichtigen, abzunehmen und 32 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 25 Prozent (Handy, Computer, Internet) bzw. 19 Prozent (TV) vorgenommen.

Weniger Alkohol trinken wollen 16 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 jeweils ca. 1.000 Fälle in Bayern, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen aufgestockt.

▪ 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:	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
Männer		61	60	64	49	54
Frauen		64	55	57	53	45
14- bis 29-Jährige		64	60	69	48	52
30- bis 44-Jährige		71	64	73	62	52
45- bis 59-Jährige		69	59	64	59	50
60 Jahre und älter		50	50	44	38	46
Hauptschule		61	50	56	44	47
mittlerer Abschluss		62	54	57	54	52
Abitur, Studium		64	61	62	52	48
Ost		60	55	55	50	48
West		63	58	62	51	50
Bayern		61	57	62	52	49
Baden-Württemberg		62	58	60	52	48
Südwest		67	61	68	58	51
Nord		63	58	61	51	49
Nordrhein-Westfalen		62	57	60	47	50

*) 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:	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
Männer		36	32	21	26	21	12
Frauen		33	31	18	23	11	11
14- bis 29-Jährige		26	51	22	49	16	12
30- bis 44-Jährige		36	33	18	27	14	12
45- bis 59-Jährige		40	29	18	19	18	14
60 Jahre und älter		32	22	20	14	17	9
Hauptschule		34	36	26	27	17	16
mittlerer Abschluss		35	35	20	20	18	13
Abitur, Studium		34	26	17	22	15	10
Ost		35	35	24	21	20	11
West		34	31	18	25	15	12
Bayern		36	30	20	24	15	12
Baden-Württemberg		33	27	19	26	15	10
Südwest		38	36	18	28	14	11
Nord		29	33	16	26	17	12
Nordrhein-Westfalen		35	29	18	24	15	12

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

37 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2018 gute Vorsätze gefasst hatten. 63 Prozent hatten für dieses Jahr keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2018?

Es hatten gute Vorsätze für 2018

		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
Männer		41	59
Frauen		33	67
14- bis 29-Jährige		50	50
30- bis 44-Jährige		38	62
45- bis 59-Jährige		37	63
60 Jahre und älter		29	71
Hauptschule		36	64
mittlerer Abschluss		34	66
Abitur, Studium		37	62
Ost		34	66
West		38	62
Bayern		37	62
Baden-Württemberg		38	62
Südwest		43	57
Nord		32	68
Nordrhein-Westfalen		39	61

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Eine Mehrheit von 54 Prozent derjenigen Befragten, die für 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:	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
Männer		4	1	3	2	8	5	17	52
Frauen		3	0	2	3	6	5	17	57
14- bis 29-Jährige		1	1	2	6	9	5	20	51
30- bis 44-Jährige		5	0	3	1	5	4	18	56
45- bis 59-Jährige		3	0	2	2	8	5	16	56
60 Jahre und älter		3	0	4	3	6	6	14	54
Hauptschule		3	1	4	3	10	5	14	54
mittlerer Abschluss		2	1	2	0	7	4	16	59
Abitur, Studium		4	0	2	2	5	5	18	56
Ost		1	0	3	2	6	5	20	53
West		4	1	3	3	7	5	16	55
Bayern		2	2	2	2	10	5	21	50
Baden-Württemberg		3	1	3	1	6	5	14	54
Südwest		2	0	4	5	11	7	24	43
Nord		6	0	1	5	5	3	11	67
Nordrhein-Westfalen		5	0	3	1	6	4	12	59

*) 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 (71 %) 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.

58 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung, 52 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun und 49 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis.

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

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.

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 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
Männer		70	56	53	44
Frauen		71	59	51	55
14- bis 29-Jährige		78	54	54	42
30- bis 44-Jährige		81	63	54	51
45- bis 59-Jährige		74	63	54	56
60 Jahre und älter		55	51	48	47
Hauptschule		58	53	51	46
mittlerer Abschluss		68	59	54	52
Abitur, Studium		75	60	52	50
Ost		67	54	48	43
West		71	58	53	51
Bayern		72	53	49	49
Baden-Württemberg		68	54	48	52
Südwest		80	70	57	60
Nord		73	64	59	48
Nordrhein-Westfalen		66	54	52	48

*) 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	
Männer		47	28	31	11	
Frauen		37	35	31	10	
14- bis 29-Jährige		47	24	38	16	
30- bis 44-Jährige		45	32	43	12	
45- bis 59-Jährige		42	35	35	9	
60 Jahre und älter		37	32	**)	8	
Hauptschule		38	38	24	11	
mittlerer Abschluss		38	36	34	11	
Abitur, Studium		46	30	32	9	
Ost		41	32	27	9	
West		42	32	32	11	
Bayern		44	29	33	10	
Baden-Württemberg		41	30	34	11	
Südwest		48	36	32	13	
Nord		43	31	34	9	
Nordrhein-Westfalen		38	32	30	11	

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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