



# Zukunft Gesundheit 2019

Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt

Eine Studie unter 14- bis 34-Jährigen  
im Auftrag der Schwenninger Krankenkasse und  
in Kooperation mit der Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Villingen-Schwenningen, September 2019

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

STIFTUNG  
**DIE GESUNDARBEITER**  
ZUKUNFTSVERANTWORTUNG GESUNDHEIT



## Inhalt

- Im **September 2019** führten die Schwenninger Krankenkasse und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „**Zukunft Gesundheit 2019**“ durch

## Untersuchungsdesign

- B2C-Befragung durch einen Online-Anbieter

## Grundgesamtheit

- **1.072** Teilnehmer, repräsentative Studie unter **Bundesbürgern zwischen 14 und 34 Jahren**
- Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet

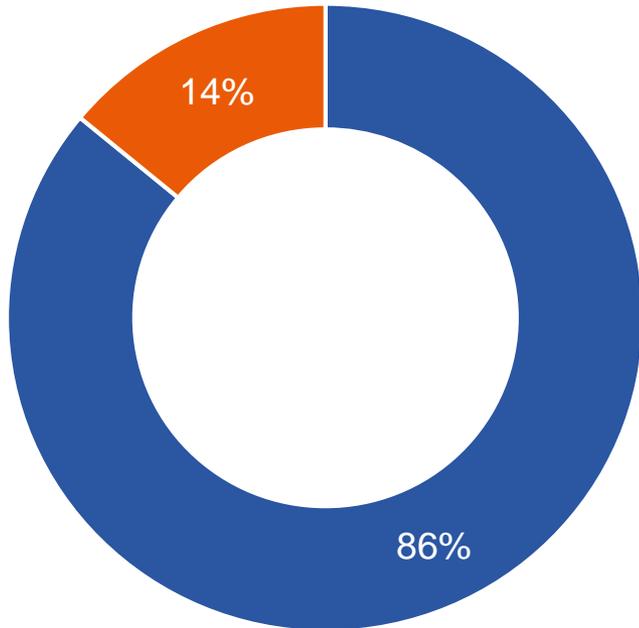
## Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Ernährung und Bewegung .....	Seite 4
Kapitel 2: Gesundheitsbefinden .....	Seite 10
Kapitel 3: Stress im Alltag .....	Seite 15
Kapitel 4: Digitale Medien .....	Seite 21
Kapitel 6: Klimawandel und Gesundheit .....	Seite 38
Kapitel 7: Gesundheitsvorsorge .....	Seite 43
Statistische Daten .....	Seite 52

## Kapitel 1:

# Ernährung und Bewegung

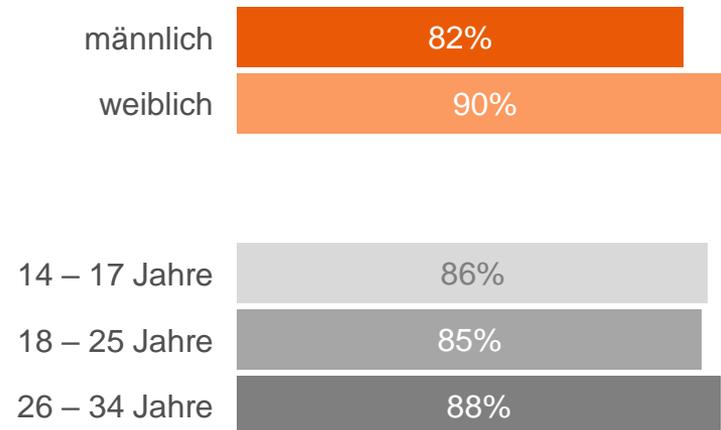
### Ich würde gern mehr Sport treiben



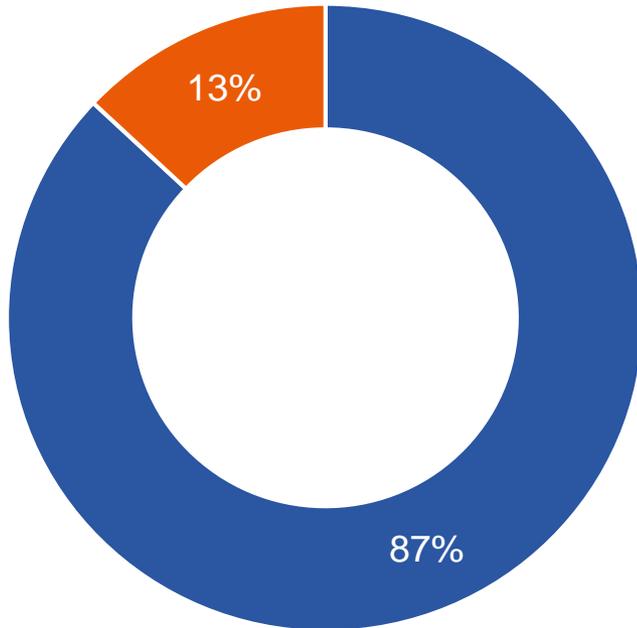
Trifft nicht zu Trifft zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“



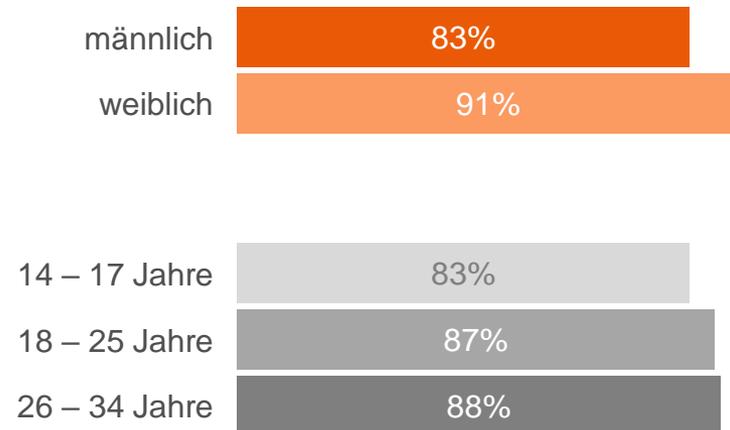
### Ich würde mich gerne gesünder ernähren



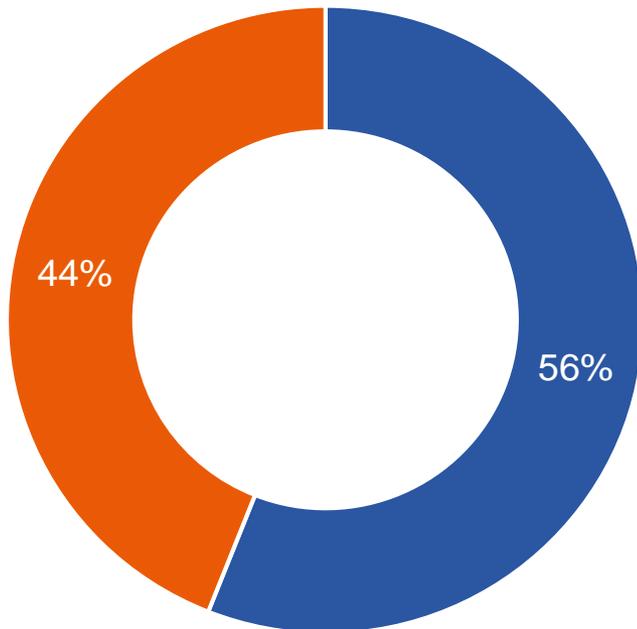
Trifft nicht zu Trifft zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“



### Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs



Trifft nicht zu Trifft zu

#### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“

männlich

54%

weiblich

57%

14 – 17 Jahre

53%

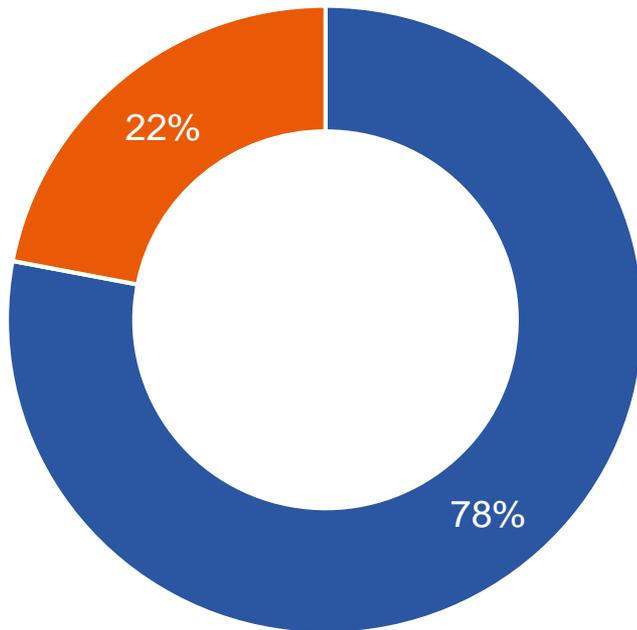
18 – 25 Jahre

58%

26 – 34 Jahre

54%

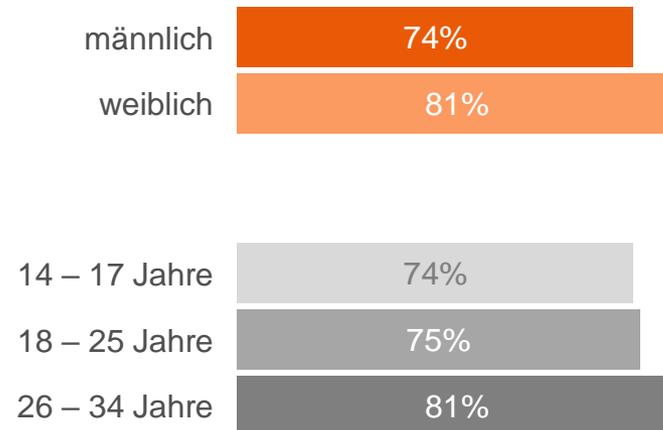
Ich würde gerne mehr für meine Gesundheit tun,  
im Alltag bleibt aber meist keine Zeit dazu



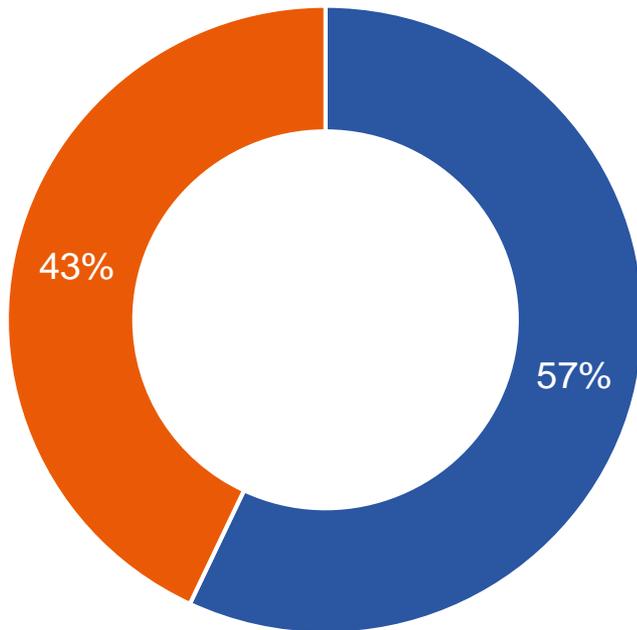
Trifft nicht zu Trifft zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“



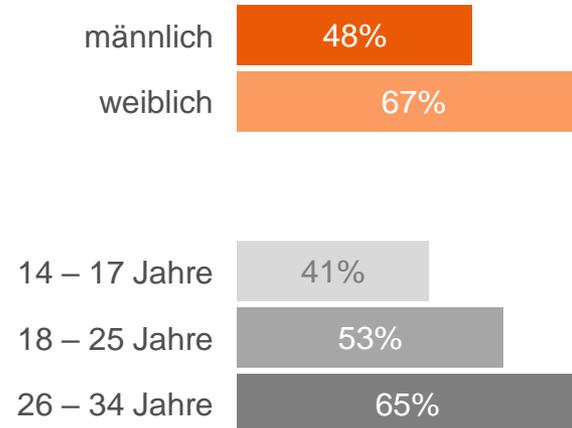
### Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen



Trifft nicht zu Trifft zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“

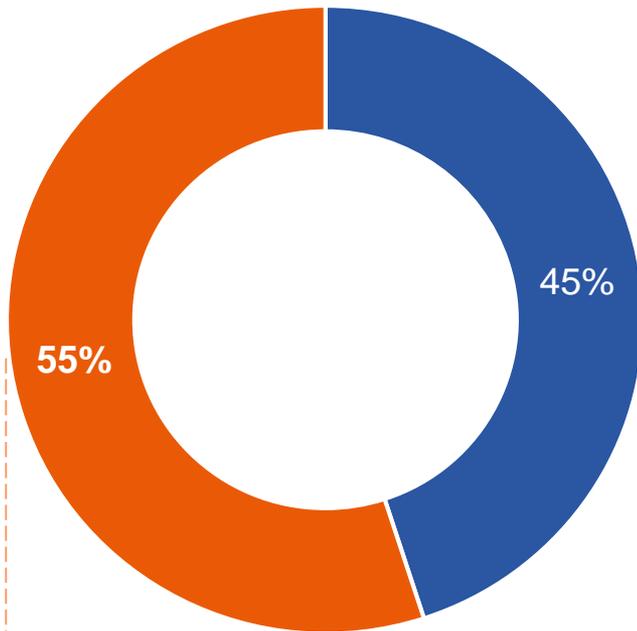


## Kapitel 2:

# Gesundheitsbefinden



### Ich fühle mich rundum gesund

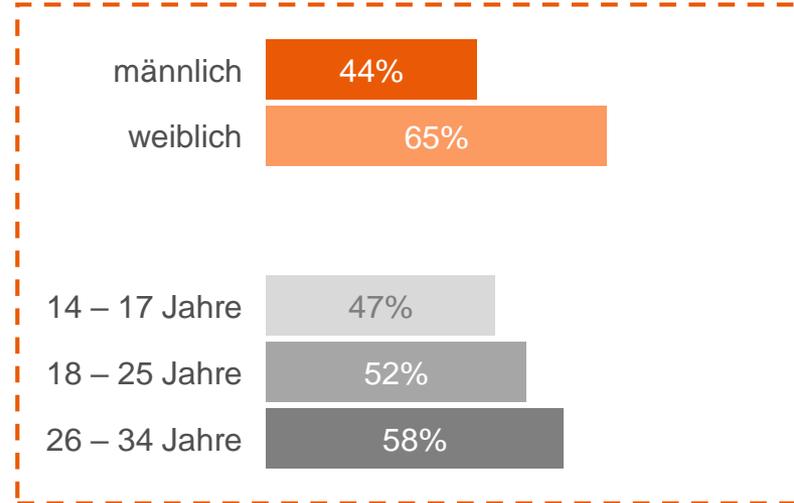


Trifft nicht zu Trifft zu

Über die Hälfte der Teilnehmer fühlt sich **nicht rundum gesund**

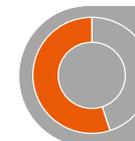
### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Ich fühle mich **nicht rundum gesund**“

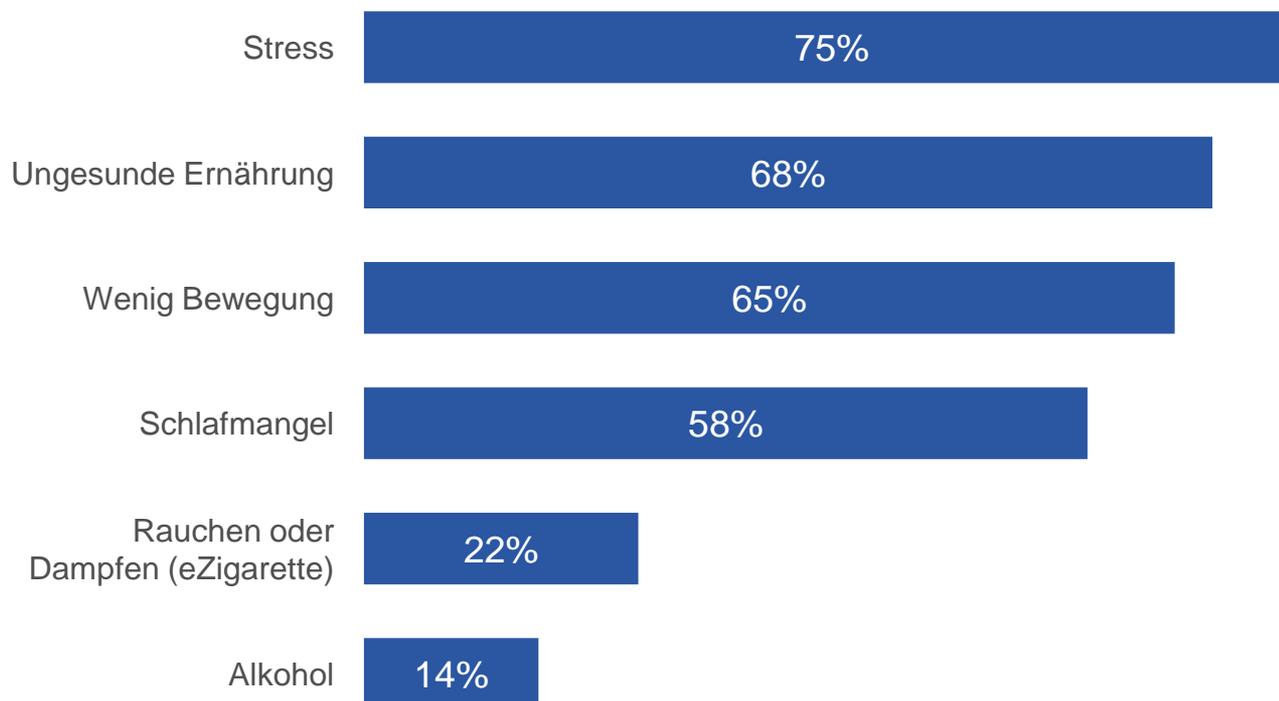




### Was meinen Sie, woran liegt es, dass Sie sich nicht rundum gesund fühlen?



Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen



### Was meinen Sie, woran liegt es, dass Sie sich nicht rundum gesund fühlen?

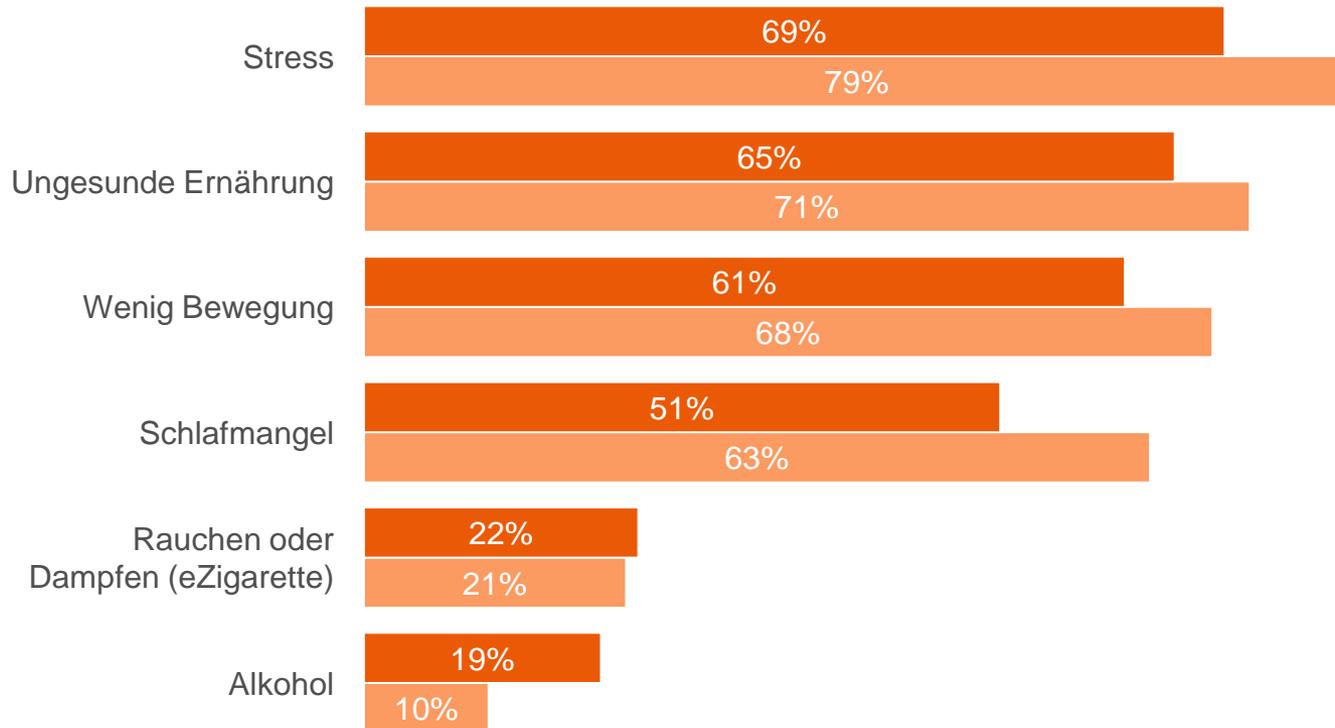


Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen

Vergleich der **Geschlechter**

■ männlich

■ weiblich



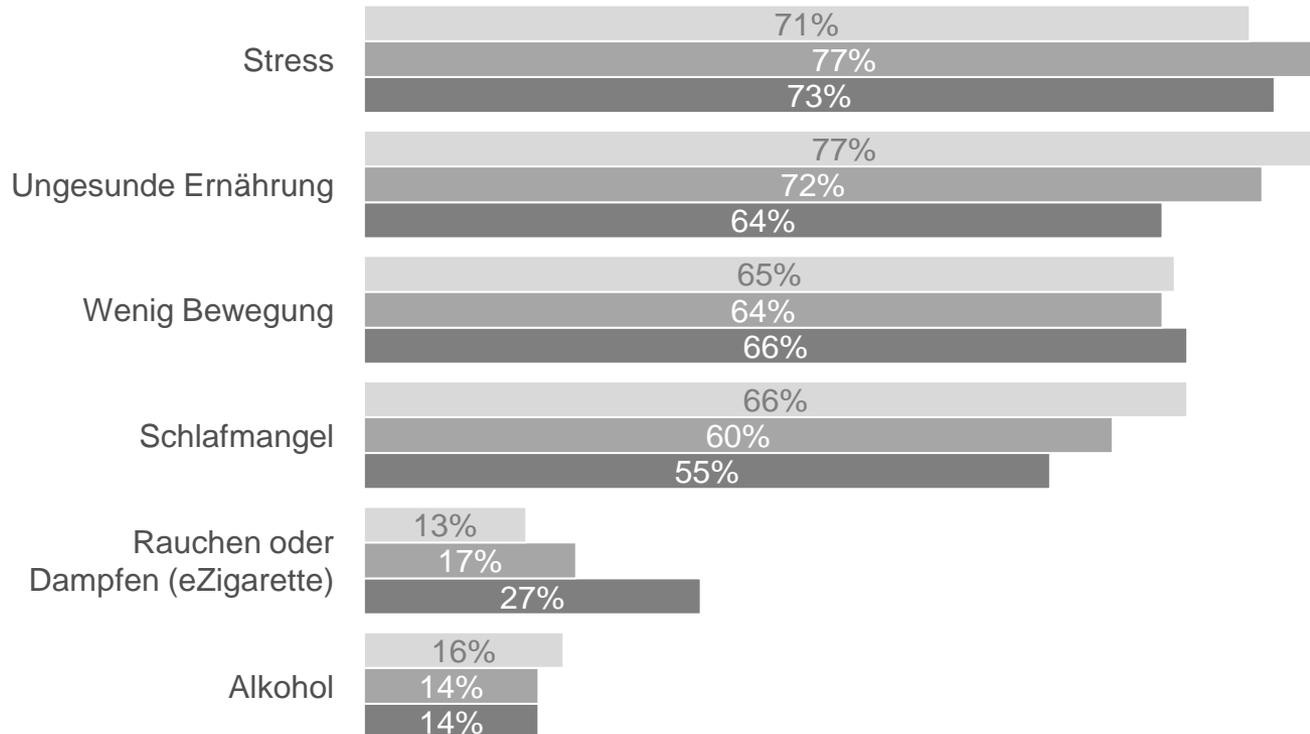
### Was meinen Sie, woran liegt es, dass Sie sich nicht rundum gesund fühlen?



Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen

Vergleich der Altersgruppen

■ 14 – 17 Jahre    ■ 18 – 25 Jahre    ■ 26 – 34 Jahre



## Kapitel 3:

# Stress im Alltag

### Wie geht es Ihnen persönlich?

Ich hätte gerne mehr Zeit,  
mich gezielt zu entspannen

80%

Mein Leben ist im vergangenen Jahr  
anstrengender geworden

73%

Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

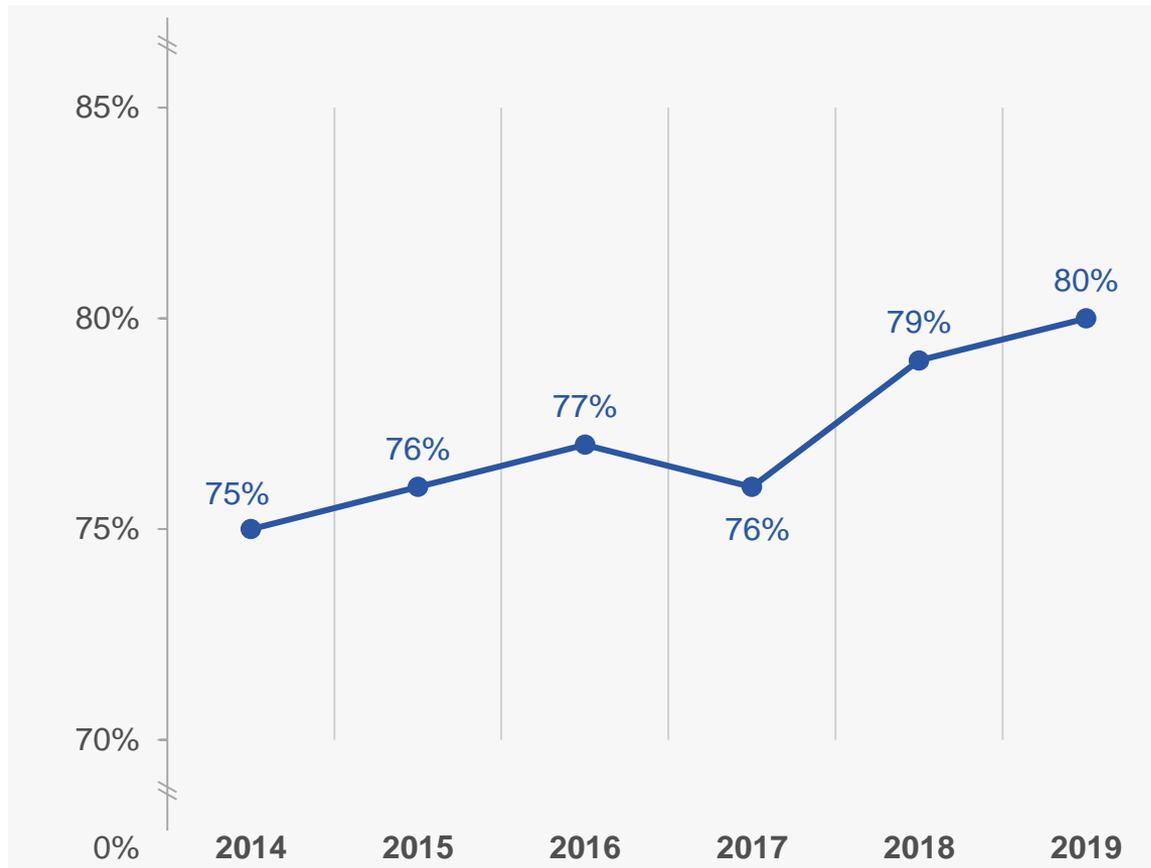
74%

Ich fühle mich oft gestresst

71%

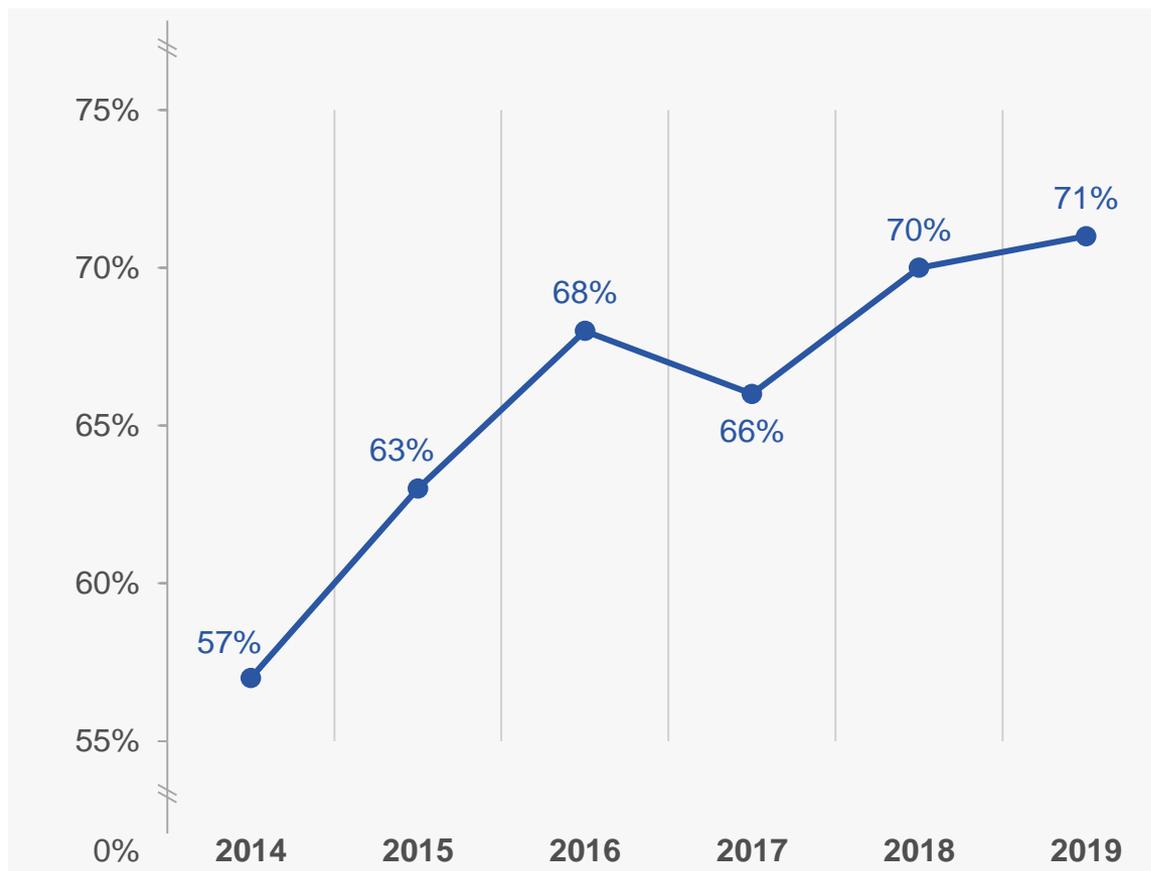
### Ich hätte gerne mehr Zeit, mich gezielt zu entspannen

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



## Ich fühle mich oft gestresst

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



### Wie wirkt sich der alltägliche Stress auf Sie aus?

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

Ich habe oft muskuläre Verspannungen

**56%**

Ich habe häufig Kopfschmerzen

**43%**

Vergleich der **Geschlechter** und **Altersgruppen**  
Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich 48%  
weiblich 64%

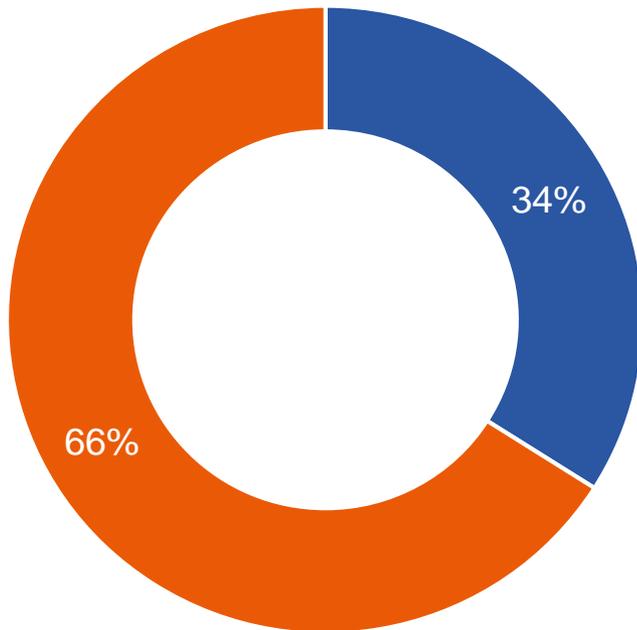
14 – 17 Jahre 40%  
18 – 25 Jahre 54%  
26 – 34 Jahre 61%

männlich 34%  
weiblich 53%

14 – 17 Jahre 39%  
18 – 25 Jahre 47%  
26 – 34 Jahre 41%



### Mein Privatleben stresst mich stärker als mein Beruf / meine Ausbildung / mein Studium



Trifft nicht zu Trifft zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“

männlich 33%

weiblich 34%

14 – 17 Jahre 24%

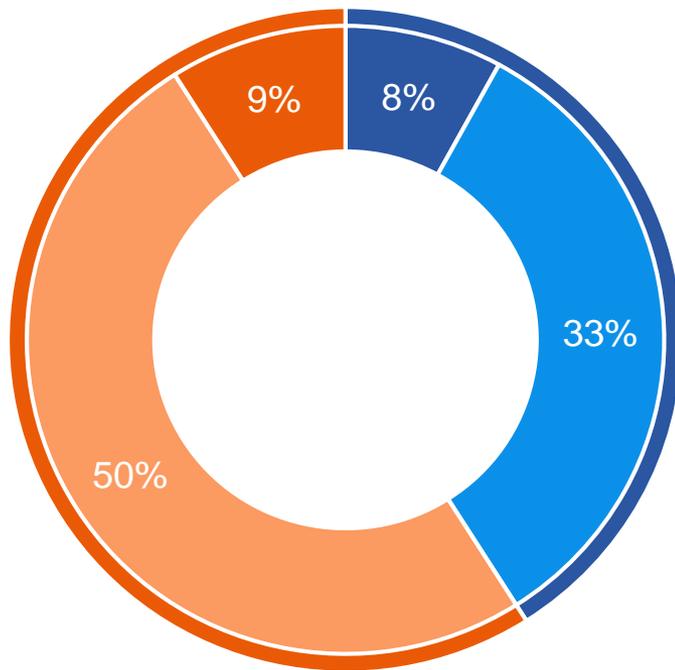
18 – 25 Jahre 33%

26 – 34 Jahre 36%

## Kapitel 4:

# Digitale Medien

### Inwieweit fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst?



**Wenig:  $\Sigma$  59%**

Überhaupt nicht

Eher wenig

**Stark:  $\Sigma$  41%**

Sehr stark

Ziemlich stark

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

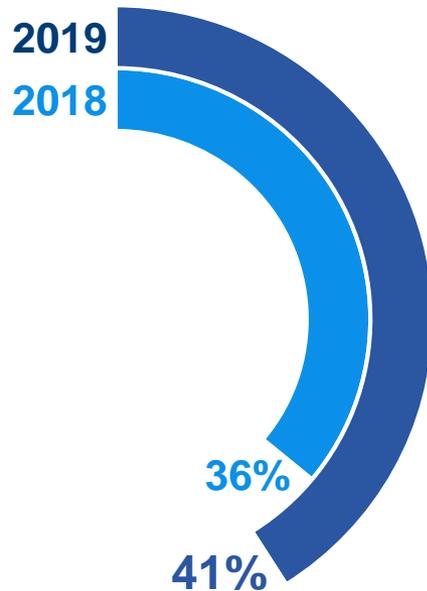
Antworten „Sehr stark“ + „Ziemlich stark“

männlich	41%
weiblich	41%

14 – 17 Jahre	28%
18 – 25 Jahre	43%
26 – 34 Jahre	42%

## Inwieweit fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst?

Vergleich zum Vorjahr



Vergleich zum Vorjahr

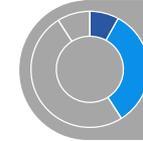
Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Sehr stark“ + „Ziemlich stark“

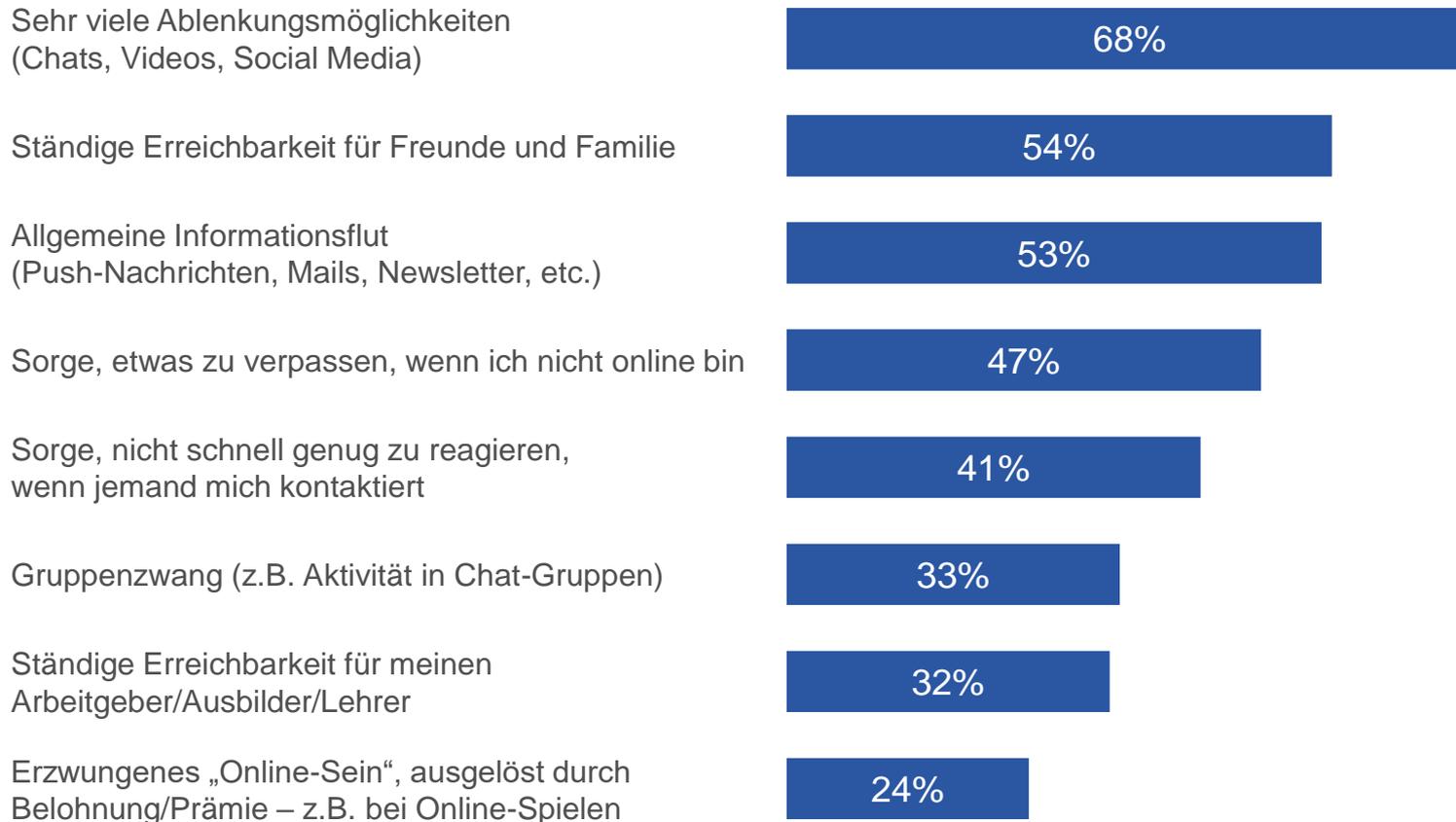
	2018	2019
männlich	38%	41%
weiblich	34%	41%
14 – 17 Jahre	24%	28%
18 – 25 Jahre	37%	43%
26 – 34 Jahre	39%	42%



### Was genau stresst Sie an digitalen Medien?



Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

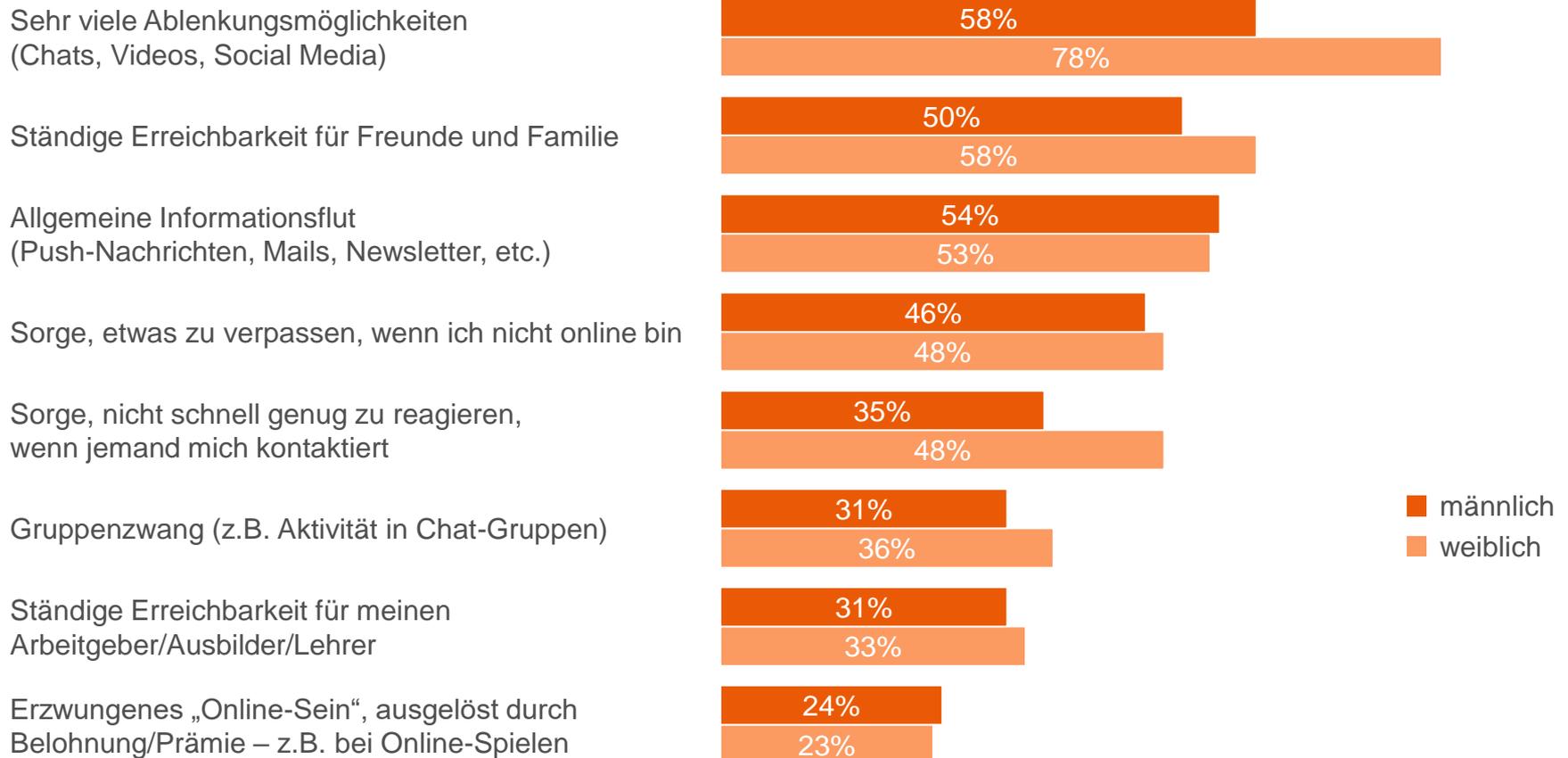


### Was genau stresst Sie an digitalen Medien?

Vergleich der **Geschlechter**



Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen



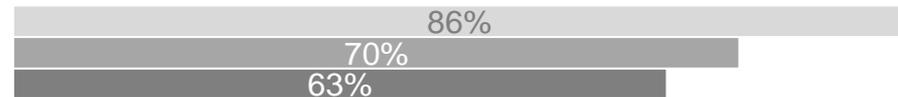
### Was genau stresst Sie an digitalen Medien?

Vergleich der Altersgruppen

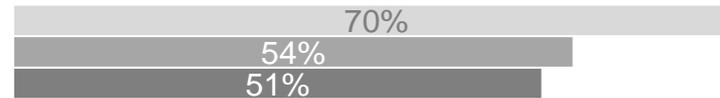


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

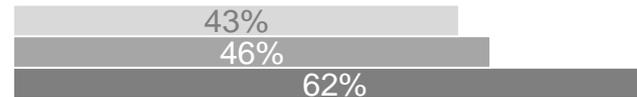
Sehr viele Ablenkungsmöglichkeiten  
(Chats, Videos, Social Media)



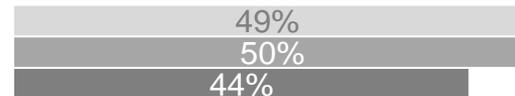
Ständige Erreichbarkeit für Freunde und Familie



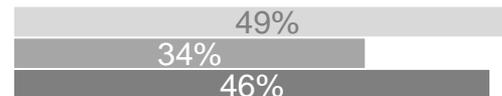
Allgemeine Informationsflut  
(Push-Nachrichten, Mails, Newsletter, etc.)



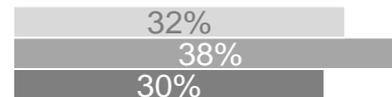
Sorge, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin



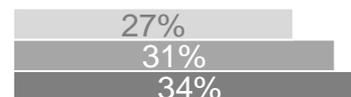
Sorge, nicht schnell genug zu reagieren,  
wenn jemand mich kontaktiert



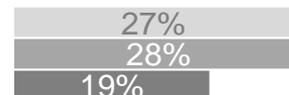
Gruppenzwang (z.B. Aktivität in Chat-Gruppen)



Ständige Erreichbarkeit für meinen  
Arbeitgeber/Ausbilder/Lehrer

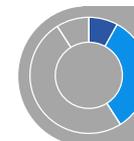


Erzwungenes „Online-Sein“, ausgelöst durch  
Belohnung/Prämie – z.B. bei Online-Spielen

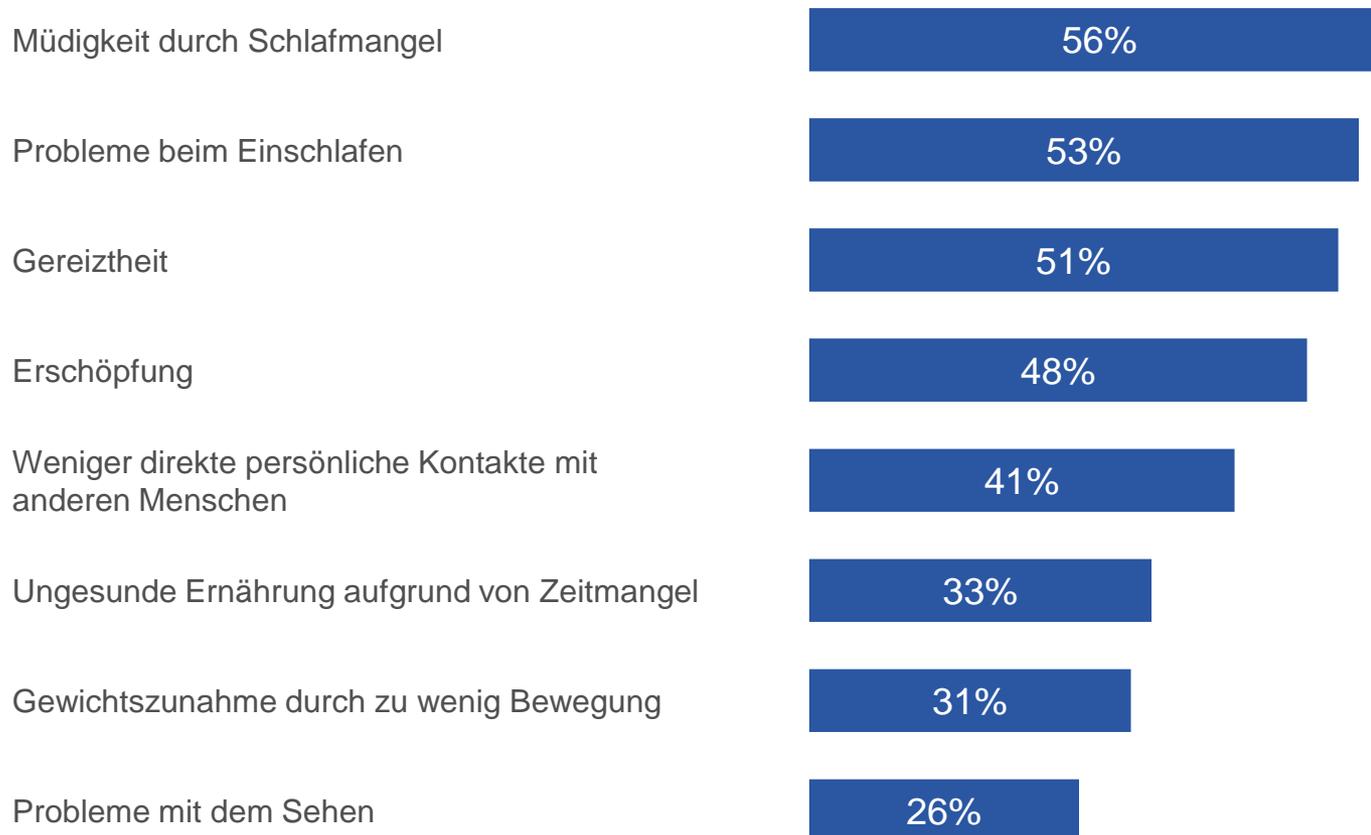


■ 14 – 17 Jahre  
■ 18 – 25 Jahre  
■ 26 – 34 Jahre

### Wie zeigt sich bei Ihnen der Stress durch digitale Medien?



Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

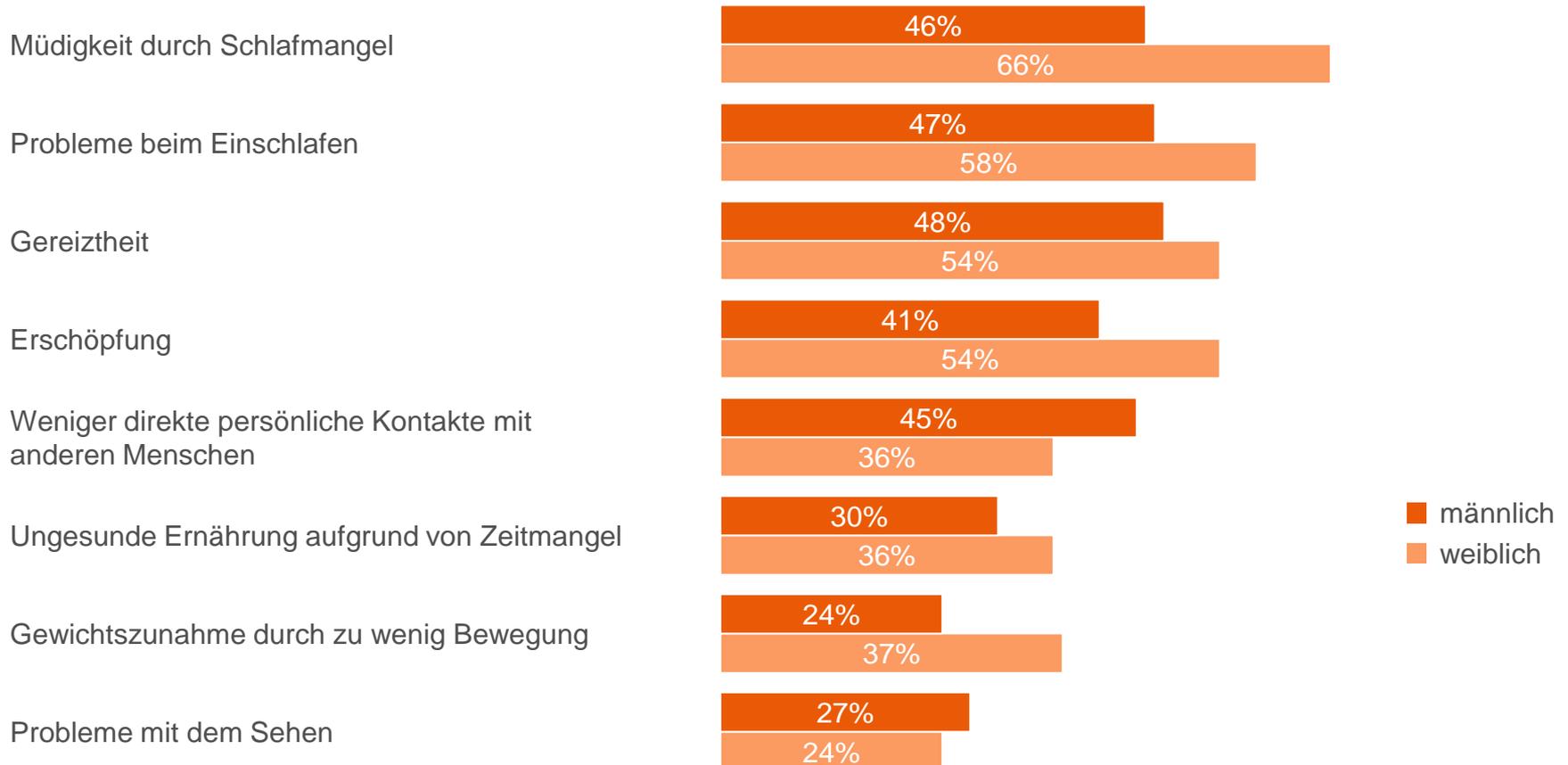


### Wie zeigt sich bei Ihnen der Stress durch digitale Medien?

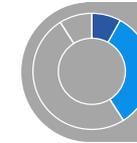
Vergleich der **Geschlechter**



Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

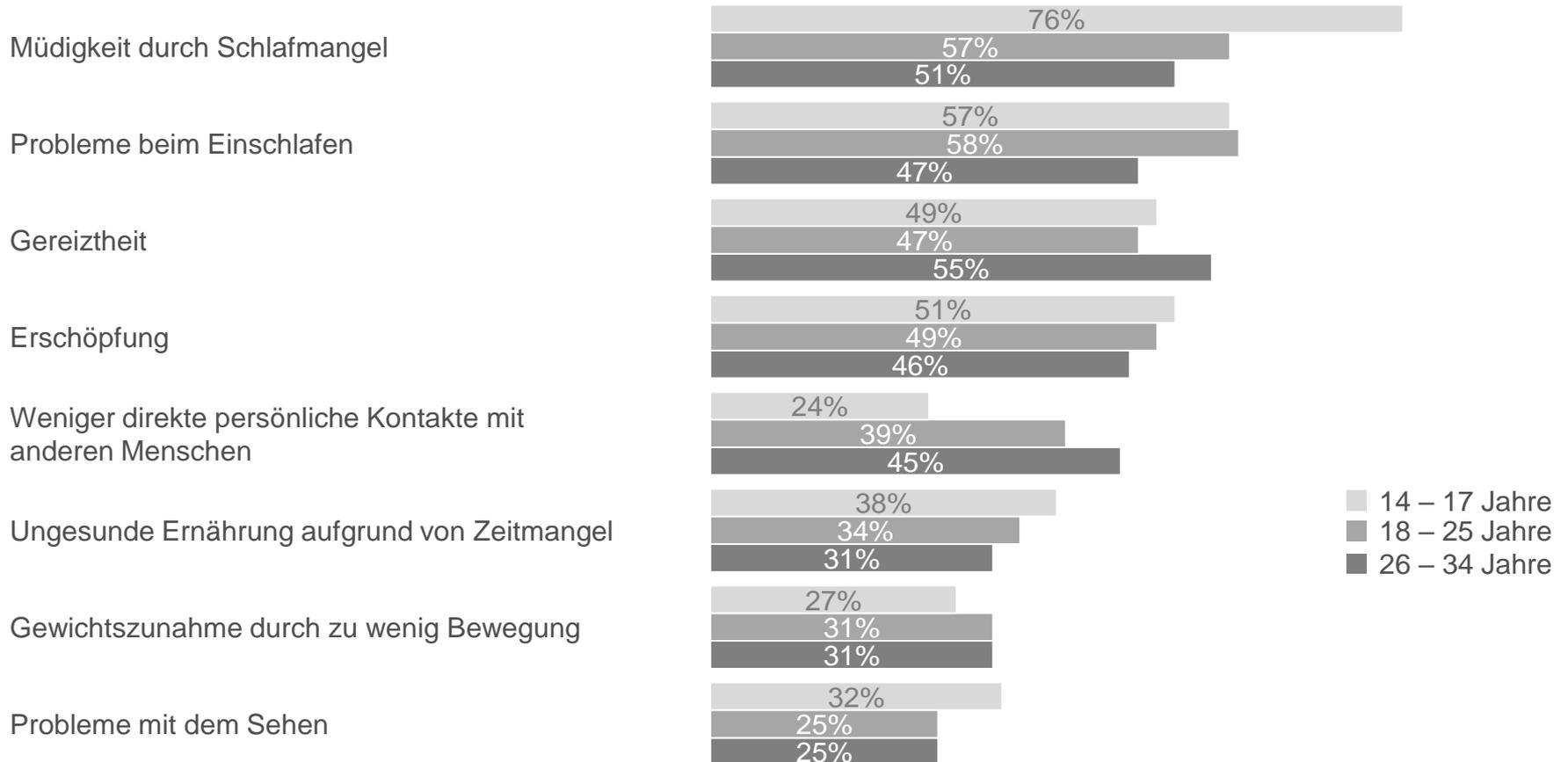


### Wie zeigt sich bei Ihnen der Stress durch digitale Medien?



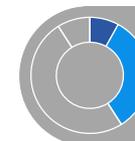
Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Vergleich der Altersgruppen





### Was tun Sie, um dem Stress durch digitale Medien zu begegnen?



Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Ich habe noch „analoge“ Hobbys,  
z.B. Sport, Musik, Kunst, soziale Aktivitäten

78%

Ich nehme mir digitale Auszeiten,  
in denen ich nicht erreichbar bin

51%

Ich beschränke meine digitale Nutzung  
auf das Wesentliche

45%

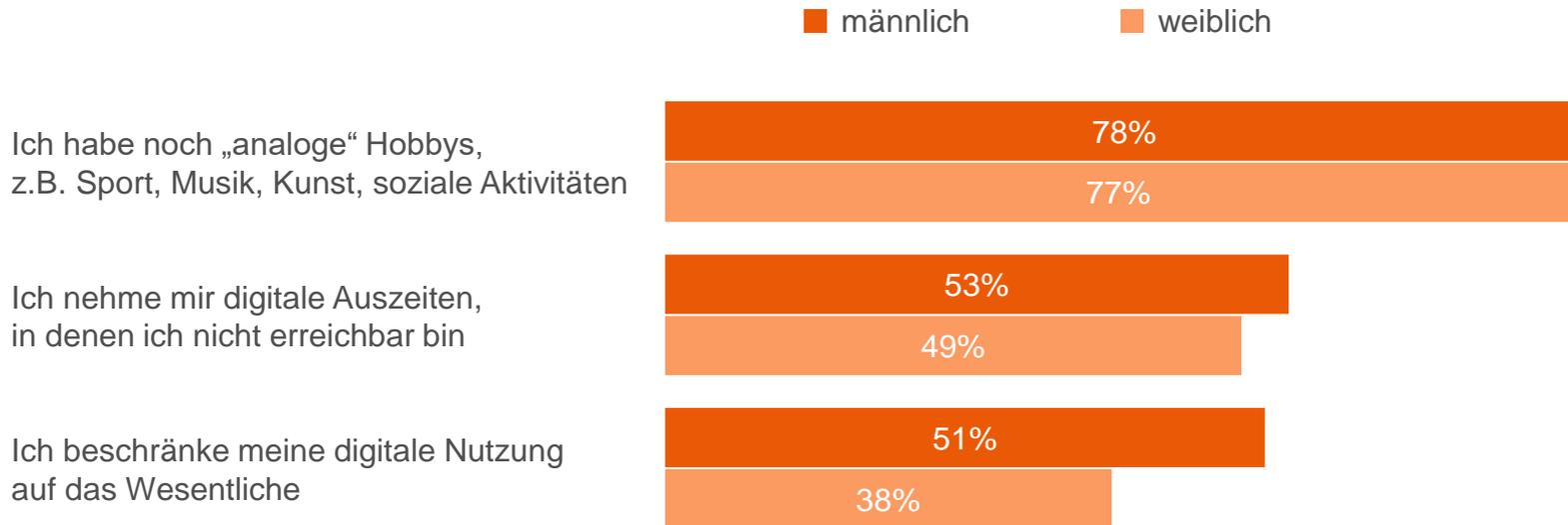


## Was tun Sie, um dem Stress durch digitale Medien zu begegnen?

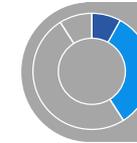


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Vergleich der **Geschlechter**



### Was tun Sie, um dem Stress durch digitale Medien zu begegnen?

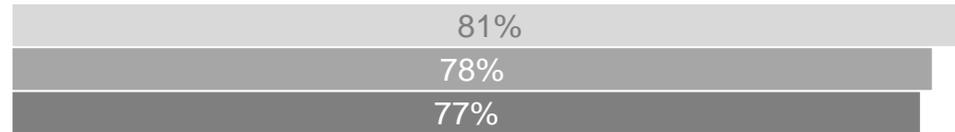


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

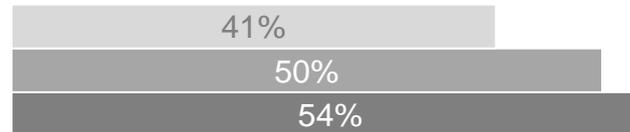
Vergleich der Altersgruppen

■ 14 – 17 Jahre    ■ 18 – 25 Jahre    ■ 26 – 34 Jahre

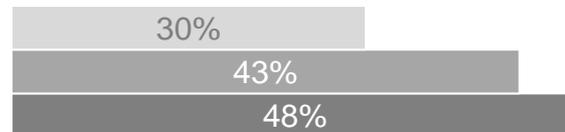
Ich habe noch „analoge“ Hobbys, z.B. Sport, Musik, Kunst, soziale Aktivitäten



Ich nehme mir digitale Auszeiten, in denen ich nicht erreichbar bin



Ich beschränke meine digitale Nutzung auf das Wesentliche

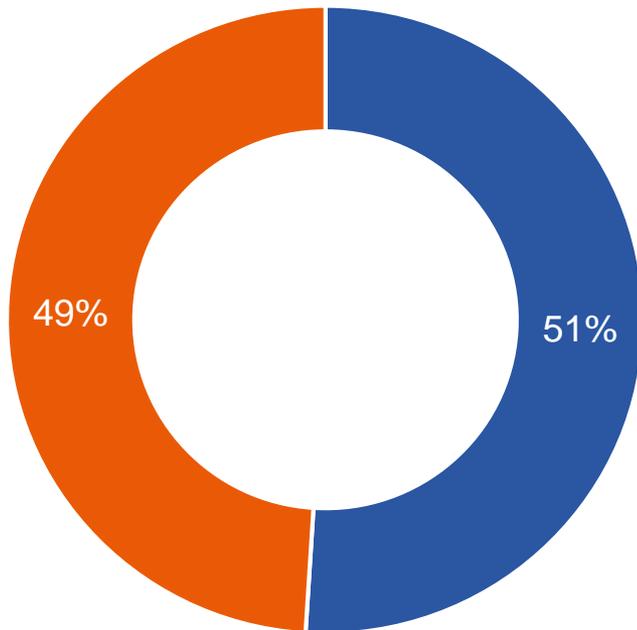


■ 14 – 17 Jahre  
■ 18 – 25 Jahre  
■ 26 – 34 Jahre

### Ich sehe kaum Möglichkeiten, etwas gegen den Stress durch digitale Medien zu tun



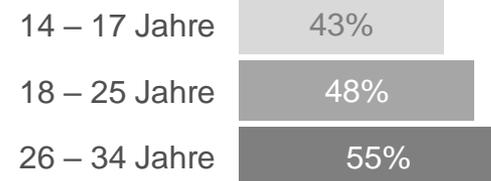
Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen



Trifft nicht zu Trifft zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“





### Warum fühlen Sie sich eher wenig / überhaupt nicht gestresst durch digitale Medien?



Teilnehmer, die sich „eher wenig“ oder „überhaupt nicht“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Kommunikation über digitale Medien ist schneller und einfacher

94%

Ich habe grundsätzlich Spaß an digitalen Medien

91%

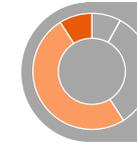
Ich habe „analoge“ Hobbys, z.B. Sport, Musik, Kunst, soziale Aktivitäten

78%

Ich nehme mir digitale Auszeiten, wann und so oft ich will

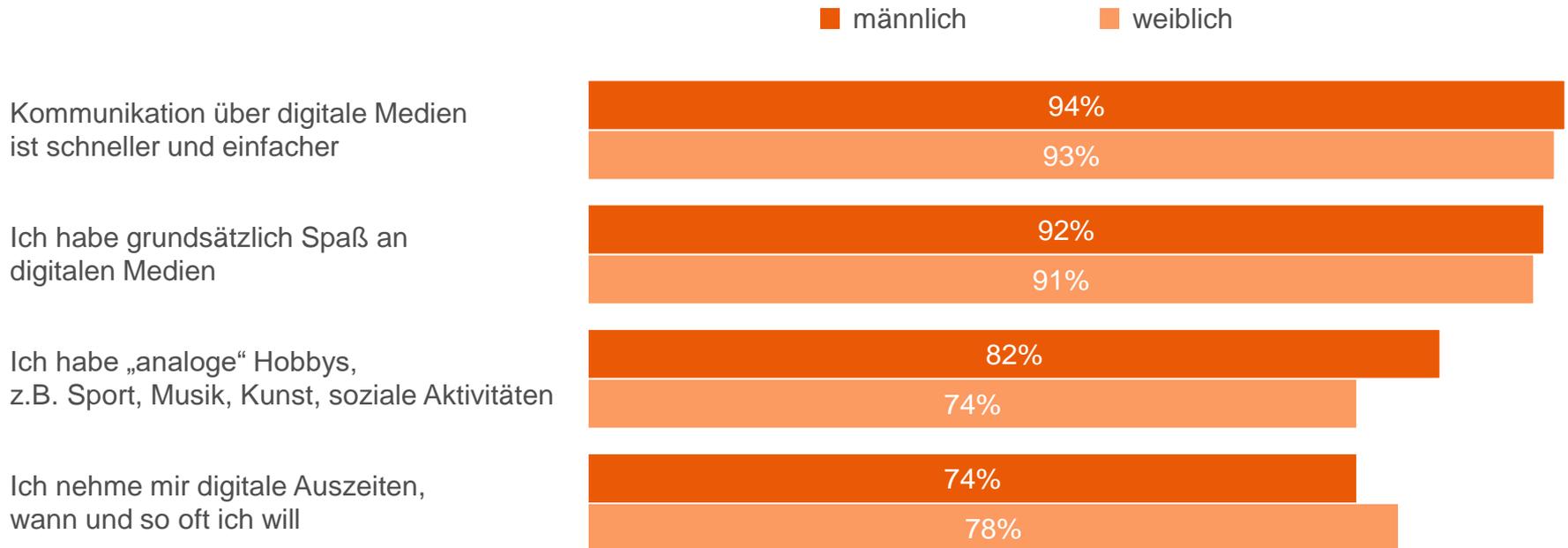
76%

### Warum fühlen Sie sich eher wenig / überhaupt nicht gestresst durch digitale Medien?

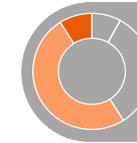


Teilnehmer, die sich „eher wenig“ oder „überhaupt nicht“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Vergleich der **Geschlechter**

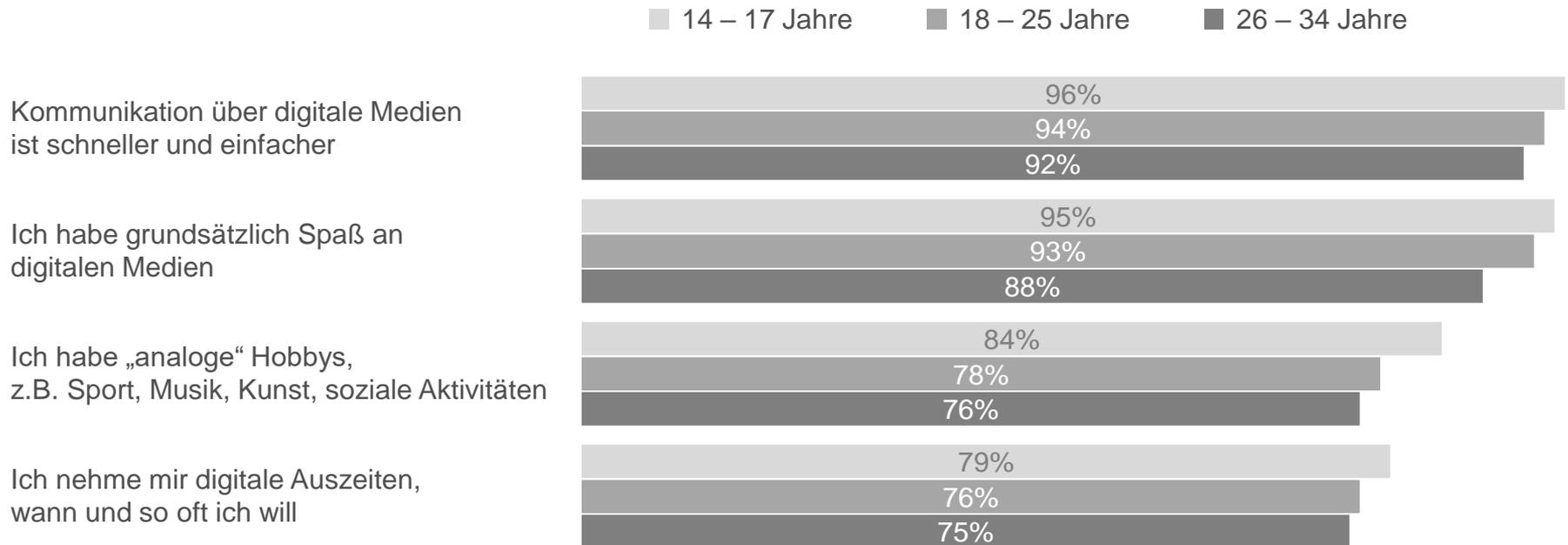


### Warum fühlen Sie sich eher wenig / überhaupt nicht gestresst durch digitale Medien?



Teilnehmer, die sich „eher wenig“ oder „überhaupt nicht“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Vergleich der Altersgruppen



### Vergleich der Teilnehmer, die angegeben haben, sich durch digitale Medien **gestresst** bzw. **nicht gestresst** zu fühlen

#### Gestresste Teilnehmer

Antworten „Sehr stark“ + „Ziemlich stark“

78%

Ich habe „**analoge**“ Hobbys,  
(Sport, Musik, Kunst, soziale Aktivitäten)

51%

Ich nehme mir **digitale Auszeiten**,  
wann und wie oft ich will

#### Nicht gestresste Teilnehmer

Antworten „Eher wenig“ + „Überhaupt nicht“

78%

76%

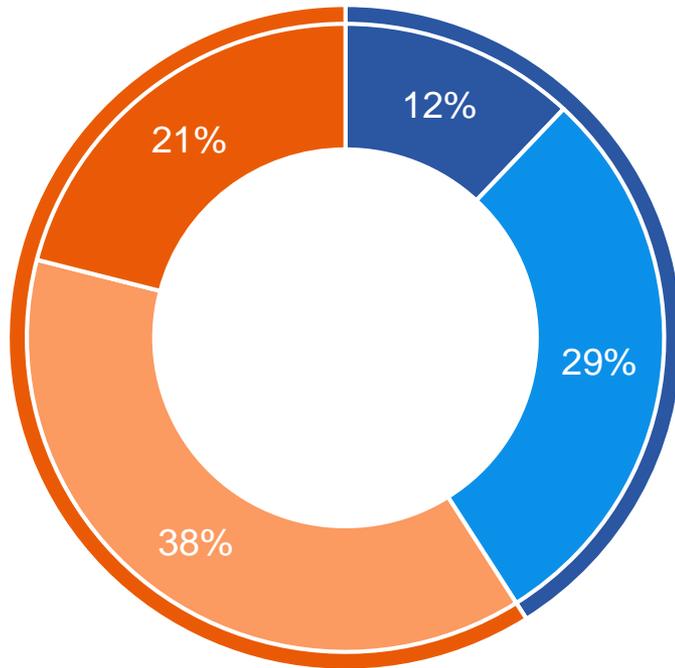
Der Schlüssel dafür, um sich nicht von digitalen Medien stressen zu lassen, sind **häufigere digitale Auszeiten**



Kapitel 6:

# Klimawandel und Gesundheit

### Der Klimawandel macht mir körperlich zu schaffen



**Nein:  $\Sigma$  59%**

**Ja:  $\Sigma$  41%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

40%

weiblich

42%

14 – 17 Jahre

40%

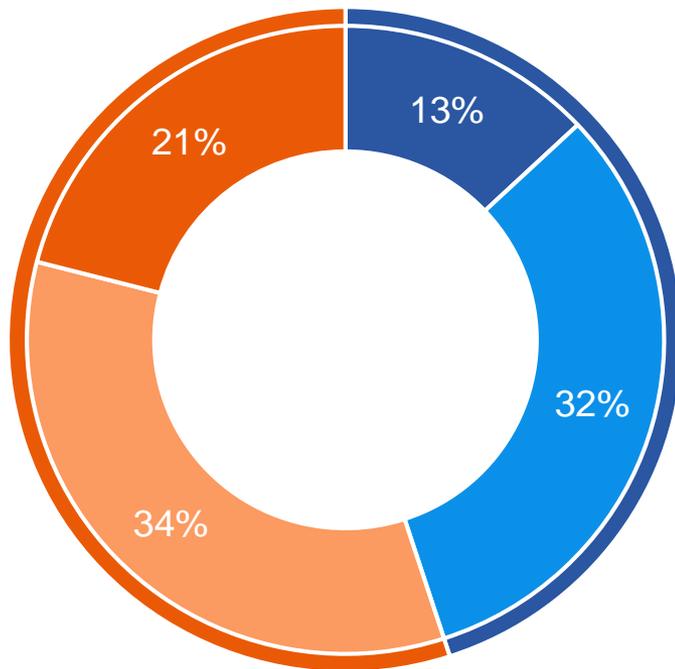
18 – 25 Jahre

41%

26 – 34 Jahre

41%

### Der Klimawandel macht mir psychisch zu schaffen



**Nein:  $\Sigma$  55%**

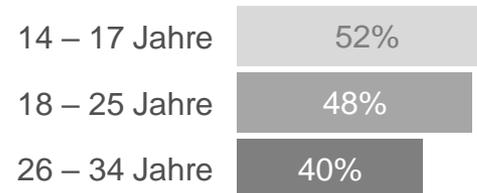
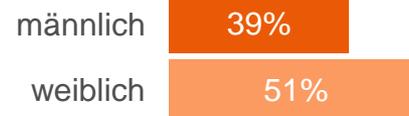
**Ja:  $\Sigma$  45%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

Trifft zu  
Trifft eher zu

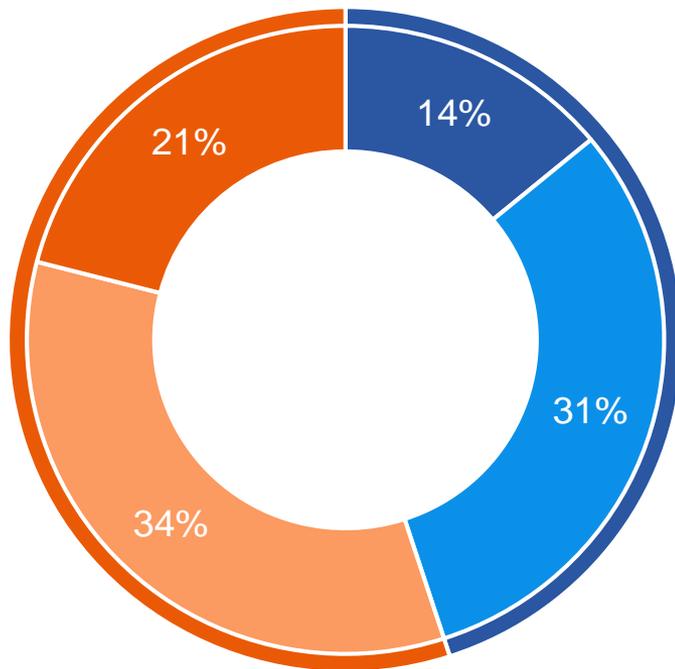
### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“



### Ich habe aufgrund meines Lebensstils\* ein schlechtes Gewissen

\* (z.B. Auto, Reisen, Fleischkonsum)



**Nein:  $\Sigma$  55%**

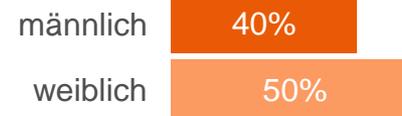
**Ja:  $\Sigma$  45%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

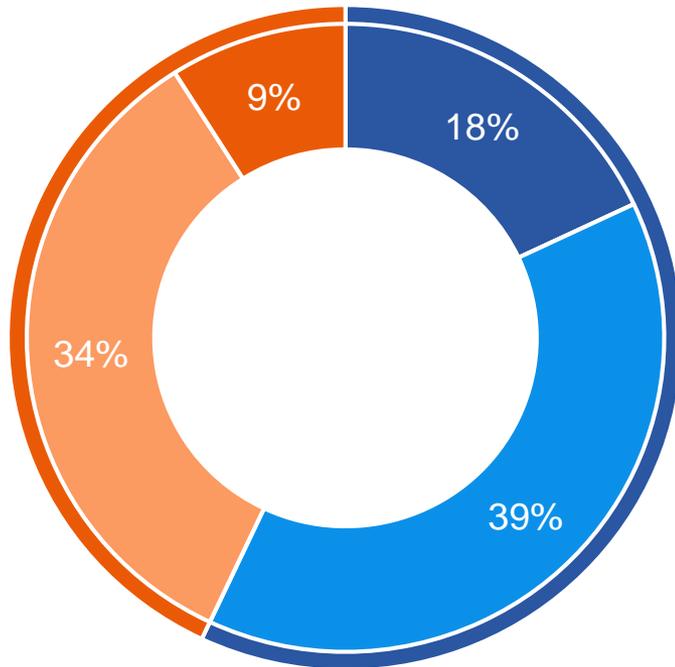
Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“



### Machen Sie sich Sorgen, dass der Klimawandel Ihrer Gesundheit zukünftig schaden könnte?



**Nein:  $\Sigma$  43%**

**Überhaupt keine**

**Geringe**

**Ja:  $\Sigma$  57%**

**Sehr große**

**Große**

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Sehr große“ + „Große“

männlich

54%

weiblich

61%

14 – 17 Jahre

62%

18 – 25 Jahre

60%

26 – 34 Jahre

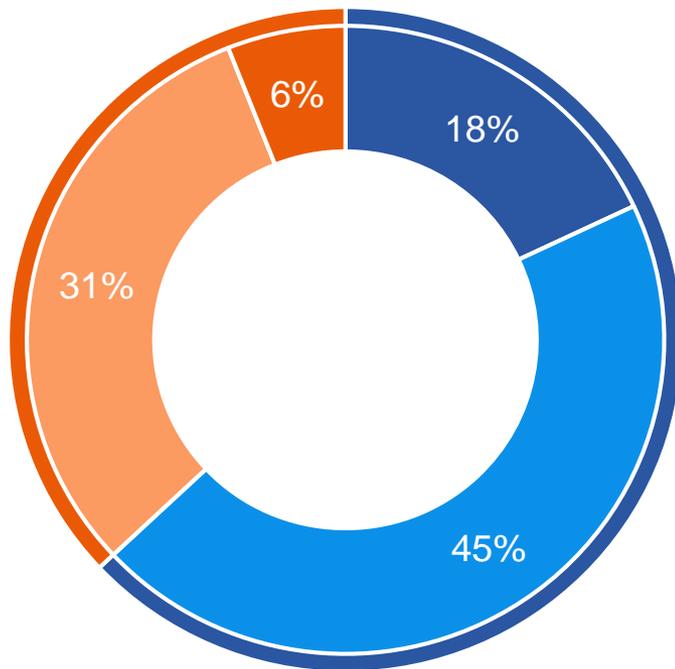
53%

## Kapitel 6:

# Gesundheitsvorsorge



## Ich informiere mich regelmäßig über gesundheitliche Themen



**Nein:  $\Sigma$  37%**

**Ja:  $\Sigma$  63%**

Trifft nicht zu

Trifft zu

Trifft eher nicht zu

Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

61%

weiblich

66%

14 – 17 Jahre

57%

18 – 25 Jahre

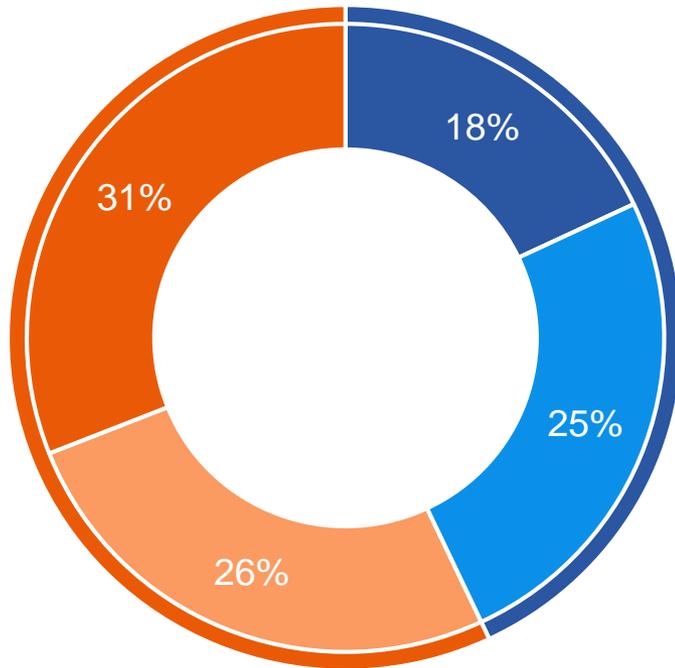
65%

26 – 34 Jahre

64%



## Ich überprüfe meine Gesundheit auch über Fitness-Tracker und Fitness-Apps



**Nein:  $\Sigma$  57%**

**Ja:  $\Sigma$  43%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

42%

weiblich

44%

14 – 17 Jahre

39%

18 – 25 Jahre

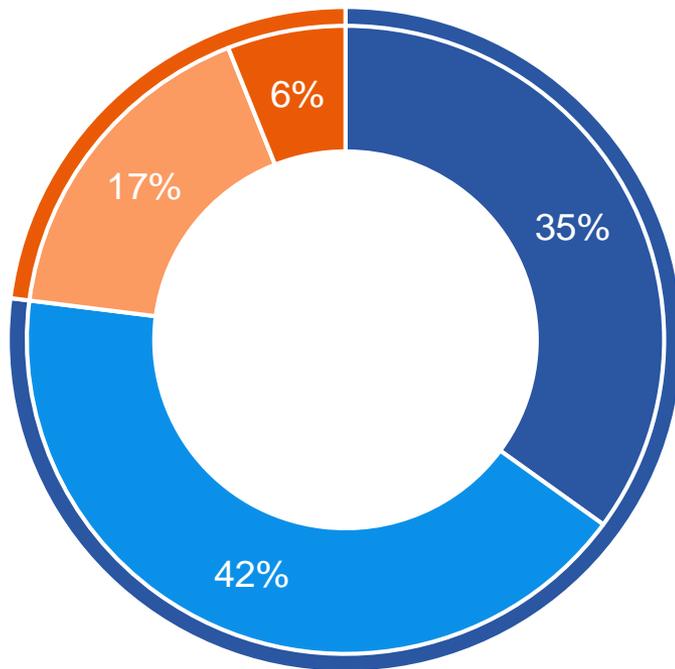
40%

26 – 34 Jahre

47%



### Ich beschäftige mich häufiger mit dem Thema Gesundheit als noch vor drei Jahren



**Nein:  $\Sigma$  23%**

**Ja:  $\Sigma$  77%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

76%

weiblich

77%

14 – 17 Jahre

84%

18 – 25 Jahre

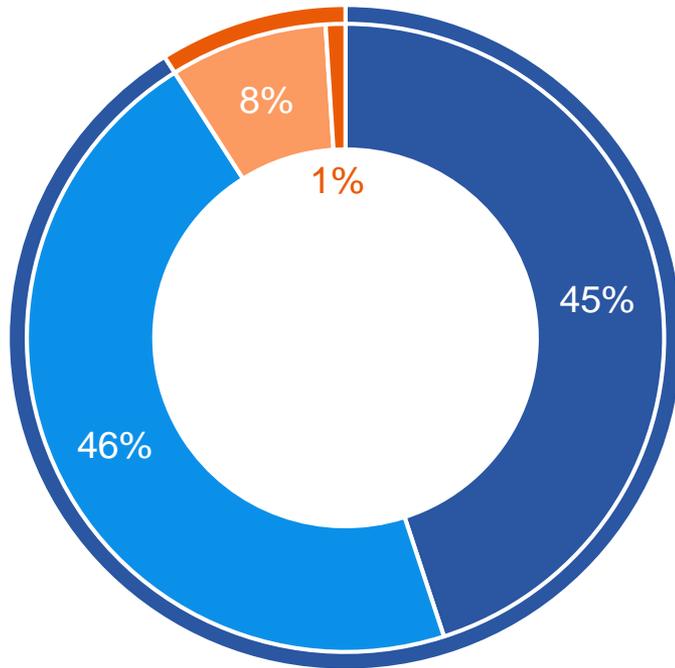
80%

26 – 34 Jahre

72%



### Jeder Mensch ist selbst für ein gesundheitsbewusstes Leben verantwortlich



**Trifft nicht zu:  $\Sigma$  9%**

**Trifft zu:  $\Sigma$  91%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

88%

weiblich

93%

14 – 17 Jahre

91%

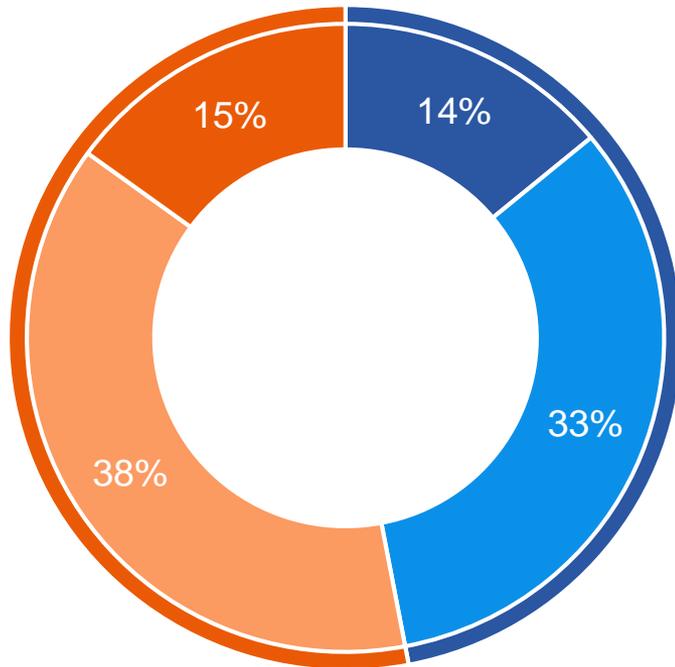
18 – 25 Jahre

90%

26 – 34 Jahre

90%

### Gesundheitsvorsorge ist für mich überhaupt noch kein Thema



**Trifft nicht zu:  $\Sigma$  53%**

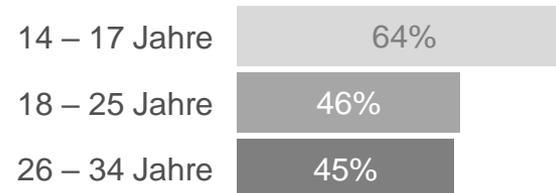
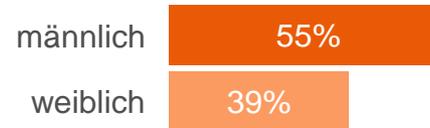
**Trifft zu:  $\Sigma$  47%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

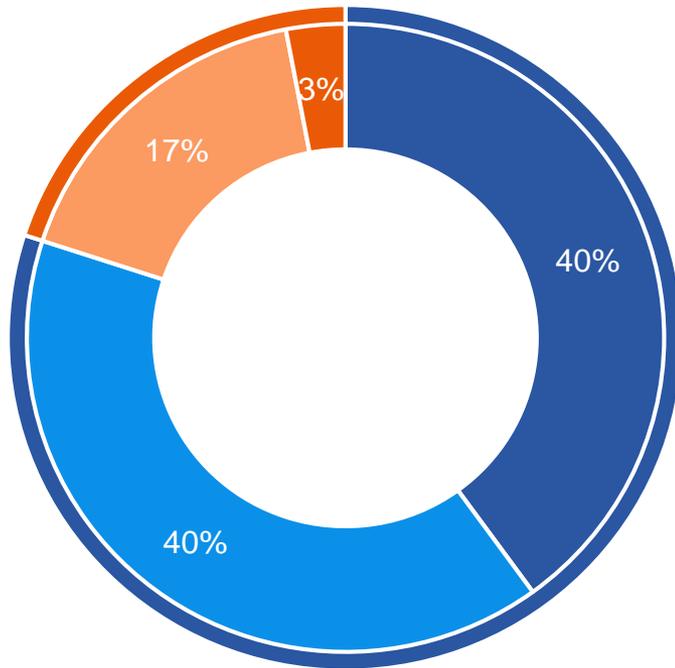
Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“



### Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden



**Trifft nicht zu:  $\Sigma$  20%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

**Trifft zu:  $\Sigma$  80%**

Trifft zu  
Trifft eher zu

### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

74%

weiblich

87%

14 – 17 Jahre

74%

18 – 25 Jahre

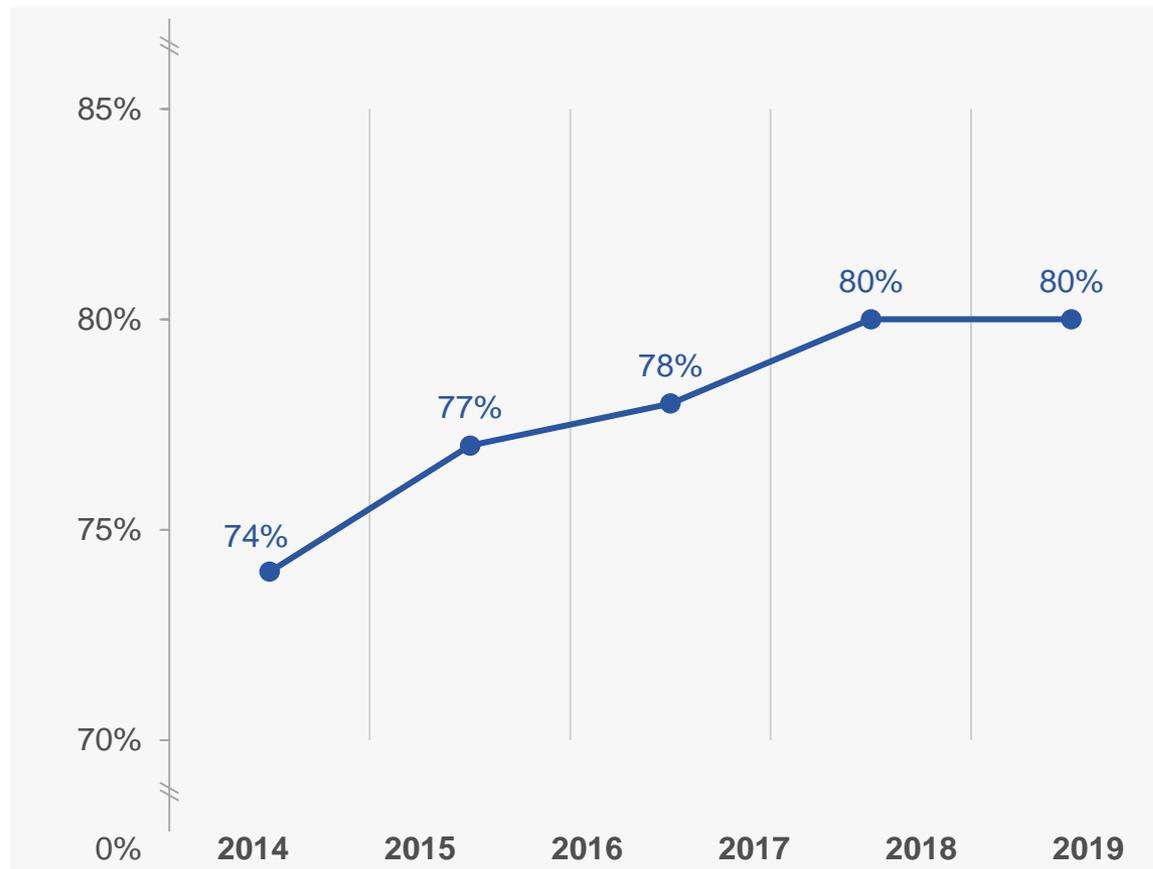
81%

26 – 34 Jahre

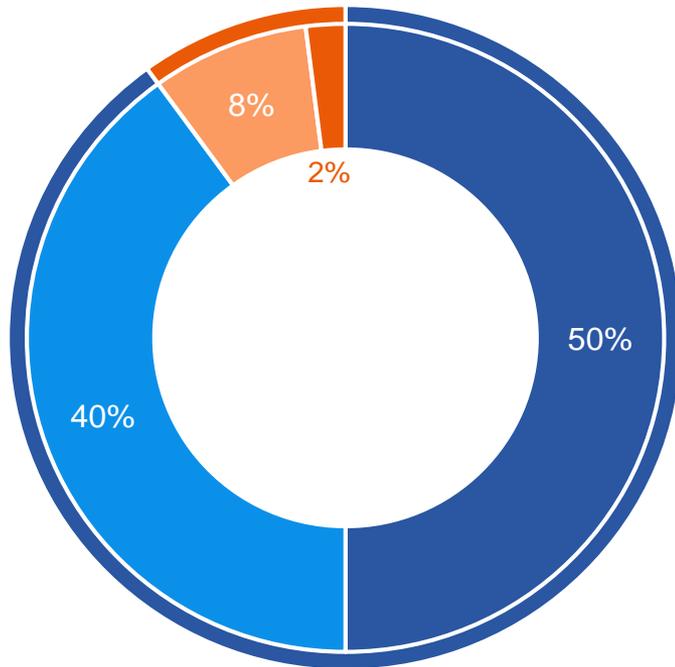
81%

## Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden

Jahresvergleich; Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“



### Krankenkassen sollten mehr Anreize für ein gesundes Leben schaffen



**Trifft nicht zu:  $\Sigma$  10%**

**Trifft zu:  $\Sigma$  90%**

Trifft nicht zu  
Trifft eher nicht zu

Trifft zu  
Trifft eher zu

#### Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

87%

weiblich

93%

14 – 17 Jahre

90%

18 – 25 Jahre

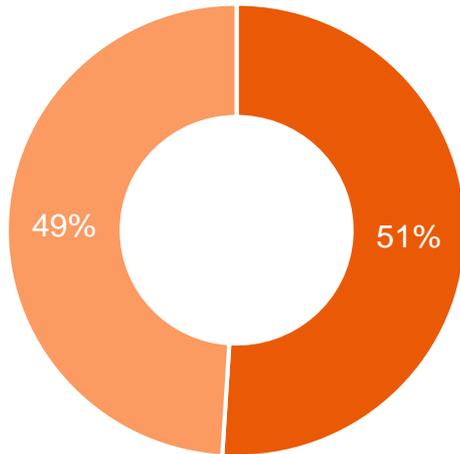
88%

26 – 34 Jahre

92%

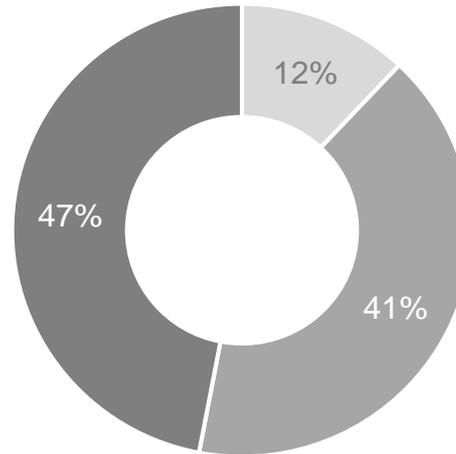
## Statistische Daten

### Welches Geschlecht haben Sie?



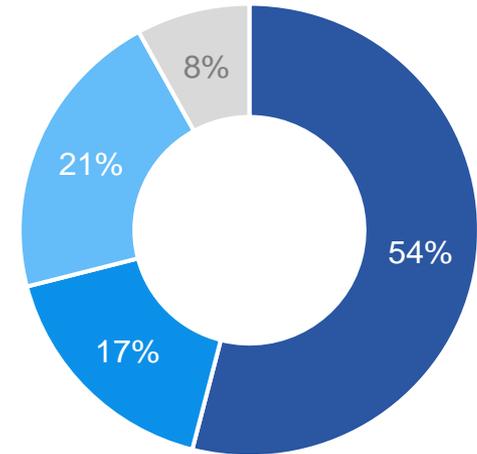
- männlich
- weiblich

### Wie alt sind Sie?



- 14 – 17 Jahre
- 18 – 25 Jahre
- 26 – 34 Jahre

### Welcher Berufsgruppe ordnen Sie sich zu?



- Berufstätig
- Student
- Schüler
- Sonstiges

## Pressekontakt

**Roland Frimmersdorf**  
Unternehmenssprecher

Die Schwenninger Krankenkasse  
Spittelstraße 50  
78056 Villingen-Schwenningen

Telefon: 07720 97 27 – 11500  
Mail: [R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de](mailto:R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de)  
Web: [www.Die-Schwenninger.de](http://www.Die-Schwenninger.de)

Twitter: [www.Twitter.com/DieSchwenninger](http://www.Twitter.com/DieSchwenninger)  
Facebook: [www.Facebook.com/Die.Schwenninger](http://www.Facebook.com/Die.Schwenninger)



STIFTUNG  
**DIE GESUNDARBEITER**  
ZUKUNFTSVERANTWORTUNG GESUNDHEIT



## Copyright

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt.

Die Verwertung für journalistische Zwecke ist zulässig.



STIFTUNG

**DIE GESUNDARBEITER**

ZUKUNFTSVERANTWORTUNG GESUNDHEIT

