

Vorsätze für das Jahr 2017

Datenbasis:	3.468 Befragte*)
Erhebungszeitraum:	8. November bis 2. Dezember 2016
statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2017

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 (60 %) sowie mehr Bewegung oder Sport (57 %). 52 Prozent haben vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und 50 Prozent möchten sich gesünder ernähren. 33 Prozent wollen abnehmen und 31 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung ihres Medienkonsums haben sich 20 bzw. 19 Prozent vorgenommen. Weniger Alkohol trinken wollen 12 Prozent und das Rauchen aufgeben 9 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 2017 I

Es haben für 2017 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
Männer		60	58	63	49	52
Frauen		63	57	57	54	49
14- bis 29-Jährige		62	65	63	49	62
30- bis 44-Jährige		67	60	71	58	49
45- bis 59-Jährige		69	57	65	60	47
60 Jahre und älter		51	50	46	41	45
Hauptschule		60	48	58	52	46
mittlerer Abschluss		64	57	56	52	49
Abitur, Studium		61	58	62	53	49
Ost		69	65	66	56	57
West		60	55	59	50	48
Bayern		57	58	60	51	49
Baden-Württemberg		58	55	60	52	51
Südwest		59	53	57	50	46
Nord		60	52	56	48	45
Nordrhein-Westfalen		63	58	60	51	51

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2017 II

Es haben für 2017 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
Männer		34	32	20	21	15	11
Frauen		33	30	18	19	10	7
14- bis 29-Jährige		26	50	25	38	15	12
30- bis 44-Jährige		33	40	17	26	9	10
45- bis 59-Jährige		37	23	20	15	14	10
60 Jahre und älter		36	20	15	10	11	6
Hauptschule		35	32	24	15	17	11
mittlerer Abschluss		34	35	19	19	11	13
Abitur, Studium		33	26	17	18	11	6
Ost		37	39	21	25	10	8
West		32	29	18	19	13	9
Bayern		32	31	16	17	13	9
Baden-Württemberg		30	35	17	20	13	11
Südwest		25	22	18	24	12	8
Nord		36	26	22	18	12	7
Nordrhein-Westfalen		36	31	18	18	13	10

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

41 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2016 gute Vorsätze gefasst hatten.

▪ Gute Vorsätze für 2016?

Es hatten gute Vorsätze für 2016

		ja %	nein *) %
insgesamt:	2011	40	60
	2012	39	60
	2013	37	62
	2014	39	61
	2015	39	59
	2016	41	58
Männer		42	58
Frauen		41	59
14- bis 29-Jährige		50	49
30- bis 44-Jährige		44	56
45- bis 59-Jährige		41	58
60 Jahre und älter		34	66
Hauptschule		41	58
mittlerer Abschluss		43	56
Abitur, Studium		38	61
Ost		44	56
West		41	59
Bayern		37	62
Baden-Württemberg		44	56
Südwest		41	59
Nord		40	60
Nordrhein-Westfalen		42	57

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

56 Prozent derjenigen, die für 2016 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
Männer		3	1	3	2	4	4	14	60
Frauen		2	3	4	2	6	5	14	51
14- bis 29-Jährige		1	2	3	1	5	4	15	58
30- bis 44-Jährige		4	2	5	2	5	3	17	48
45- bis 59-Jährige		3	2	3	4	6	4	10	60
60 Jahre und älter		2	2	3	1	5	6	15	55
Hauptschule		3	4	3	2	7	4	11	45
mittlerer Abschluss		3	1	5	2	5	5	14	54
Abitur, Studium		1	1	2	2	5	5	16	59
Ost		3	5	0	2	1	5	11	61
West		2	1	4	2	6	4	15	54
Bayern		1	2	4	2	6	8	16	51
Baden-Württemberg		2	1	3	3	8	4	16	51
Südwest		2	0	8	2	3	2	15	53
Nord		3	0	3	0	7	0	13	68
Nordrhein-Westfalen		2	2	4	3	6	6	15	50

*) Basis: Befragte, die für 2016 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.

48 Prozent nennen als besondere Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung, 46 Prozent die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun und 44 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld, z.B. in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis. 40 Prozent motiviert die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person, 28 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 12 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:	2015	62	47	45	42
	2016	62	48	46	44
Männer		61	46	46	43
Frauen		63	49	47	45
14- bis 29-Jährige		73	42	45	39
30- bis 44-Jährige		68	50	47	46
45- bis 59-Jährige		67	54	51	50
60 Jahre und älter		46	44	44	40
Hauptschule		49	43	46	41
mittlerer Abschluss		60	46	48	44
Abitur, Studium		67	54	46	45
Ost		63	45	50	45
West		62	48	45	43
Bayern		64	49	48	44
Baden-Württemberg		63	49	45	41
Südwest		62	47	43	47
Nord		61	49	39	38
Nordrhein-Westfalen		60	48	51	46

*) 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:	2015	38	30	27	10	
	2016	40	28	27	12	
Männer		42	23	25	9	
Frauen		38	33	29	14	
14- bis 29-Jährige		43	21	36	16	
30- bis 44-Jährige		42	30	35	13	
45- bis 59-Jährige		44	33	32	10	
60 Jahre und älter		34	27	11**)	9	
Hauptschule		39	33	23	14	
mittlerer Abschluss		38	32	27	11	
Abitur, Studium		42	25	28	11	
Ost		39	35	20	12	
West		40	26	28	12	
Bayern		41	25	28	8	
Baden-Württemberg		42	26	28	10	
Südwest		46	24	32	11	
Nord		37	26	28	18	
Nordrhein-Westfalen		38	29	27	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