

# Vorsätze für das Jahr 2025

**Datenbasis:** 1.002 Befragte  
**Erhebungszeitraum:** 15. bis 19. November 2024  
**Statistische Fehlertoleranz:** +/- 3 Prozentpunkte  
**Auftraggeber:** DAK-Gesundheit

## 1 Gute Vorsätze für das Jahr 2025

Die in diesem Jahr am häufigsten genannten guten Vorsätze für das kommende Jahr 2025 sind die gleichen wie bereits in den letzten Jahren: Stress vermeiden bzw. abbauen (68 %), mehr Zeit für Familie und Freunde (64 %) und mehr bewegen bzw. Sport (61 %). Es folgt der Wunsch nach mehr Zeit für sich selbst (54 %), nach einer gesünderen Ernährung (56 %) und nach einem stärker umwelt- bzw. klimafreundlichen Verhalten (53 %).

Jeweils rund bzw. über ein Drittel möchte abnehmen, also Gewicht reduzieren (34 %), weniger Zeit am Handy, Computer oder im Internet verbringen (34 %) oder sparsamer sein (33 %). 26 Prozent haben sich vorgenommen, weniger Fleisch zu essen, 21 Prozent wollen den Fernsehkonsum reduzieren, 20 Prozent ihren Alkoholkonsum und 12 Prozent wollen das Rauchen aufgeben.

### Vorsätze für 2025 I

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		Stress vermeiden/ abbauen	mehr Zeit für Familie/ Freunde	mehr bewegen/ Sport	mehr Zeit für sich selbst	gesünder ernähren	umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten
		%	%	%	%	%	%
insgesamt	2011	60	56	55	51	45	-
	2012	59	52	51	48	44	-
	2013	57	54	52	47	47	-
	2014	60	55	55	48	48	-
	2015	62	61	59	51	51	-
	2016	62	60	57	52	50	-
	2017	59	58	53	48	47	-
	2018	62	60	57	51	49	-
	2019	64	64	56	53	53	64
	2020	65	64	60	51	53	63
	2021	64	64	59	53	50	60
	2022	67	64	61	54	53	64
	2023	62	65	57	49	53	51
2024	68	64	61	54	56	53	

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## Vorsätze für 2025 II

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		abnehmen	weniger Handy, PC, Internet	sparsamer sein	weniger Fleisch essen	weniger fernsehen	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	15	28	-	15	12	9
	2015	35	16	31	-	18	14	10
	2016	33	20	31	-	19	12	9
	2017	30	18	28	-	15	12	9
	2018	34	25	32	-	19	16	11
	2019	36	27	31	-	20	15	11
	2020	34	28	28	-	20	15	11
	2021	34	30	29	-	20	16	10
	2022	33	31	40	34	20	16	9
	2023	31	28	36	31	18	19	10
	2024	34	34	33	26	21	20	12

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Frauen haben häufiger als Männer den guten Vorsatz fürs nächste Jahr, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich umwelt- bzw. klimafreundlicher zu verhalten.

Stressvermeidung sowie mehr Zeit mit Freunden bzw. der Familie steht vor allem bei den unter 60-Jährigen auf der Liste der guten Vorsätze, eine gesündere Ernährung wollen die unter 45-Jährigen häufiger als die über 45-Jährigen umsetzen.

## Vorsätze für 2025 III

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		Stress vermeiden/ abbauen %	mehr Zeit für Familie/ Freunde %	mehr bewegen/ Sport %	mehr Zeit für sich selbst %	gesünder ernähren %	umwelt- bzw. klimafreundli- cher verhalten %
insgesamt	2024	68	64	61	54	56	53
Männer		64	66	61	48	59	49
Frauen		71	62	61	59	52	57
14- bis 29-Jährige		73	71	71	53	63	63
30- bis 44-Jährige		74	76	67	61	62	56
45- bis 59-Jährige		74	67	59	58	53	47
60 Jahre und älter		56	50	53	46	50	50
Hauptschule		67	65	51	57	66	50
mittlerer Abschluss		67	66	61	57	53	53
Abitur/Studium		68	63	63	51	54	52
Ost		69	61	61	46	51	51
West		68	65	61	55	57	53
Bayern		72	67	65	57	63	53
Baden-Württemberg		66	61	62	50	56	54
Südwest		65	64	68	59	57	57
Nord		66	60	51	52	51	52
Nordrhein-Westfalen		69	69	61	57	56	53

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## Vorsätze für 2025 IV

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		abnehmen	weniger Handy, PC, Internet	sparsamer sein	weniger Fleisch essen	weniger fernsehen	weniger Alkohol trinken	Rauchen aufgeben
		%	&	%	%	%	%	%
insgesamt	2024	34	34	33	26	21	20	12
Männer		34	36	34	23	24	24	15
Frauen		35	32	32	29	17	17	10
14- bis 29-Jährige		21	52	51	28	23	30	17
30- bis 44-Jährige		39	42	36	27	21	18	14
45- bis 59-Jährige		39	25	31	25	16	15	11
60 Jahre und älter		36	19	24	26	23	20	9
Hauptschule		44	24	47	22	23	17	13
mittlerer Abschluss		35	29	33	30	21	20	12
Abitur/Studium		34	35	29	24	18	20	10
Ost		36	34	35	27	22	19	13
West		34	34	33	26	20	20	12
Bayern		32	35	27	27	24	18	10
Baden-Württemberg		40	33	36	21	21	28	13
Südwest		36	43	37	29	20	18	14
Nord		31	33	34	25	19	14	12
Nordrhein-Westfalen		33	28	33	27	19	23	11

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## **2 Gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2024**

Wie bereits zum Jahresende 2023, geben auch in diesem Jahr 40 Prozent aller Befragten an, gute Vorsätze für das laufende Jahr gehabt zu haben.

Dies gilt insbesondere für die jüngeren, unter 45 Jahre alten Befragten.

## Gute Vorsätze für 2024?

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
	2024	40	59
Männer		37	62
Frauen		44	56
14- bis 29-Jährige		56	42
30- bis 44-Jährige		43	57
45- bis 59-Jährige		33	67
60 Jahre und älter		35	65
Hauptschule		39	61
mittlerer Abschluss		37	63
Abitur/Studium		39	60
Ost		43	57
West		40	60
Bayern		37	61
Baden-Württemberg		43	57
Südwest		40	60
Nord		46	54
Nordrhein-Westfalen		35	65

an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

61 Prozent der Befragten, die gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2024 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 16 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
	2024	4	0	2	1	6	3	15	61
Männer		4	1	2	2	4	3	17	64
Frauen		3	0	2	0	7	3	14	58

Basis: Befragte, die für 2024 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 auch schon in den Vorjahren motiviert die Befragten mit Abstand am häufigsten (75 %) 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.

60 Prozent würde eine akute Erkrankung motivieren, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. 58 Prozent nennen die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun, 54 Prozent Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld.

Die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person motiviert 43 Prozent besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. 34 Prozent fühlen sich durch Angebote ihres Arbeitgebers und 33 Prozent durch Angebote ihrer Krankenkasse dazu motiviert.

Online-Programme wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren 17 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 45-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
	2024	75	60	58	54
Männer		73	59	57	53
Frauen		77	60	59	56
14- bis 29-Jährige		86	61	67	50
30- bis 44-Jährige		86	60	54	55
45- bis 59-Jährige		81	65	63	60
60 Jahre und älter		58	55	51	50
Hauptschule		67	54	53	49
mittlerer Abschluss		69	63	58	53
Abitur/Studium		79	59	59	56
Ost		72	58	53	52
West		76	60	59	54
Bayern		73	59	59	53
Baden-Württemberg		77	60	63	62
Südwest		80	63	61	57
Nord		73	59	53	53
Nordrhein-Westfalen		76	59	60	51

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
	2024	43	34	33	17
Männer		49	32	28	14
Frauen		37	35	38	20
14- bis 29-Jährige		55	46	26	24
30- bis 44-Jährige		40	45	35	24
45- bis 59-Jährige		40	37	35	14
60 Jahre und älter		41	16	34	10
Hauptschule		41	29	45	16
mittlerer Abschluss		41	29	35	16
Abitur/Studium		44	36	32	17
Ost		40	30	33	13
West		44	34	33	18
Bayern		39	31	31	20
Baden-Württemberg		49	34	32	18
Südwest		48	37	36	18
Nord		43	31	35	16
Nordrhein-Westfalen		42	38	31	17

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

28. November 2024

f24.0318/44299 Le