

# Vorsätze für das Jahr 2024

<b>Datenbasis:</b>	1.006 Befragte
<b>Erhebungszeitraum:</b>	13. bis 16. November 2022
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	+/- 3 Prozentpunkte
<b>Auftraggeber:</b>	DAK-Gesundheit

## 1 Gute Vorsätze für das Jahr 2024

Die am häufigsten genannten guten Vorsätze für das kommende Jahr 2024 sind, mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen (65 %) und Stress zu vermeiden bzw. abzubauen (62 %).

Über die Hälfte der Befragten möchte sich zudem mehr bewegen bzw. Sport treiben (57 %) und sich gesünder ernähren (53 %). Etwa jede/r Zweite will sich im nächsten Jahr umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (51 %) und mehr Zeit für sich selbst nehmen (49 %)

36 Prozent der Befragten wollen im kommenden Jahr sparsamer leben. Dass sie weniger Fleisch essen oder abnehmen möchten, geben jeweils 31 Prozent an. 28 Prozent haben den Vorsatz, das Handy, den Computer oder das Internet weniger zu nutzen.

19 Prozent wollen 2024 weniger Alkohol trinken. 18 Prozent nehmen sich vor, weniger fernzusehen, und 10 Prozent würden gern mit dem Rauchen aufhören.

Im Vergleich zu den Vorjahren zeigen sich hier nur wenige Veränderungen. Allerdings geben weniger Befragte als noch in den letzten Jahren an, dass sie sich umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten möchten.

Frauen nehmen sich etwas häufiger als Männer vor, im nächsten Jahr Stress abzubauen, sich umwelt- bzw. klimafreundlicher zu verhalten und sparsamer zu sein.

Jüngere Befragte unter 30 Jahren haben überdurchschnittlich häufig die Vorsätze gefasst, sich im neuen Jahr gesünder zu ernähren und ihre Handy,- Computer- bzw. Internetnutzung zu reduzieren.

## Vorsätze für 2024 I

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		mehr Zeit für Familie/ Freunde %	Stress vermeiden/ abbauen %	mehr bewegen/ Sport %	gesünder ernähren %	umwelt- bzw. klimafreundli- cher verhalten %	mehr Zeit für sich selbst %
insgesamt	2011	56	60	55	45	-	51
	2012	52	59	51	44	-	48
	2013	54	57	52	47	-	47
	2014	55	60	55	48	-	48
	2015	61	62	59	51	-	51
	2016	60	62	57	50	-	52
	2017	58	59	53	47	-	48
	2018	60	62	57	49	-	51
	2019	64	64	56	53	64	53
	2020	64	65	60	53	63	51
	2021	64	64	59	50	60	53
	2022	64	67	61	53	64	54
	2023	65	62	57	53	51	49
Männer		62	58	55	52	47	45
Frauen		68	66	60	55	55	52
14- bis 29-Jährige		71	61	65	64	52	46
30- bis 44-Jährige		70	66	61	56	43	48
45- bis 59-Jährige		68	68	55	48	53	58
60 Jahre und älter		55	57	52	49	55	45
Hauptschule		60	65	55	52	49	52
mittlerer Abschluss		67	62	57	50	51	52
Abitur/Studium		64	61	57	53	52	48
Ost		66	61	56	56	43	45
West		64	62	58	52	53	50
Bayern		67	54	54	49	50	52
Baden-Württemberg		60	69	59	52	57	56
Südwest		68	63	59	51	52	49
Nord		67	66	66	60	57	54
Nordrhein-Westfalen		61	62	53	51	52	42

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## Vorsätze für 2024 II

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		sparsamer sein	weniger Fleisch essen	abnehmen	weniger Handy, PC, Internet &	weniger Alkohol trinken	weniger fernsehen	Rauchen aufgeben
		%	%	%		%	%	%
insgesamt	2011	31	-	33	-	13	18	12
	2012	30	-	34	-	11	14	12
	2013	26	-	31	-	12	16	11
	2014	28	-	34	15	12	15	9
	2015	31	-	35	16	14	18	10
	2016	31	-	33	20	12	19	9
	2017	28	-	30	18	12	15	9
	2018	32	-	34	25	16	19	11
	2019	31	-	36	27	15	20	11
	2020	28	-	34	28	15	20	11
	2021	29	-	34	30	16	20	10
	2022	40	34	33	31	16	20	9
	2023	36	31	31	28	19	18	10
Männer		32	28	32	25	22	19	10
Frauen		41	34	30	30	17	16	9
14- bis 29-Jährige		45	33	27	44	22	16	11
30- bis 44-Jährige		47	25	27	34	16	17	15
45- bis 59-Jährige		33	31	35	22	20	16	8
60 Jahre und älter		28	34	33	19	19	21	7
Hauptschule		42	24	36	18	23	21	14
mittlerer Abschluss		38	29	34	19	20	17	10
Abitur/Studium		33	33	29	29	18	17	7
Ost		36	28	27	23	20	17	8
West		37	32	32	29	19	18	10
Bayern		35	27	37	29	22	20	12
Baden-Württemberg		34	34	27	36	21	24	6
Südwest		29	33	34	21	19	21	13
Nord		41	36	32	29	21	16	10
Nordrhein-Westfalen		41	30	30	29	15	13	9

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## **2 Gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2023**

40 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im vergangenen Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2023 gute Vorsätze gefasst hatten.

60 Prozent hatten für 2023 keine guten Vorsätze gefasst.

Die jüngeren Befragten unter 45 Jahren geben etwas häufiger als die Älteren an, für das Jahr 2023 Vorsätze gefasst zu haben.

## Gute Vorsätze für 2023?

Es hatten gute Vorsätze für das laufende Jahr

		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
	2019	41	59
	2020	43	57
	2021	36	64
	2022	42	57
	2023	40	60
Männer		37	63
Frauen		43	57
14- bis 29-Jährige		47	53
30- bis 44-Jährige		47	53
45- bis 59-Jährige		38	61
60 Jahre und älter		33	67
Hauptschule		43	57
mittlerer Abschluss		35	65
Abitur/Studium		41	59
Ost		41	59
West		40	60
Bayern		36	63
Baden-Württemberg		44	56
Südwest		40	60
Nord		36	64
Nordrhein-Westfalen		43	57

an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“

60 Prozent der Befragten, die gute Vorsätze für das laufende Jahr 2023 gefasst hatten, haben sich länger als drei Monate bzw. bis jetzt an diese gehalten.

15 Prozent hielten sich zwei bis drei Monate an ihre gefassten Vorsätze und 14 Prozent höchstens einen Monat.

## Wie lange hat man sich an die Vorsätze gehalten?

Es haben sich an ihre Vorsätze gehalten

		einige Stunden %	einen Tag %	einige Tage %	eine Woche %	2 bis 3 Wochen %	einen Monat %	2 bis 3 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
	2019	2	0	3	1	3	4	16	61
	2020	2	0	1	1	6	5	23	50
	2021	1	0	2	2	6	4	21	50
	2022	2	1	3	1	6	5	16	56
	2023	1	1	3	1	5	3	15	60
Männer		0	1	2	2	4	4	15	56
Frauen		2	0	3	0	5	1	16	64
14- bis 29-Jährige		0	0	0	0	5	0	27	58
30- bis 44-Jährige		0	2	5	2	2	5	14	64
45- bis 59-Jährige		2	0	2	0	5	5	7	68
60 Jahre und älter		2	0	3	2	7	1	14	53
Hauptschule		2	0	6	1	3	2	13	63
mittlerer Abschluss		0	0	3	0	4	2	9	70
Abitur/Studium		1	1	2	1	6	3	16	60
Ost		1	0	1	2	2	1	6	74
West		1	1	3	1	6	3	18	57
Bayern		3	3	2	3	6	6	12	53
Baden-Württemberg		0	0	1	0	8	0	17	58
Südwest		0	1	4	0	6	5	12	57
Nord		0	0	1	1	1	4	18	64
Nordrhein-Westfalen		1	0	6	0	5	1	26	53

Basis: Befragte, die für 2022 Vorsätze hatten;  
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

### **3 Motivation für ein gesünderes Leben**

Die Befragten wurden gebeten anzugeben, welche Dinge sie dazu 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.

Wie schon in den Vorjahren motiviert die Befragten mit Abstand am häufigsten (71 %) 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.

55 Prozent motiviert akute Erkrankung, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. Jeweils 50 Prozent nennen die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun sowie Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld.

Die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person motiviert 39 Prozent besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. 31 Prozent fühlen sich durch Angebote ihres Arbeitgebers und 29 Prozent durch Angebote ihrer Krankenkasse dazu motiviert.

Online-Programme wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren 14 Prozent.

Im Vergleich zum Vorjahr zeigen sich in dieser Frage keine größeren Veränderungen.

Je jünger die Befragten sind, desto häufiger geben sie an, sich durch ihr persönliches Empfinden motiviert zu fühlen, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Online-Programme motivieren überdurchschnittlich häufig die unter 30-Jährigen.

## 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	62	47	45	42
	2016	62	48	46	44
	2017	60	41	40	40
	2018	71	58	52	49
	2019	66	54	49	51
	2020	70	52	49	49
	2021	67	51	51	46
	2022	69	54	54	51
	2023	71	55	50	50
Männer		67	49	51	45
Frauen		74	60	49	55
14- bis 29-Jährige		87	53	49	48
30- bis 44-Jährige		79	53	46	52
45- bis 59-Jährige		70	62	51	51
60 Jahre und älter		56	51	53	48
Hauptschule		54	54	60	48
mittlerer Abschluss		63	57	44	45
Abitur/Studium		77	54	52	53
Ost		63	55	51	46
West		72	55	50	51
Bayern		68	45	45	43
Baden-Württemberg		70	60	48	51
Südwest		71	57	56	52
Nord		70	61	52	50
Nordrhein-Westfalen		79	53	49	55

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 ihres Arbeitgebers *	Angebote ihrer Krankenkasse	Online-Programme wie Coaching oder Apps
		%	%	%	%
insgesamt	2015	38	27	30	10
	2016	40	27	28	12
	2017	35	26	25	10
	2018	42	31	32	11
	2019	44	32	31	11
	2020	41	27	28	14
	2021	40	28	29	14
	2022	41	31	31	15
	2023	39	31	29	14
Männer		41	27	26	11
Frauen		36	34	32	18
14- bis 29-Jährige		41	42	24	20
30- bis 44-Jährige		42	46	31	16
45- bis 59-Jährige		36	32	31	13
60 Jahre und älter		38	14	31	11
Hauptschule		27	25	40	12
mittlerer Abschluss		38	26	32	15
Abitur/Studium		40	33	27	12
Ost		43	23	33	15
West		37	33	29	14
Bayern		32	33	26	13
Baden-Württemberg		42	35	29	14
Südwest		34	27	26	17
Nord		41	37	24	15
Nordrhein-Westfalen		39	31	35	14

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich;

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

21. November 2023

f23.0378/43225 Sh