

Jeder Zweite im Land startet mit guten Vorsätzen in das neue Jahr

Rund die Hälfte aller Baden-Württembergerinnen und Baden-Württemberger startet mit guten Vorsätzen in das neue Jahr. Das zeigt die aktuelle produkt+markt-Umfrage im Auftrag der AOK Baden-Württemberg. Knapp die Hälfte der Befragten hat sich vorgenommen, mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten. Rund jeder Vierte (27%) hat auch bereits konkrete Vorsätze gefasst. Personen zwischen 18 und 45 Jahren nehmen sich für das Jahr 2017 häufiger gute Vorsätze vor als die ältere Gruppe von 46 bis 65 Jahren (51% zu 44%). Männer und Frauen starten gleich häufig mit Vorsätzen ins neue Jahr (48% zu 48%). Gesundheitsthemen stehen im Mittelpunkt der guten Vorsätze. Ganz oben auf der Liste: Sport treiben und das Gewicht reduzieren.

Mannheim, den 15.12.2016. Mehr Sport und weniger Gewicht stehen bei den Zielen ganz oben

Rund die Hälfte aller Baden-Württembergerinnen und Baden-Württemberger startet mit guten Vorsätzen in das neue Jahr. Das zeigt die aktuelle produkt+markt-Umfrage im Auftrag der AOK Baden-Württemberg. Knapp die

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Rhein-Neckar-Odenwald
Pressestelle

Renzstr. 11-13

68161 Mannheim

Telefon 0621 176-8397

Telefax 0621 176-91-8397

E-Mail Alexander.Foehr@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/rhein-neckar-odenwald

Hälfte der Befragten hat sich vorgenommen, mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten. Rund jeder Vierte (27%) hat auch bereits konkrete Vorsätze gefasst. Personen zwischen 18 und 45 Jahren nehmen sich für das Jahr 2017 häufiger gute Vorsätze vor als die ältere Gruppe von 46 bis 65 Jahren (51% zu 44%). Männer und Frauen starten gleich häufig mit Vorsätzen ins neue Jahr (48% zu 48%). Gesundheitsthemen stehen im Mittelpunkt der guten Vorsätze. Ganz oben auf der Liste: Sport treiben und das Gewicht reduzieren.

Die guten Vorsätze zum Jahreswechsel sind ein Klassiker. Immerhin die Hälfte Befragten (48 %). In der Altersgruppe zwischen 18 und 45 Jahren sind es sogar etwas mehr (51%). Ganz oben auf der Liste steht mehr Sport zu treiben (55%) und das Gewicht zu reduzieren (54%). Insgesamt mehr für die Gesundheit zu tun (49%) und sich gesünder zu ernähren (45%) folgt. Wie sehr bei den guten Vorsätzen die Gesundheit im Mittelpunkt steht zeigen auch die weiteren Plätze: sich weniger Stress zumuten (38%) und mit dem Rauchen aufhören (16%) belegen die Plätze fünf und sechs.

Die überwiegende Mehrheit (60%) fasst zumindest hin und wieder Vorsätze. Knapp jeder Fünfte (18%) tut dies sogar konsequent fast jedes Jahr. Die schlechte Nachricht: Häufig halten die guten Vorsätze nicht besonders lange. Jeder Fünfte (19%) hält die

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Rhein-Neckar-Odenwald
Pressestelle

Renzstr. 11-13

68161 Mannheim

Telefon 0621 176-8397

Telefax 0621 176-91-8397

E-Mail Alexander.Foehr@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/rhein-neckar-odenwald

Vorsätze nur wenige Tage ein. Dies trifft häufiger auf Frauen als auf Männer zu (23% zu 15%). Lediglich jeder Vierte hält seine guten Vorsätze länger als ein halbes Jahr ein.

PD Dr. Sabine Knapstein, Ärztin und Psychotherapeutin kennt den Grund für dieses Umsetzungsproblem: „Jeder von uns weiß, wie schwierig es ist, Gewohnheiten zu verändern. Um aber Bewegung oder gesunde Ernährung dauerhaft in unseren Alltag einzubauen, ist es sinnvoll, daraus eine starke Gewohnheit zu machen. Denn etwas 45 Prozent unseres Handelns läuft nach Gewohnheiten ab.“

Tipps und Unterstützung für die Umsetzung der guten Vorsätze gibt es bei der AOK in der Region Rhein-Neckar-Odenwald. Die zweimal jährlich erscheinenden Gesundheitsangebote umfassen Sport- und Bewegungskurse ebenso wie Ernährungskurse und Entspannungsangebote. Die AOK-Gesundheitsangebote gibt es in den 23 Kunden-Center in der Region Rhein-Neckar-Odenwald oder unter bw.aok.de/inhalt/gesundheitsangebote-vor-ort

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 20 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Rhein-Neckar-Odenwald
Pressestelle

Renzstr. 11-13

68161 Mannheim

Telefon 0621 176-8397

Telefax 0621 176-91-8397

E-Mail Alexander.Foehr@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/rhein-neckar-odenwald