

#08 - Januar 2019

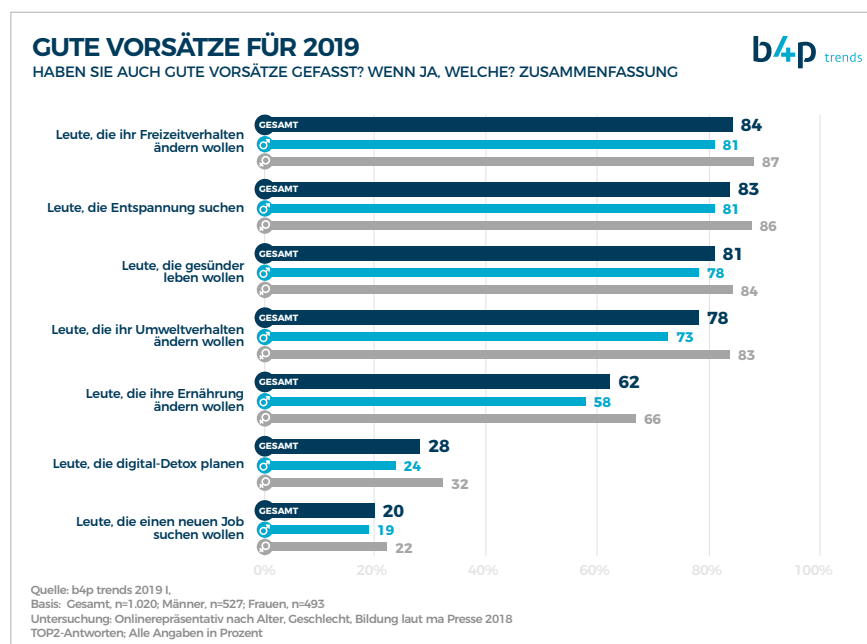
## GUTE VORSÄTZE

# GESÜNDER, NACHHALTIGER UND ANALOG LEBEN

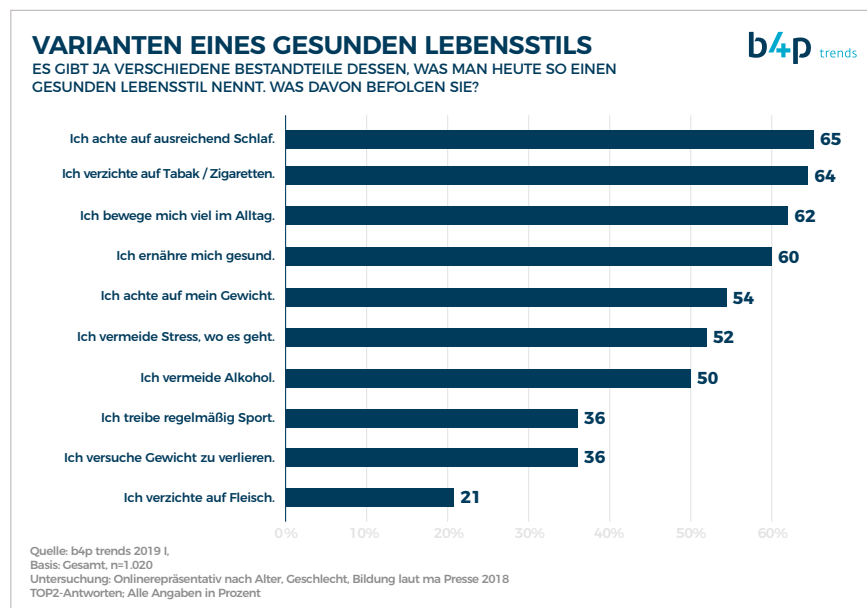
Neues Jahr, neue Vorsätze: 39% wollen mehr Bücher, Zeitschriften und Zeitungen lesen und sich öfters der Schnellebigkeit des Internets entziehen. Vor allem bei den Jüngeren steht Blättern statt Tappen ganz weit oben. Insgesamt nehmen sich 94% der Befragten pünktlich zum Jahreswechsel vor, ihr Leben zu ändern. Gesünder leben, Digital Detox oder ein neues Hobby. Wichtig dabei: Nachhaltig soll es sein. Sei es beim eigenen Lebensstil, der Gesundheit oder auch der Vermeidung von Müll und Plastik. Aber vor allem die Gesundheit soll nicht zu kurz kommen.



Alljährlich pünktlich mit den knallenden Korken, den bunten Leuchtraketen und Böllern und dem ersten Neujahrsgruß stehen sie an: die guten Vorsätze. Denn mit dem Jahreswechsel bietet sich die Gelegenheit verstaubte Gewohnheiten zu überdenken, Altes über Bord zu werfen und hochmotiviert mit neuen Absichten und Wünschen ins neue Jahr zu starten. Doch was nehmen sich die Deutschen denn eigentlich vor? Bei der Auswahl der Vorsätze sind dabei die Teilnehmer der neuesten Befragungswelle von b4p trends eher klassisch unterwegs. 94% der Befragten wollen gesünder leben, sich ab und an den digitalen Medien und Devices entziehen oder sich ein neues Hobby zulegen. Die Verantwortung für das eigene Leben und den eigenen Körper sowie das eigene Leben aktiv positiv gestalten stehen dabei im Vordergrund.



Während früher der Fokus auf einer kurzfristigen Änderung in Form von Diäten, Stressreduktion etc. im Vordergrund stand, sollen 2019 Lebensgewohnheiten nachhaltig und damit grundlegend verändert werden. Statt der Schlank-in-2-Wochen-Blitzdiät oder der Vier-Wochen-Probemitgliedschaft im Fitnessstudio um die Ecke setzen die Befragten im Allgemeinen auf einen gesünderen Lebensstil (81%) mit einer ausgewogenen Ernährung (62%) und viel Bewegung (52%). Stress soll zudem bei über 80% mit mehr Entspannung erst gar nicht aufkommen, indem sie sich mehr Ruhe gönnen (63%) und Entspannungstechniken erlernen (20%). Sport ist eher bei den Jüngeren ein Thema, wohingegen die Älteren lieber auf Fleisch und Alkohol verzichten. 30% der Befragten wollen im neuen Jahr weniger Fleisch essen - und 21% setzen den Verzicht auf (zu viel) Fleisch bereits um. Einig sind sich aber Vegetarier, Vegane und Fleischesser darin, dass man mit einer gesunden Ernährung Krankheiten vorbeugen und sogar heilen kann (90%). Klappt's mit der gesunden Ernährung nicht immer, helfen rund 26% mit Nahrungsergänzungsmitteln nach.



Mit Informationen über einen gesunden Lebensstil, Fitness und Gesundheit versorgen sich die Panelteilnehmer direkt beim Fitness-Trainer (45%) oder suchen Rat bei Freunden, Verwandten und Bekannten (60%). In Zeitschriften findet rund die Hälfte aller regelmäßigen und gelegentlichen Leser allerlei Wissenswertes in Berichten über Fitness und Gesundheit (48%), aber auch Tageszeitungen (43%) und Anzeigen in Zeitschriften (33%) und Zeitungen (28%) unterstützen beim Weg zum gesunden Körper und Geist. Gecheckt wird der Gesundheitszustand mit technischem Equipment (21%), sei es das klassischen Blutdruckgerät oder der Fitness



**10%**  
der Befragten haben  
sich vorgenommen, mit  
dem Rauchen aufzuhören

Tracker. Am Rande: Zwei Drittel (67%) schätzen ihre Lebensweise mit 6 bis 10 Punkten auf einer Skala von 10 Punkten schon als sehr gesund ein.

Ein gesunder und entspannter Lebensstil erstreckt sich aber nicht nur auf die gesundheitlichen Aspekte der Lebensweise, sondern auch auf Job und Freizeit. So wollen 84% ihr Freizeitverhalten ändern, sich beispielsweise neue Hobbies suchen und somit bewusster und aktiver leben. Die Suche nach einer neuen Herausforderung im Job hat ein Fünftel der Befragten (20%) fürs neue Jahr auf der Uhr.

Sich mehr Büchern, Zeitschriften und Zeitungen widmen, steht für 39% im neuen Jahr auf der Tagesordnung. Smartphone, Tablet und Co. auch einmal aktiv bei Seite zu legen, hat sich rund ein Drittel der Befragten (28%) vorgenommen. Gerade die jüngere Zielgruppe zwischen 16 und 29 Jahren (40%) möchte sich aktiv dem digitalen Konsum von Facebook, Instagram und WhatsApp entziehen und will stattdessen lieber eine informative und unterhaltsame Zeitschrift, ein gutes Buch oder die Tageszeitung in die Hand nehmen (39%).

Neben einer grundlegend gesünderen Lebensweise steht Nachhaltigkeit in Bezug auf Umweltschutz ebenfalls bei vielen ganz weit oben auf der Liste. 78% der Befragten wollen ihr Umweltverhalten ändern und sagen den Plastikmüll- und Verpackungsbergen den Kampf an (63%).

Generell fällt bei der Umfrage auf, dass Frauen sich mehr vornehmen als Männer und wohl vermehrt Verbesserungspotential gerade in den Bereichen Ernährung und Umweltverhalten sehen.

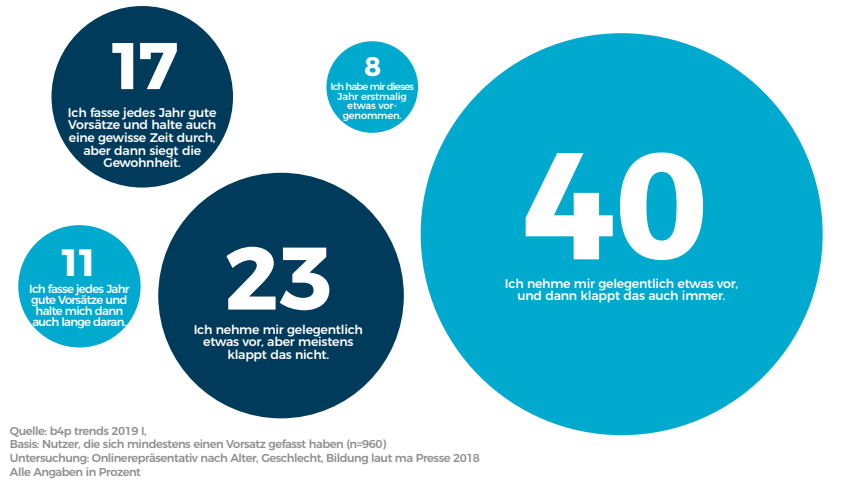
Mit Blick auf die unterschiedlichen Altersgruppen der Befragten wird klar, dass die Motivationsfaktoren sich grundlegend unterscheiden.

Während die jüngere Zielgruppe sich vorzugsweise mittels Stressreduktion (67%), einem gesundem Lebensstil (67%) und einem bewussten Konsum (65%) vernünftiger und bedachter aufstellen will, setzen die Befragten zwischen 30 und 49 Jahren zwar auch auf Gesundheit (67%) aber auch auf mehr Zeit für sich (64%) und mehr Ruhe (62%) und damit – vermutlich den jeweiligen Lebenssituationen Familie, Job etc. geschuldet – einen klaren Ich-Fokus. Die Zielgruppe 50+ wiederum möchte in erster Linie weniger Verpackungs- und Plastikmüll (74%) erzeugen und gesünder (70%) und achtsamer (70%) leben, sprich sorgt sich deutlich mehr um ihre Umwelt. In einem sind sich jedoch alle einig: Ein gesunder Lebensstil ist langfristig essentiell für ein gesundes und fittes Leben und daher der wichtigste Vorsatz, um bestens ins neue Jahr zu starten.

## DURCHHALTEVERMÖGEN BEI GUTEN VORSÄTZEN

FASSEN SIE JEDES JAHR GUTE VORSÄTZE, UND WIE FUNKTIONIERT DAS IM ALLGEMEINEN?  
WELCHEM DER FOLGENDEN STATEMENTS STIMMEN SIE ZU?

b4p trends



Zu guter Letzt: Wie es aussieht, zahlen sich gute Vorsätze doch aus - auch wenn man oft Gegenteiliges hört. Bei mehr als der Hälfte derer, die sich schon mal mindestens einen Vorsatz gesetzt haben, hat es funktioniert: Sie konnten langfristig ihr Leben ändern und alte Gepflogenheiten ad acta legen. 17% wiederum versuchen es zwar, scheitern dann aber aus Gewohnheit und fallen in alte Verhaltensmuster zurück. Ein kleiner, aber feiner Teil der Befragten, 41 Personen (4%), ist übrigens mit ihrem Leben vollkommen zufrieden und hat sich daher fürs neue Jahr nichts vorgenommen.

Basis: n=1.020 Personen, repräsentativ für die deutsche Online-Gesamtbevölkerung gewichtet nach Alter, Geschlecht, Bildung laut ma Presse 2018 (Onliner in den letzten 3 Monaten).  
Befragungszeitraum: 02.01. - 09.01.2019