



# Zukunft Gesundheit 2021

Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt

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

Villingen-Schwenningen, September 2020



# Über die Studie

## Inhalt

Im Juli 2021 führten die vividabkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „Zukunft Gesundheit 2021“ durch

## Untersuchungsdesign

B2C Befragung durch einen Online-Anbieter

## Grundgesamtheit

1.058 Teilnehmende, repräsentative Studie unter Bundesbürgern zwischen 14 und 34 Jahren

Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet und addieren sich daher nicht immer auf genau 100 Prozent

# Inhalte

## 1. Ernährung und Bewegung

Wie achten die Teilnehmenden auf ihre Gesundheit?

## 2. Konsequenzen aus der Corona-Pandemie

Was hat die Corona-Pandemie bei den Teilnehmenden ausgelöst?

## 3. Stress im Alltag

Wie geht es den Teilnehmenden in diesem Jahr?

## 4. Nachhaltigkeit und Gesundheit

Welchen Stellenwert räumen die Teilnehmenden diesen Themen ein?

## 5. Gesundheitsvorsorge

Bedeutung für junge Bundesbürger

## 6. Thema Demenz

Angst vor Demenz und die Herausforderungen der Pflege demenzkranker Familienangehöriger

# 1. Ernährung und Bewegung

## Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

● Trifft zu

84%

Ich würde mich gerne  
gesünder ernähren

77%

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

54%

Ich ersetze Mahlzeiten  
häufig durch schnelle  
Snacks unterwegs

83%

Ich würde gerne mehr  
Sport treiben

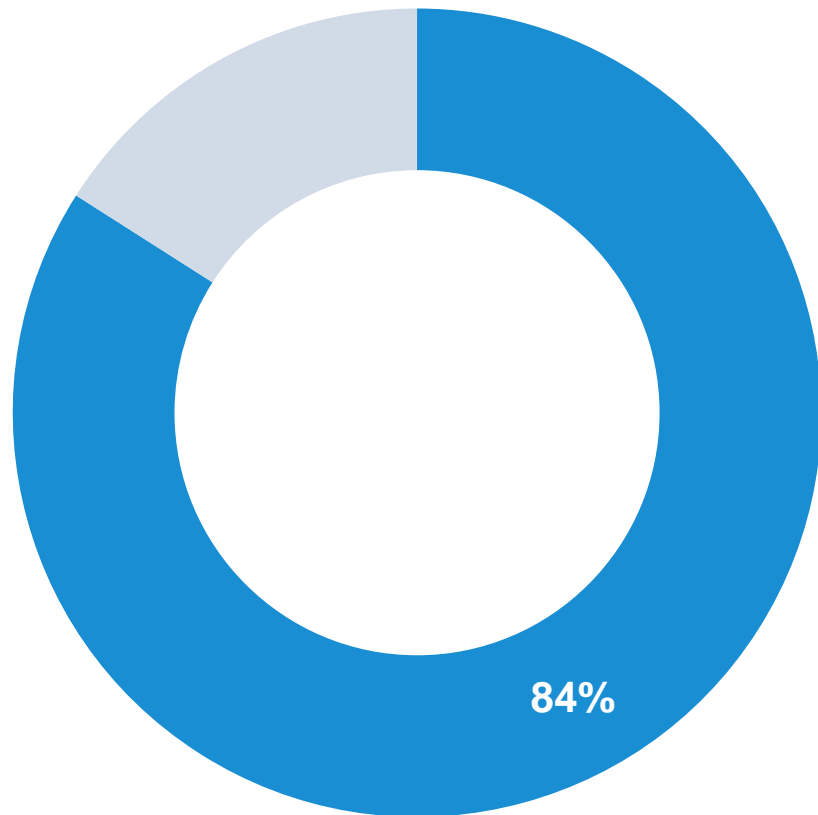
57%

Ich fühle mich zu  
dick und möchte  
gerne abnehmen

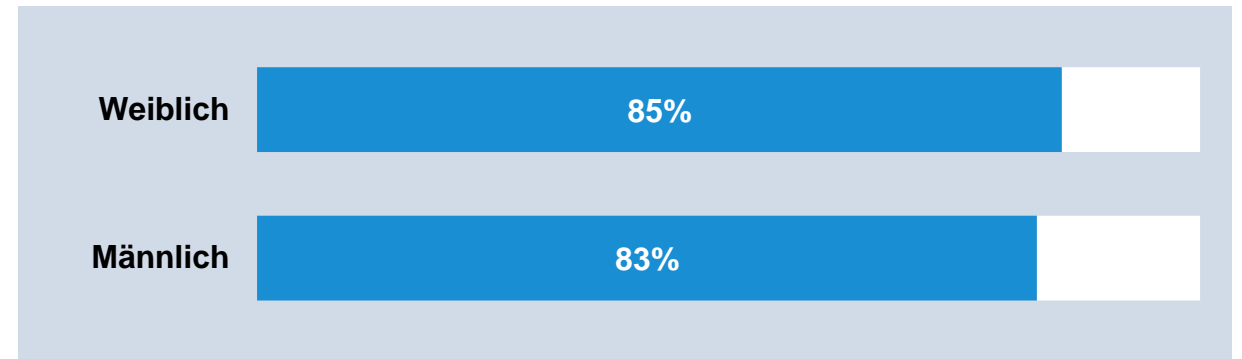
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

## Ich würde mich gerne gesünder ernähren

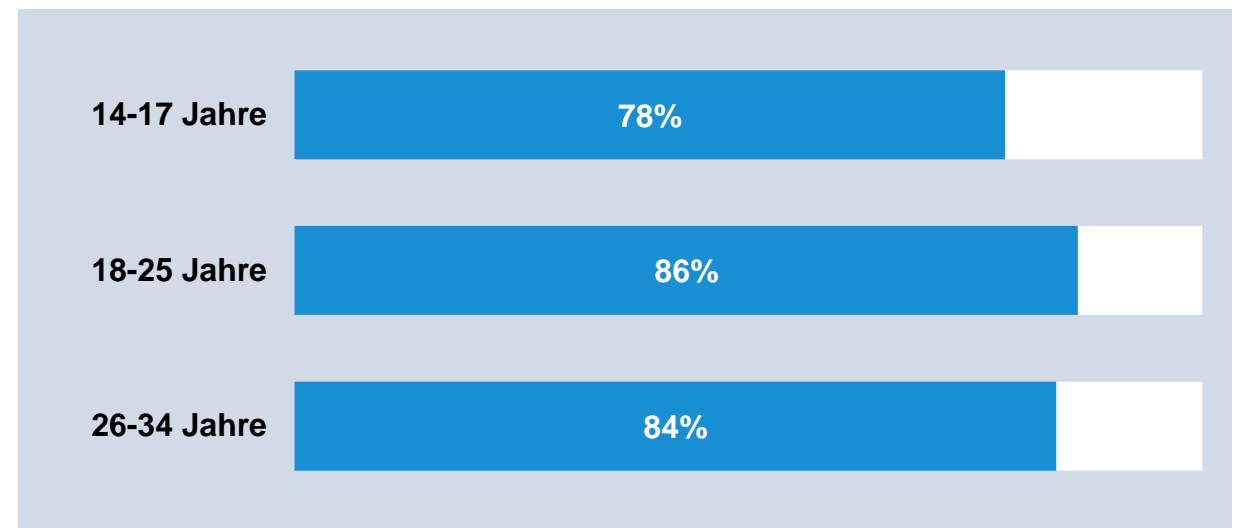
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



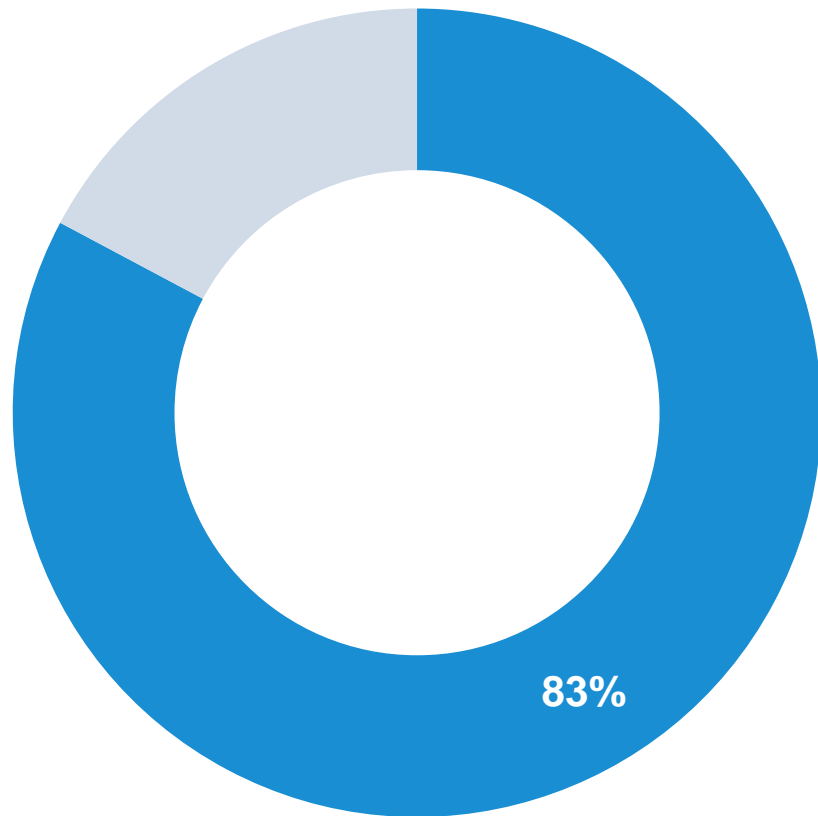
### Vergleich Altersgruppen



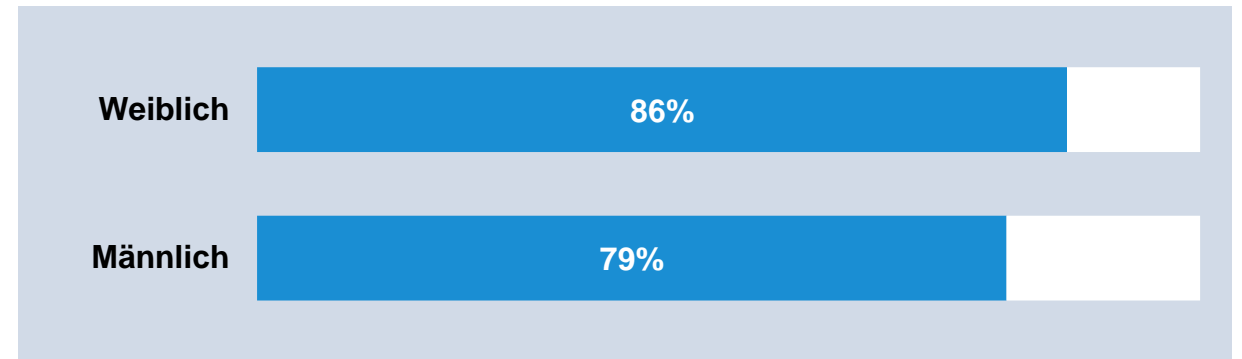
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

## Ich würde gerne mehr Sport treiben

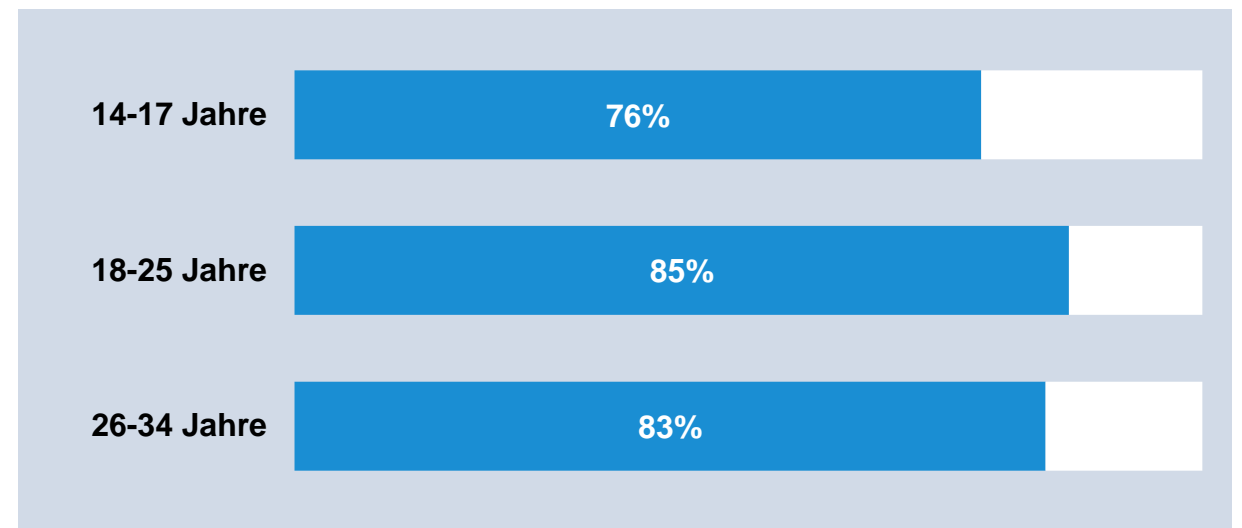
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



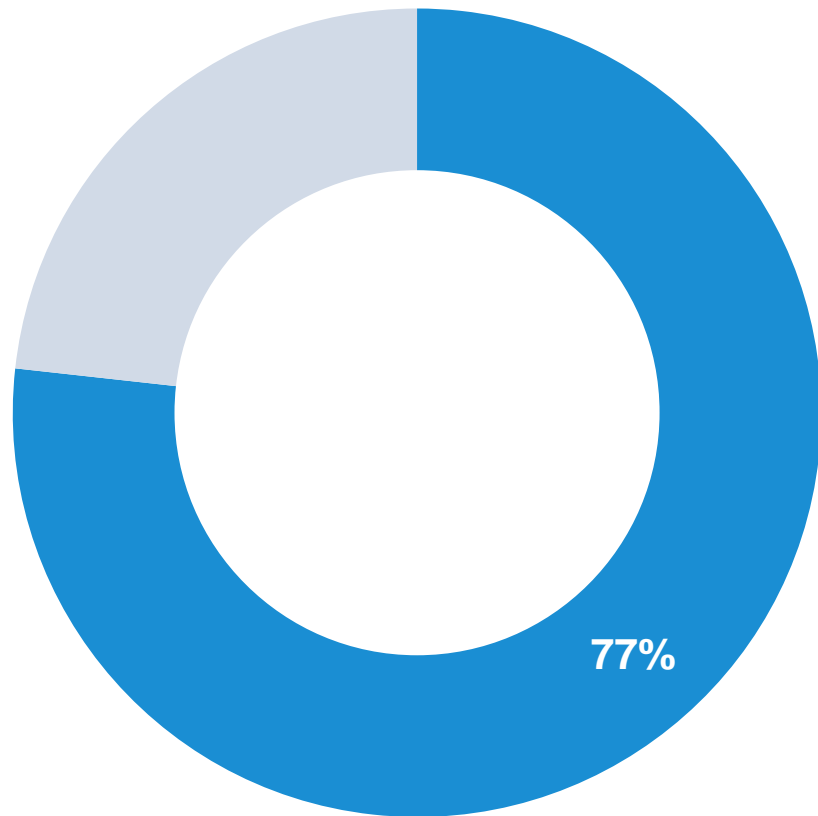
### Vergleich Altersgruppen



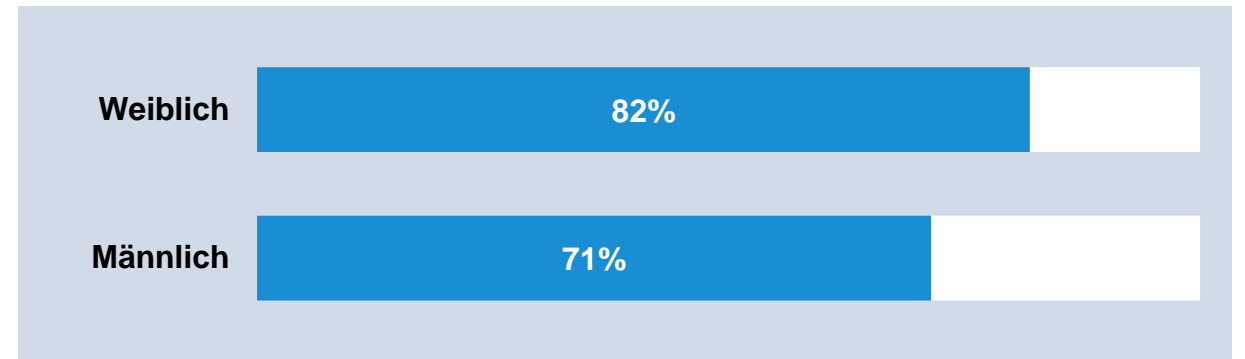
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

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

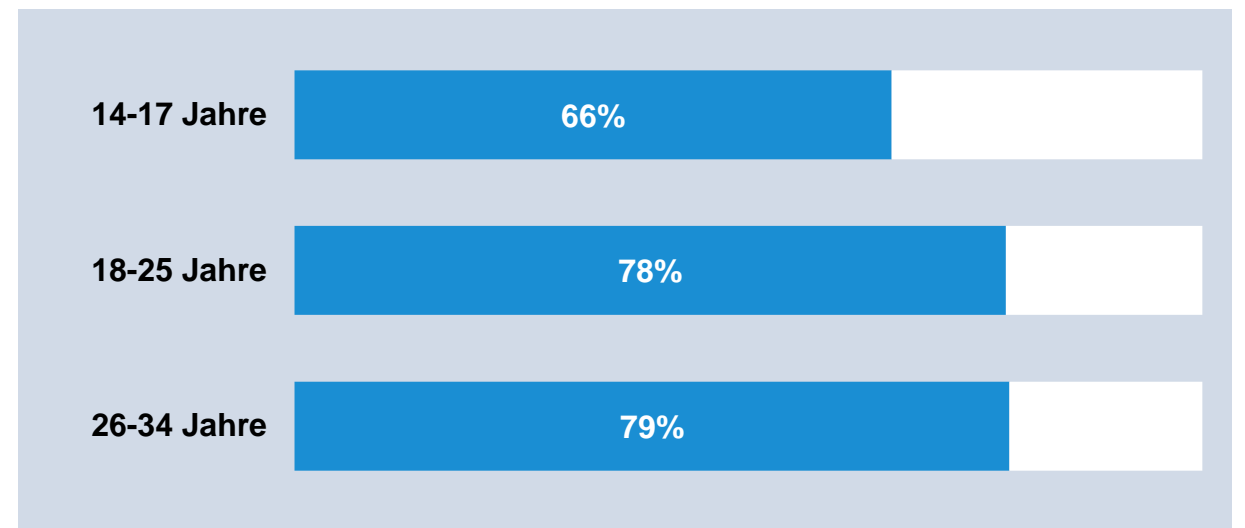
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

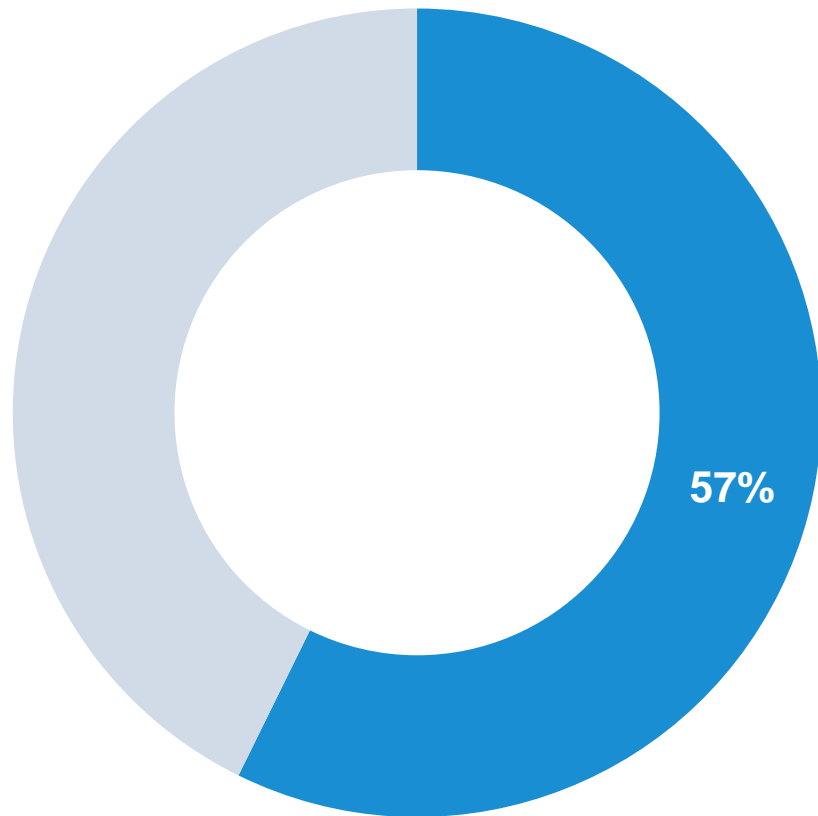




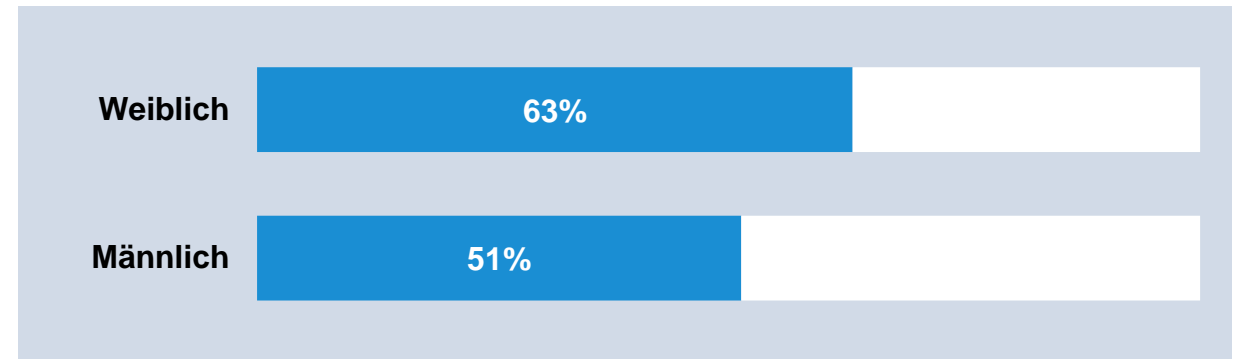
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

## Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen

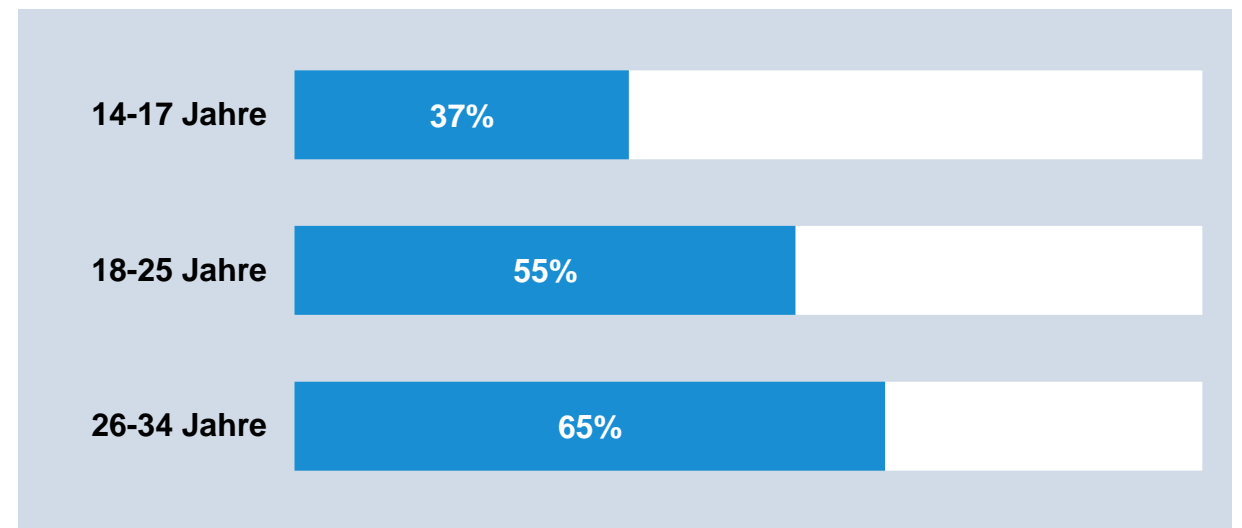
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



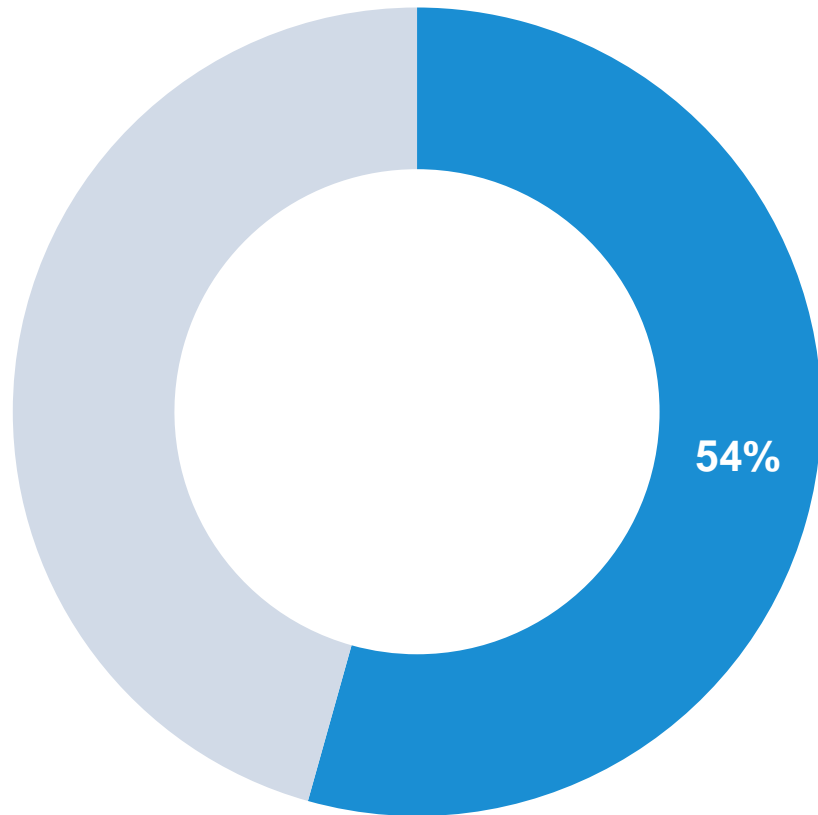
### Vergleich Altersgruppen



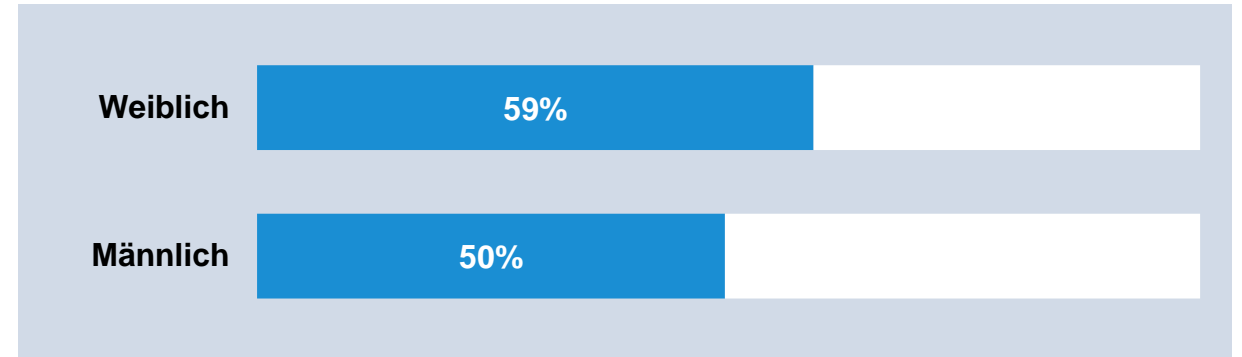
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

## Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

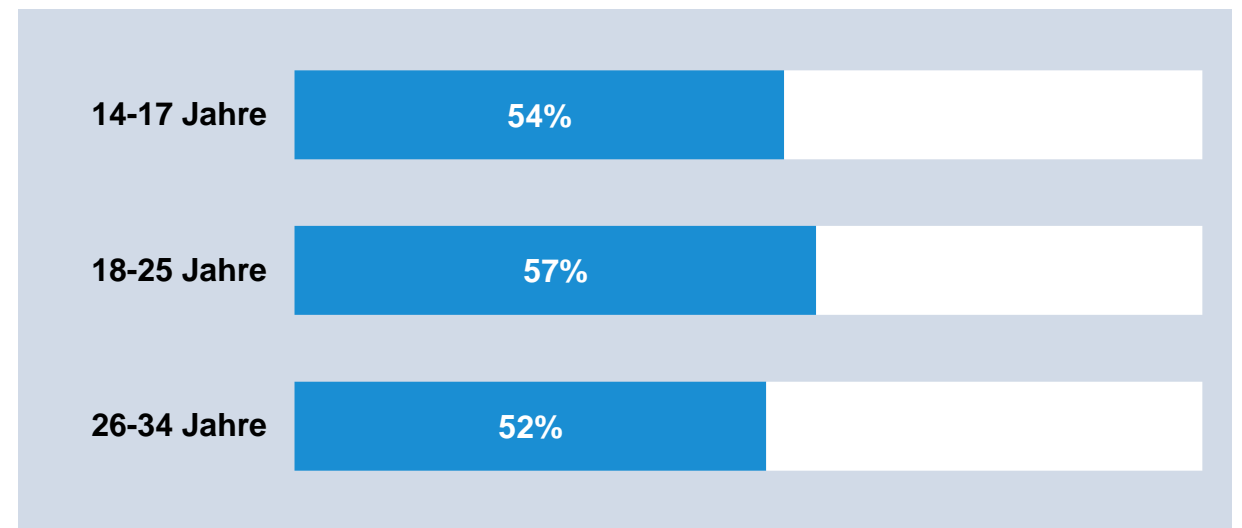
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter

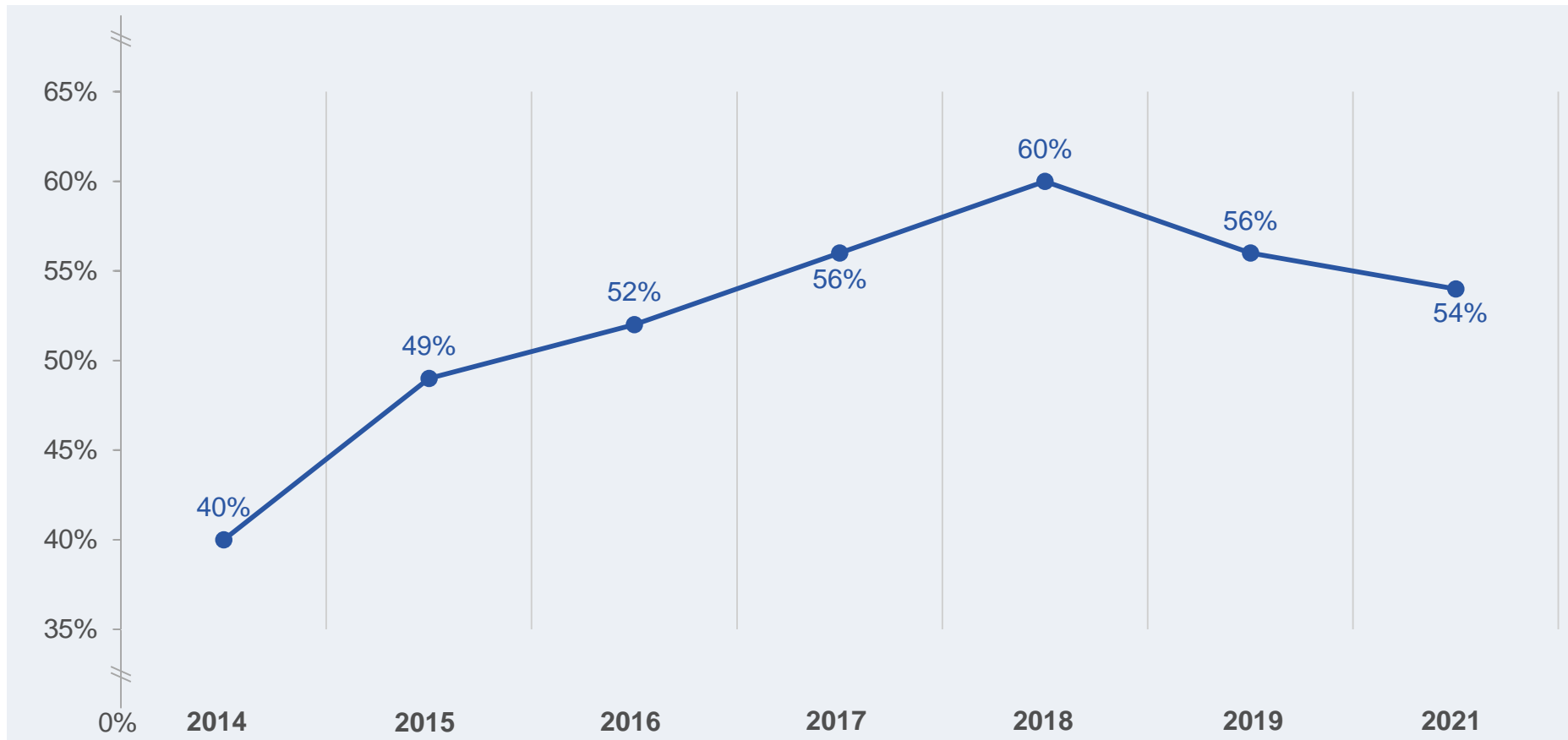


Vergleich Altersgruppen



## Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

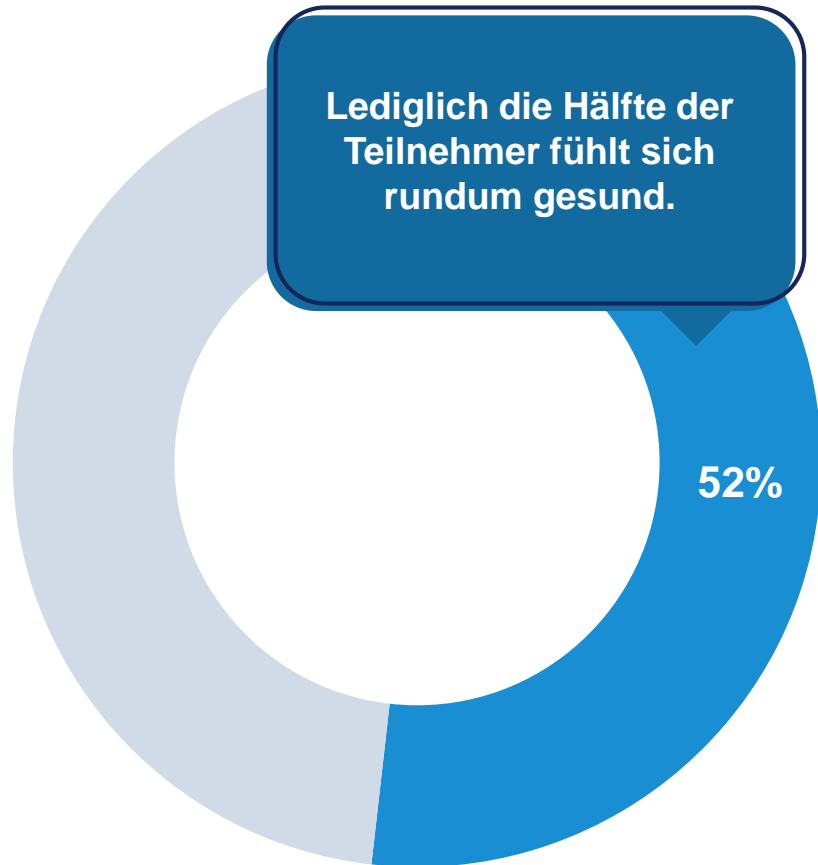
Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“



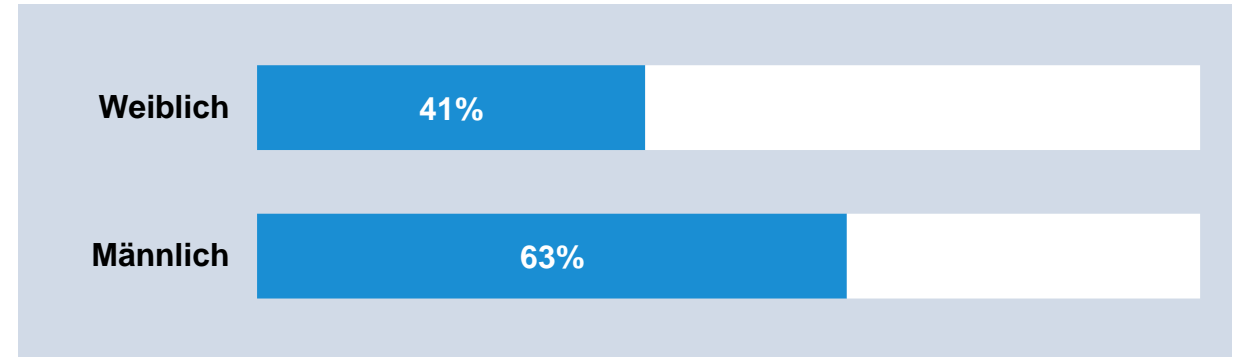
Inwieweit stimmen Sie dieser Aussage zu?

## „Ich fühle mich rundum gesund“

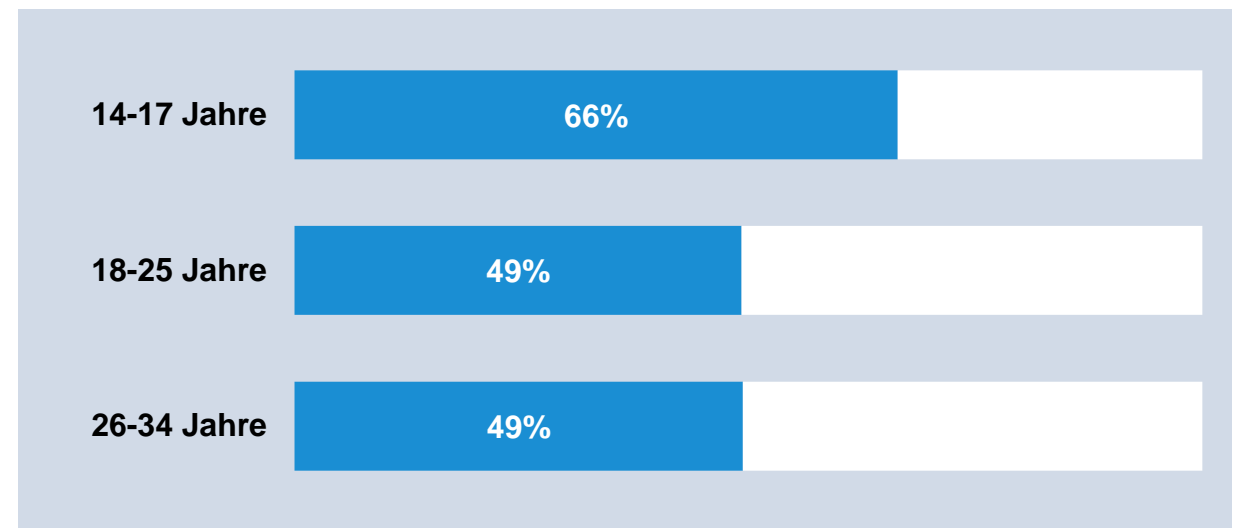
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



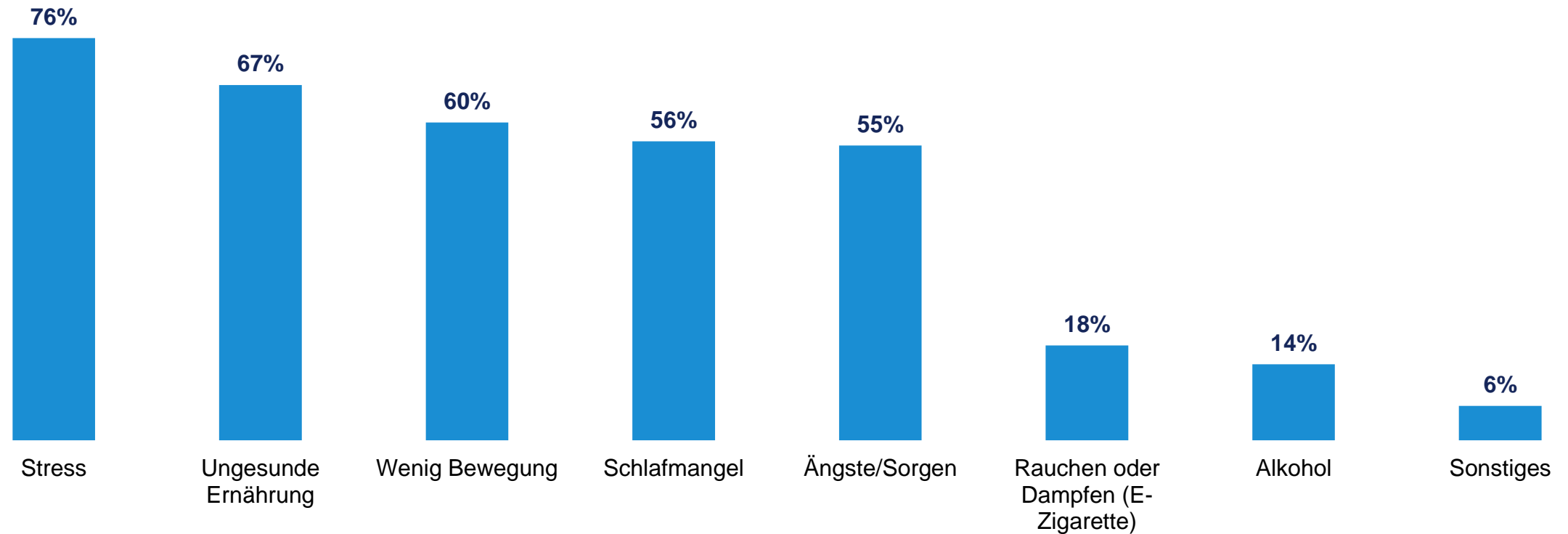
### Vergleich Altersgruppen




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



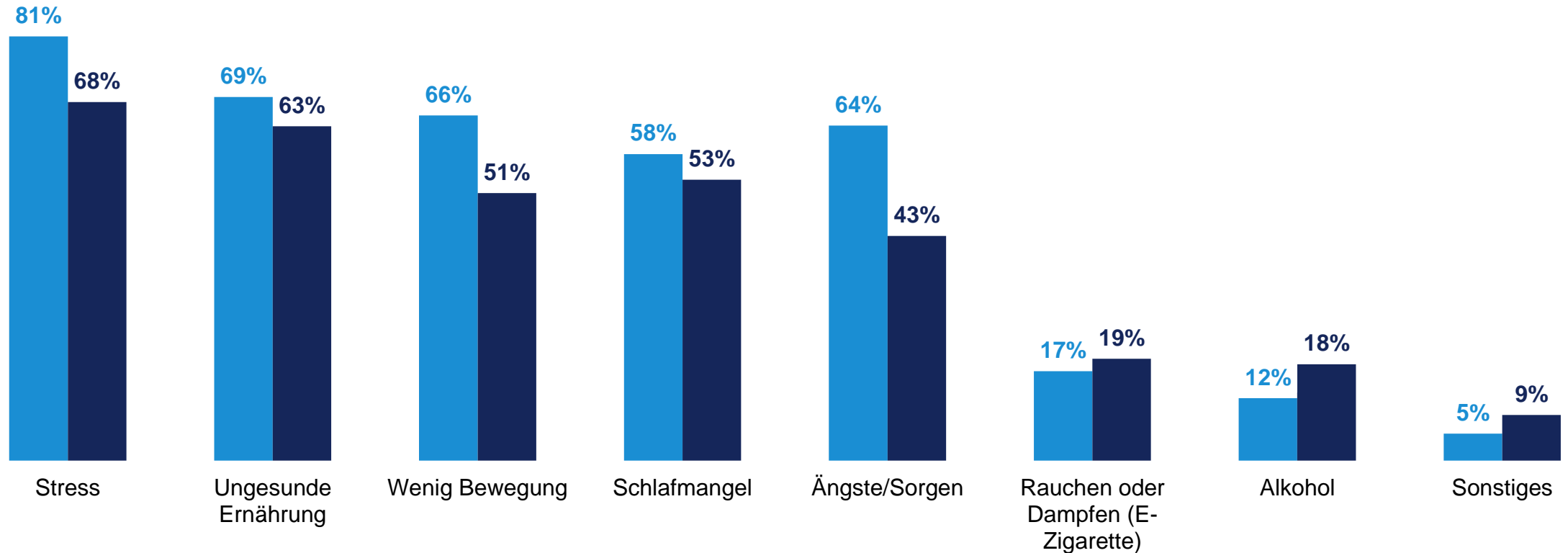
Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen




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




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

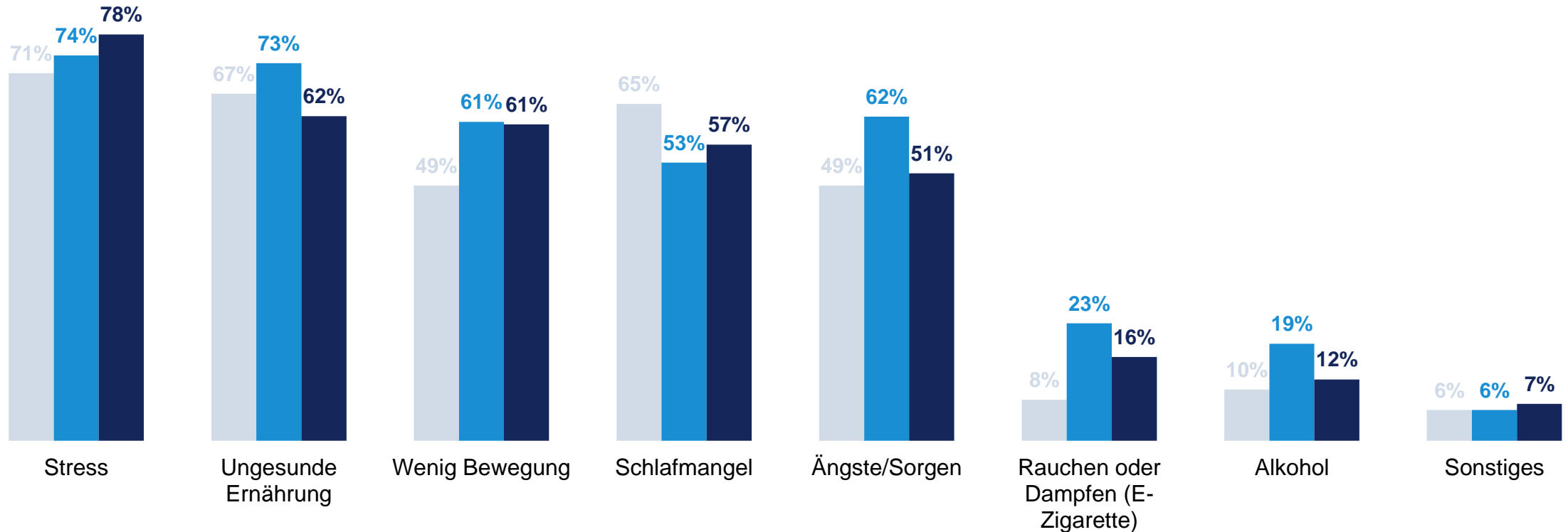
 Weiblich  Männlich



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

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

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

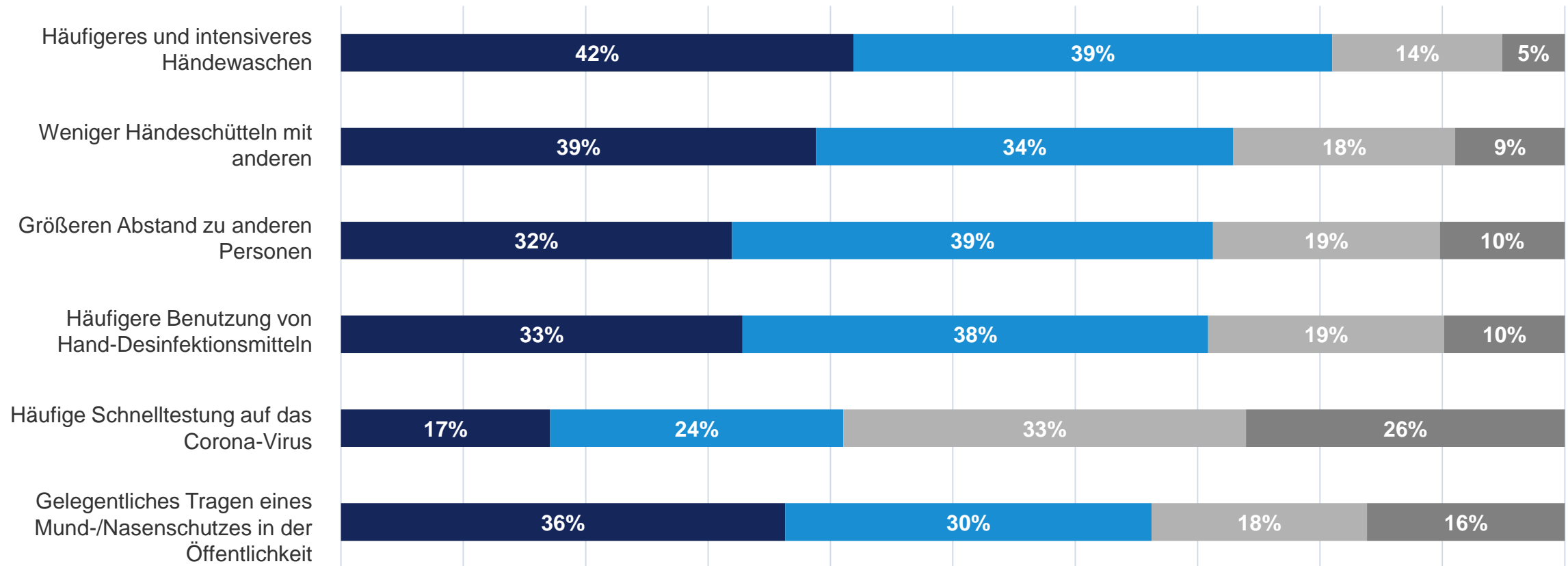


## 2. Konsequenzen aus der Corona-Pandemie



## In der Corona-Pandemie haben viele Menschen ihr Verhalten geändert. Welche Verhaltensveränderungen planen Sie persönlich langfristig beizubehalten?

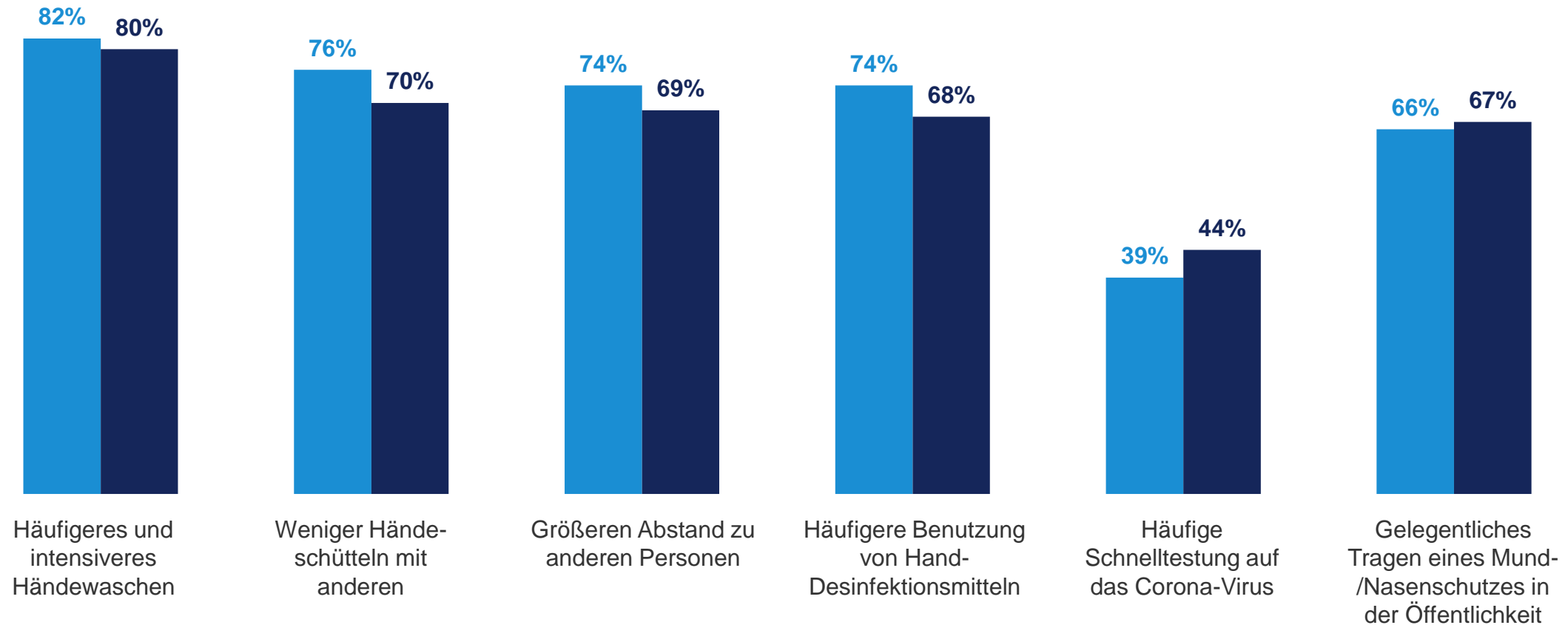
● Ja ● Eher ja ● Eher nein ● Nein



## In der Corona-Pandemie haben viele Menschen ihr Verhalten geändert. Welche Verhaltensveränderungen planen Sie persönlich langfristig beizubehalten?

Antworten „Ja“ & „Eher ja“

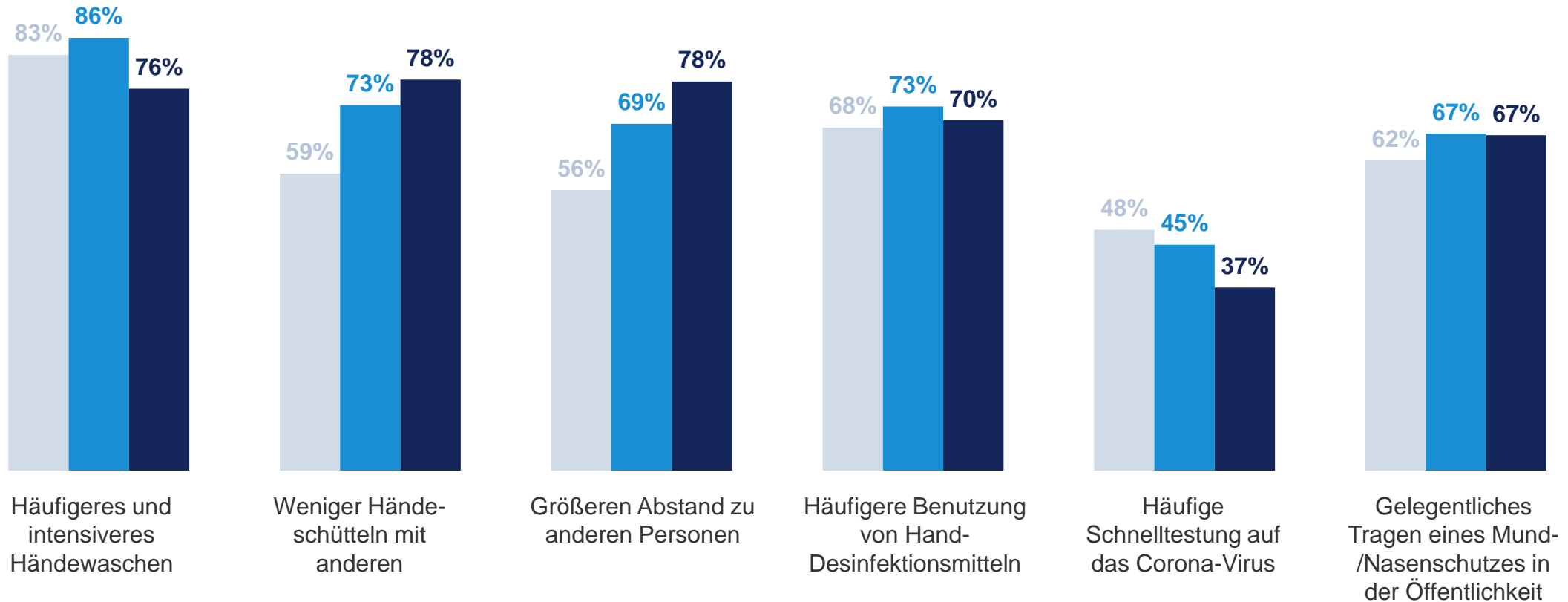
● Weiblich ● Männlich



## In der Corona-Pandemie haben viele Menschen ihr Verhalten geändert. Welche Verhaltensveränderungen planen Sie persönlich langfristig beizubehalten?

Antworten „Ja“ & „Eher ja“

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

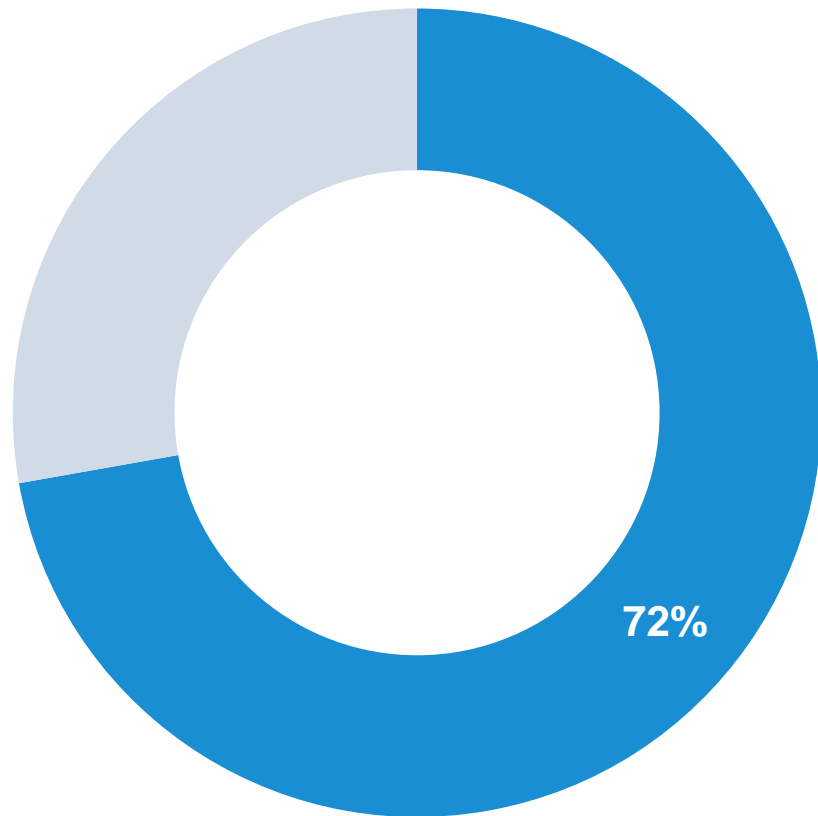


## 3. Stress im Alltag

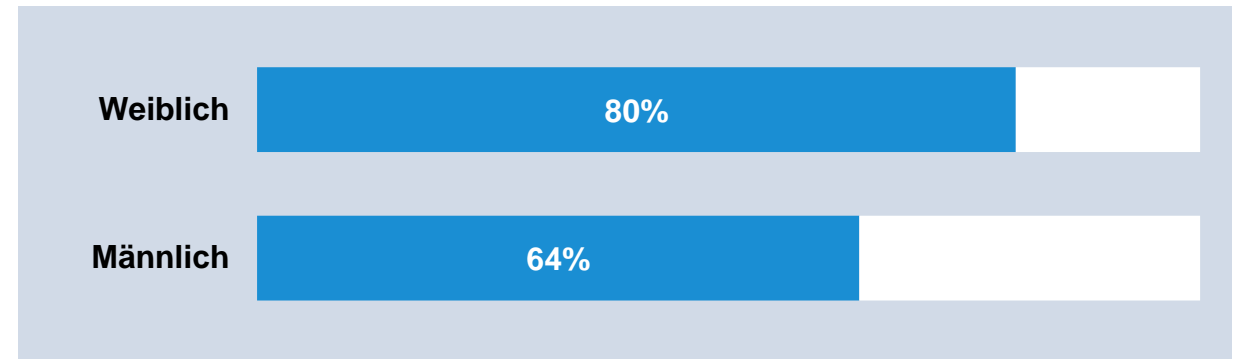
Wie geht es Ihnen persönlich in dieser doch sehr von der Corona-Pandemie geprägten Zeit?

## Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

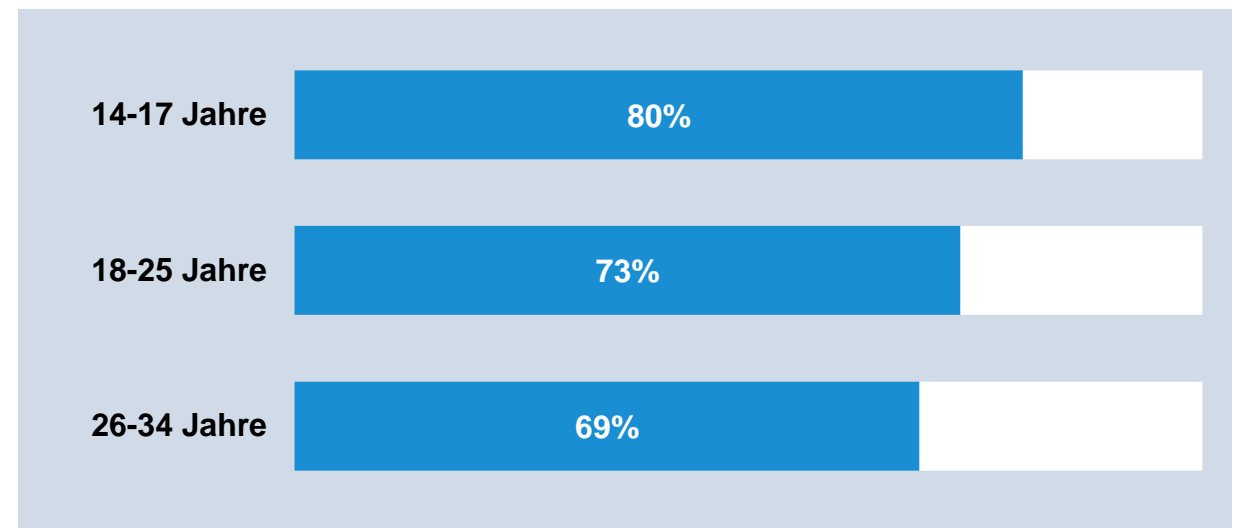
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter

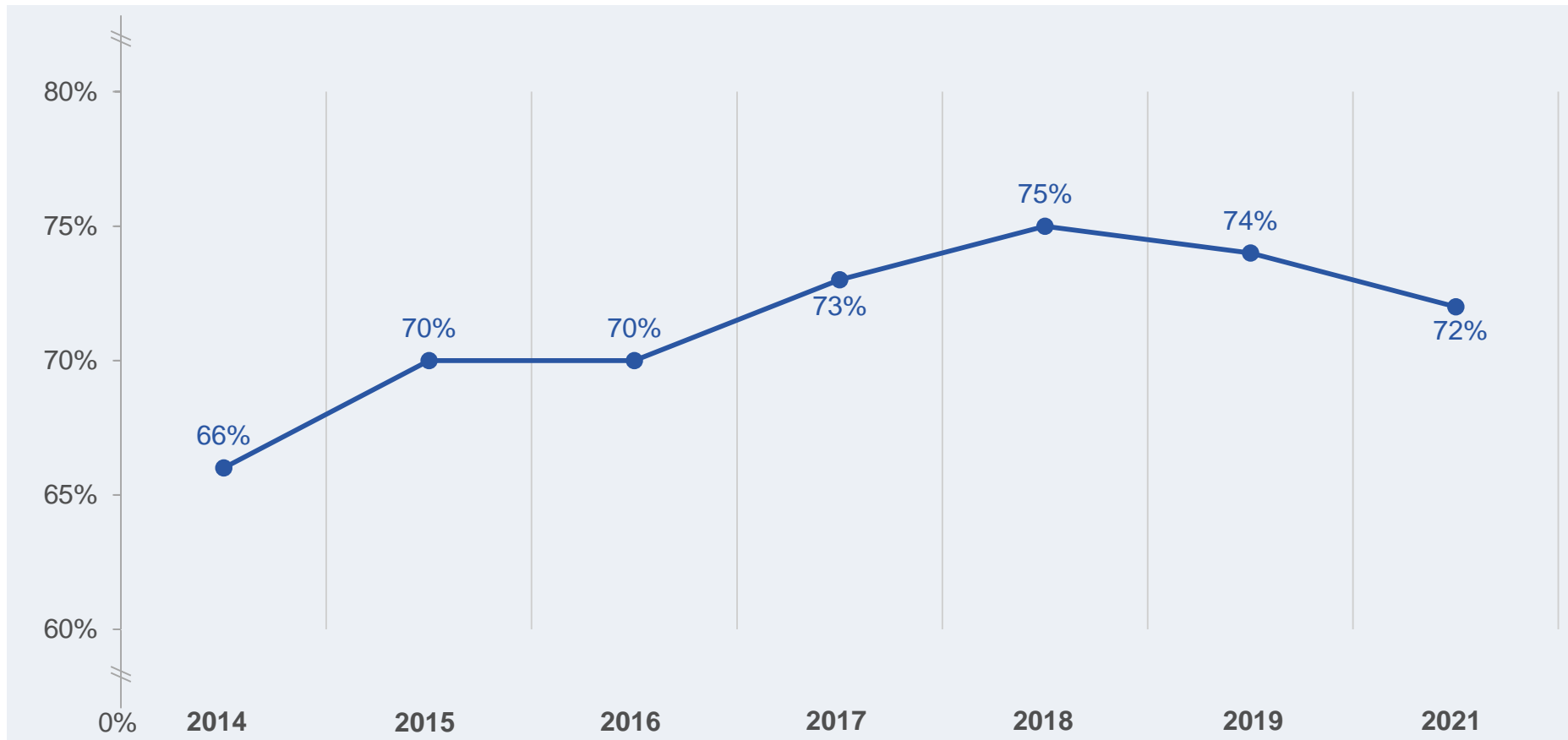


Vergleich Altersgruppen



## Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

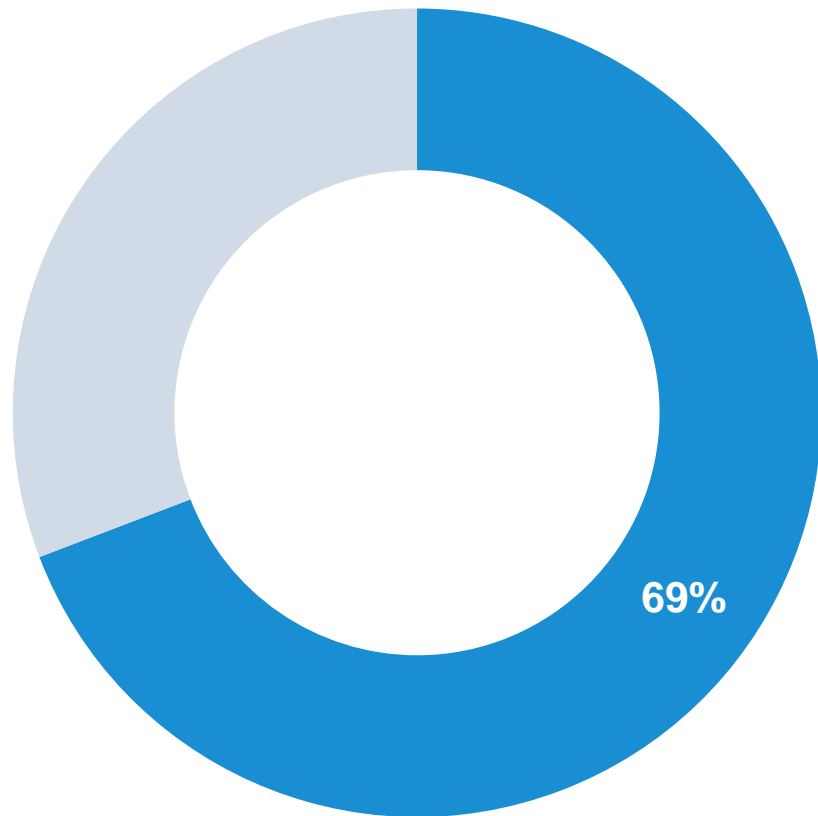
Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“



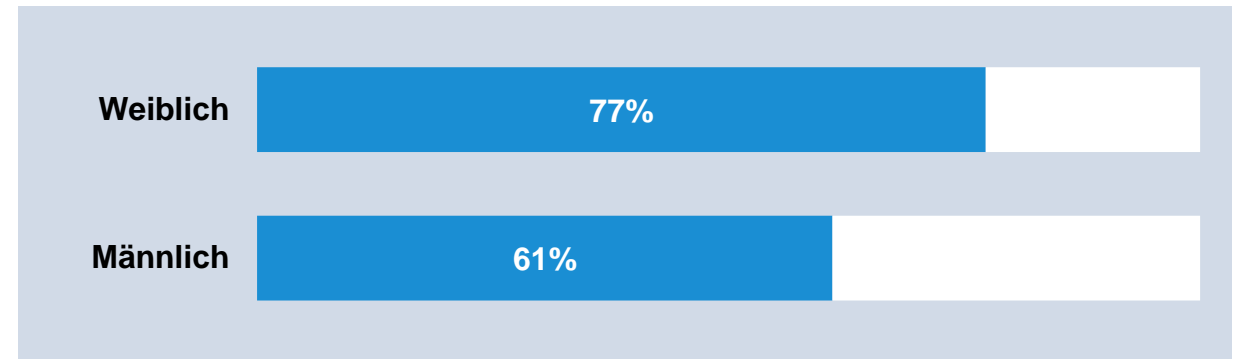
Wie geht es Ihnen persönlich in dieser doch sehr von der Corona-Pandemie geprägten Zeit?

## Ich fühle mich oft gestresst

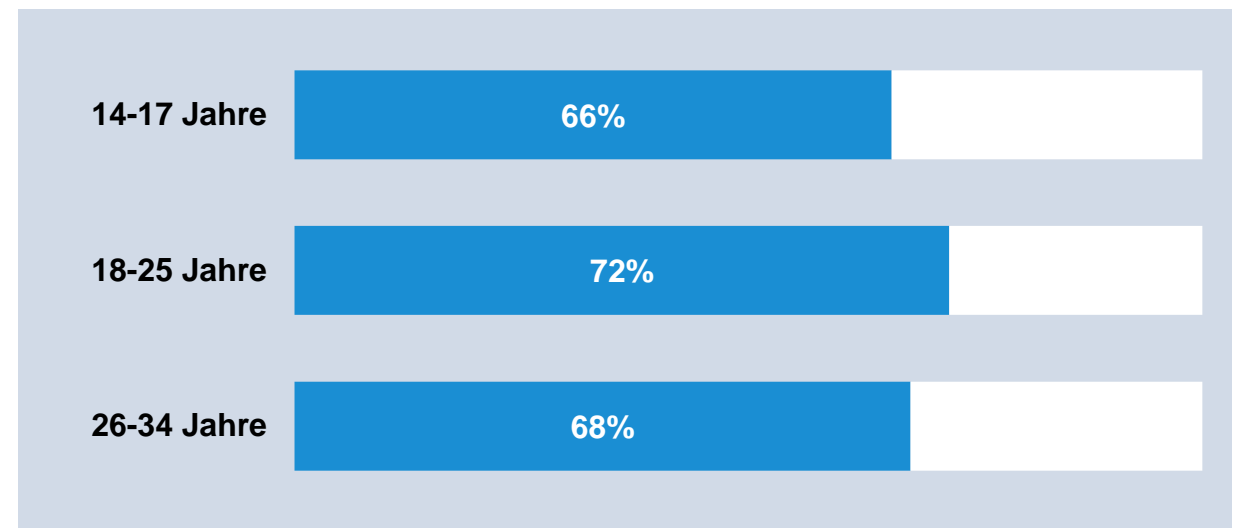
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter

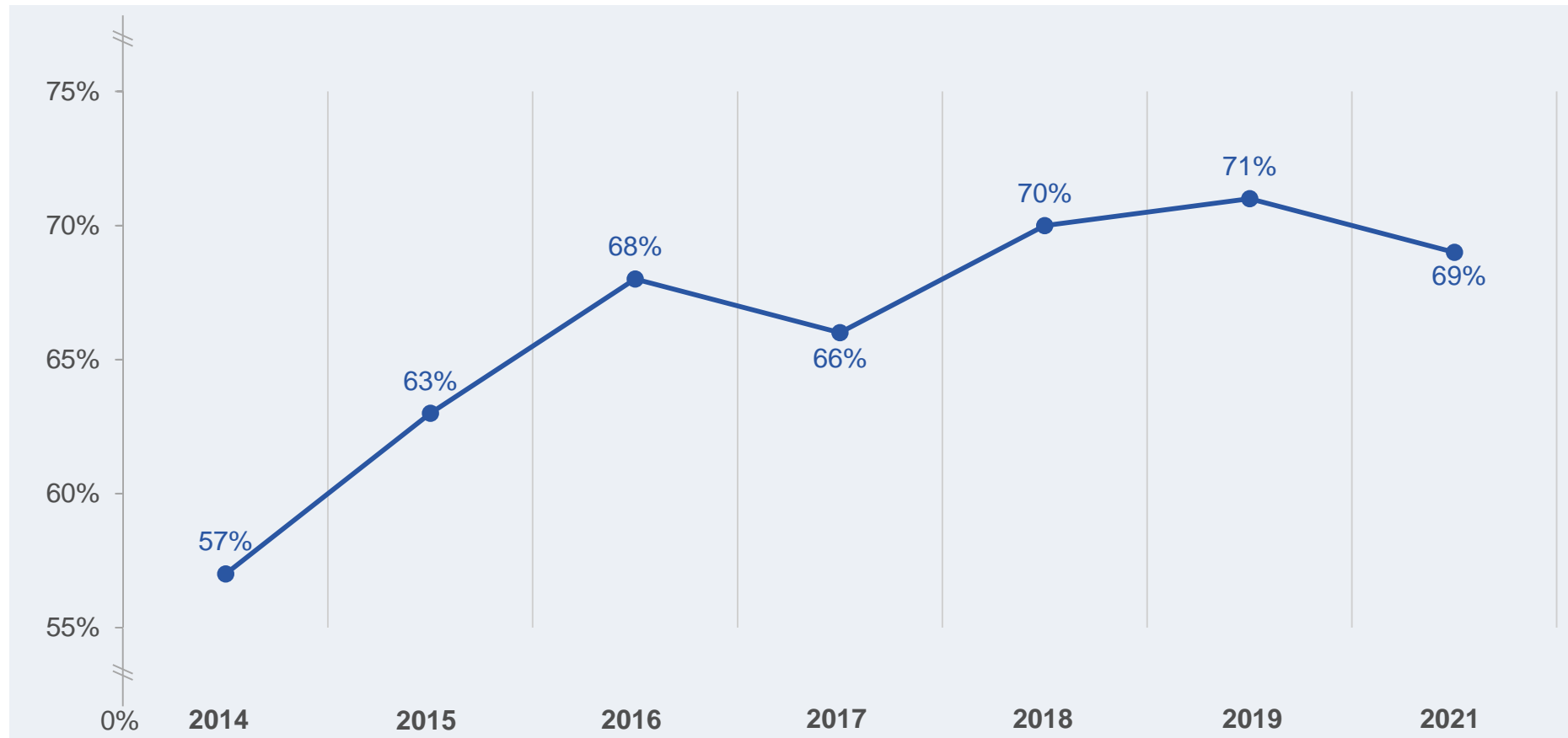


### Vergleich Altersgruppen



## Ich fühle mich oft gestresst

Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“

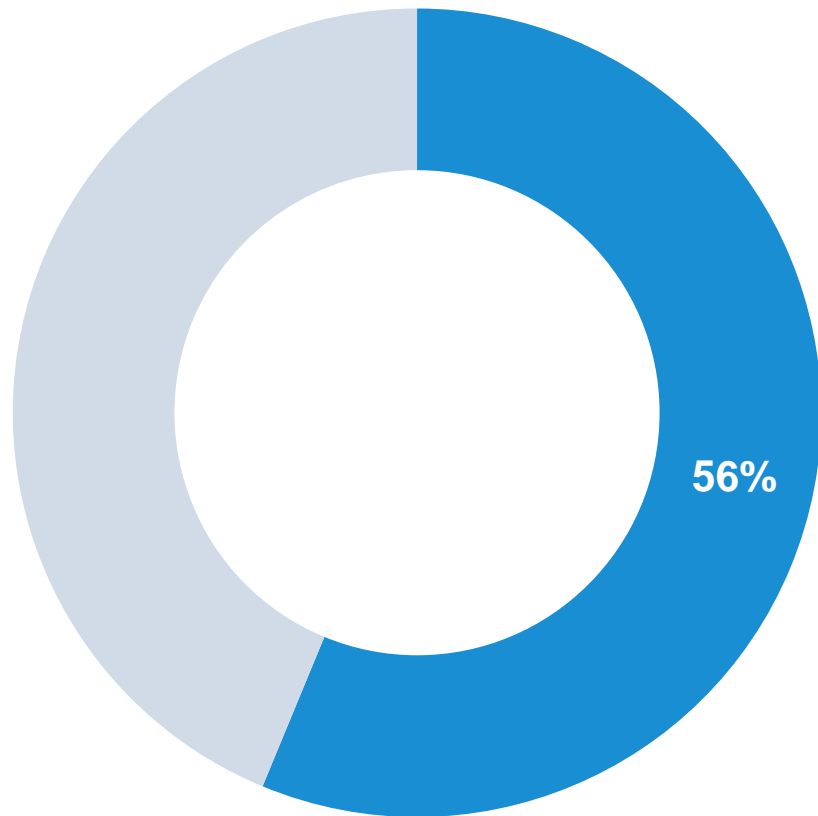




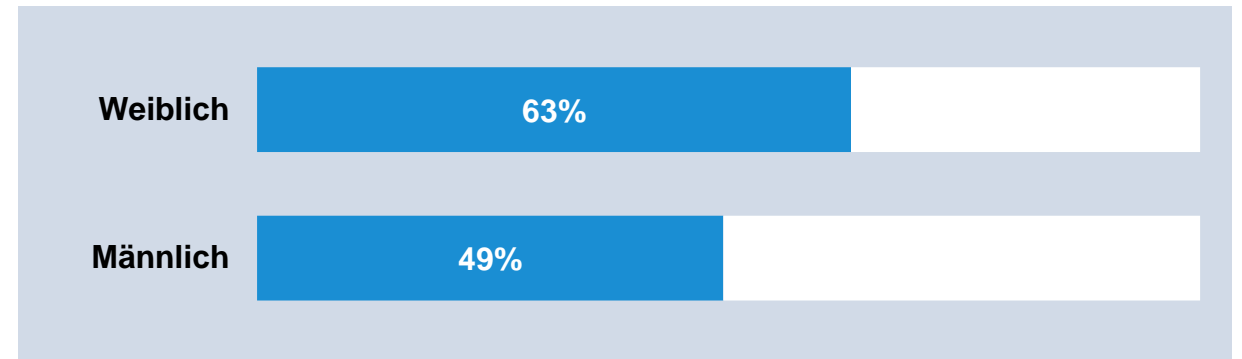
Wie geht es Ihnen persönlich in dieser doch sehr von der Corona-Pandemie geprägten Zeit?

## Ich habe oft muskuläre Verspannungen

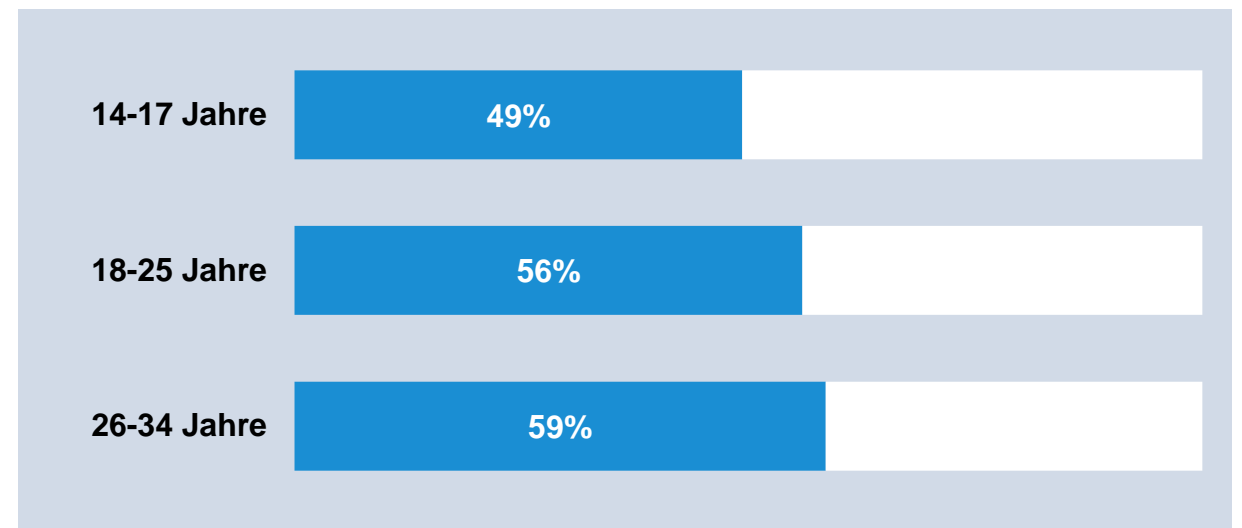
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



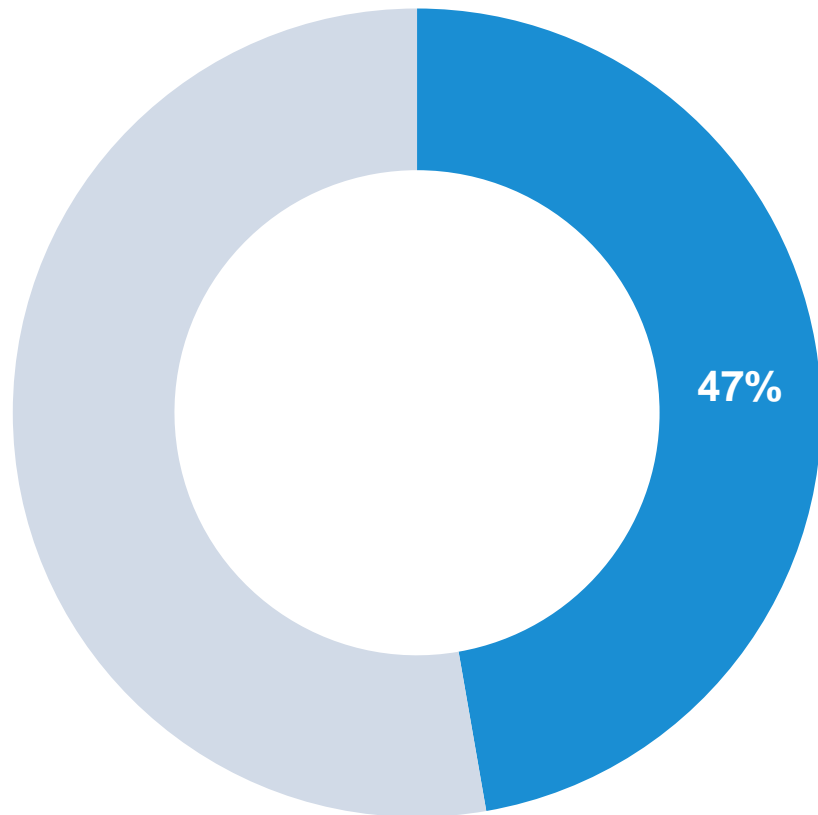
### Vergleich Altersgruppen



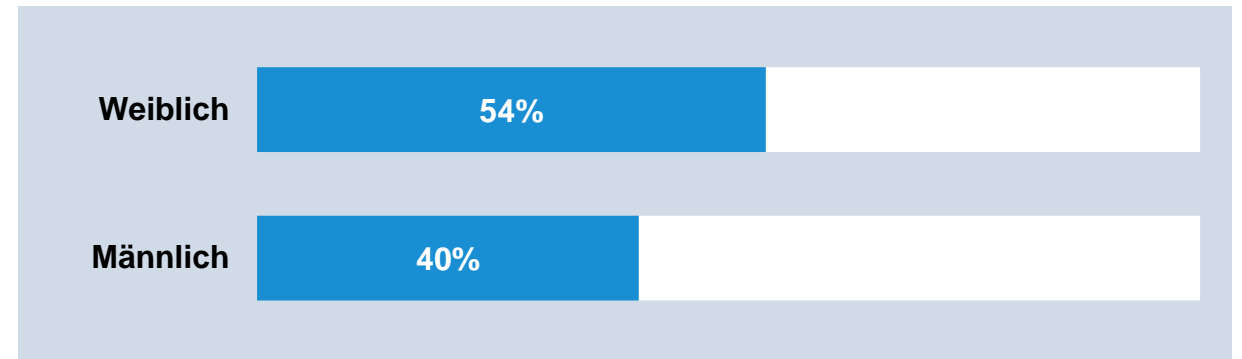
Wie geht es Ihnen persönlich in dieser doch sehr von der Corona-Pandemie geprägten Zeit?

## Ich habe oft Kopfschmerzen

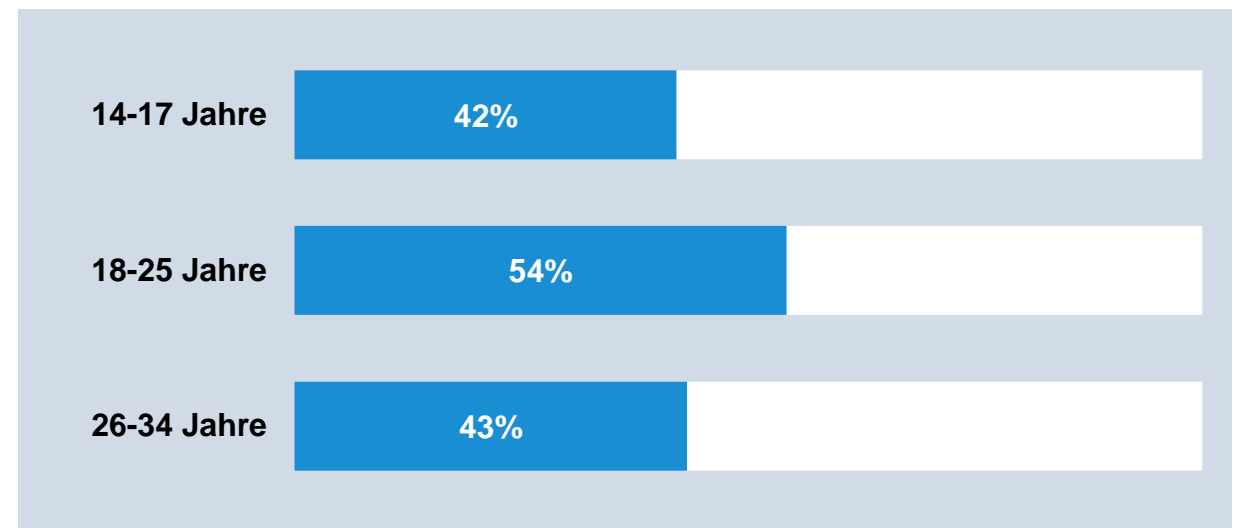
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



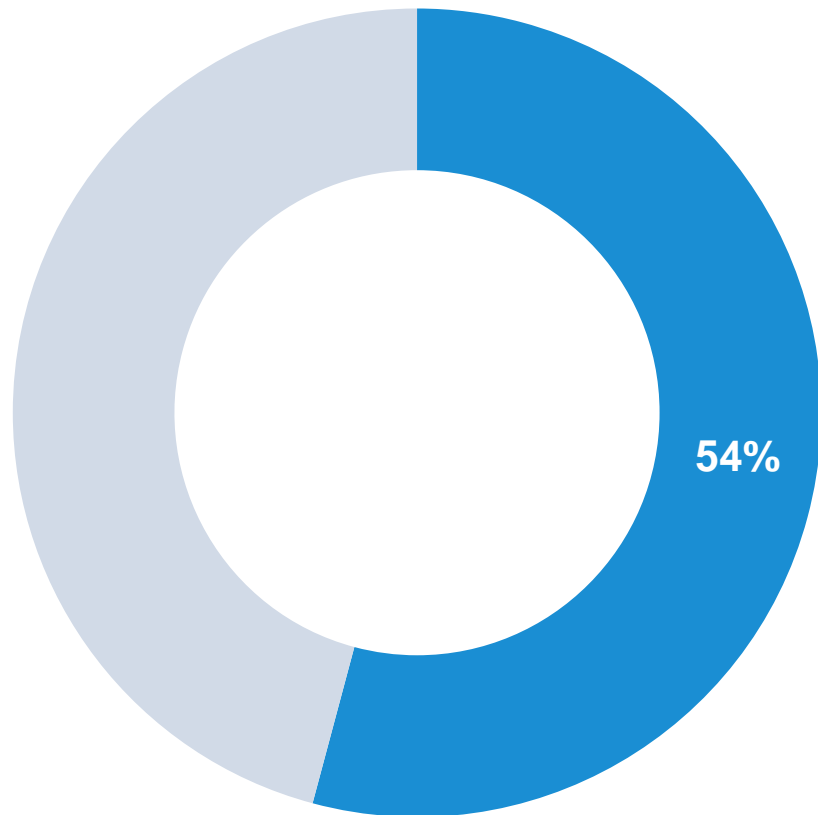
### Vergleich Altersgruppen



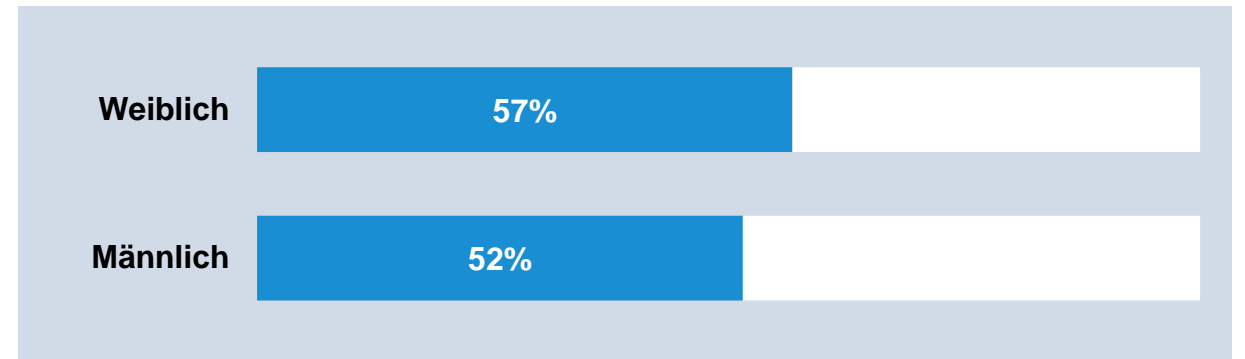
Wie geht es Ihnen persönlich in dieser doch sehr von der Corona-Pandemie geprägten Zeit?

## Mein Leben ist im Laufe der Pandemie anstrengender geworden

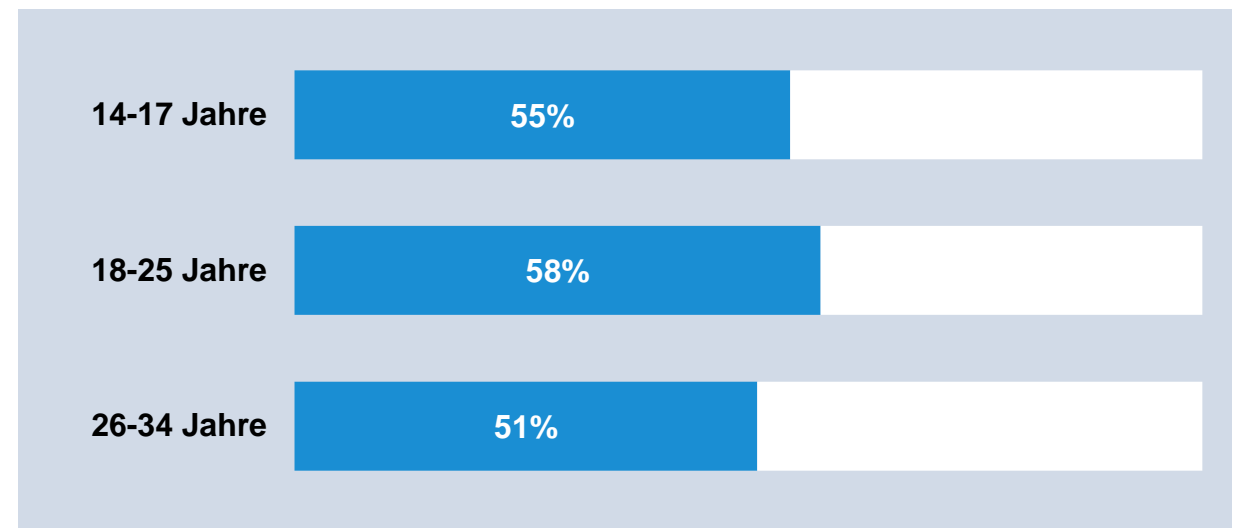
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter

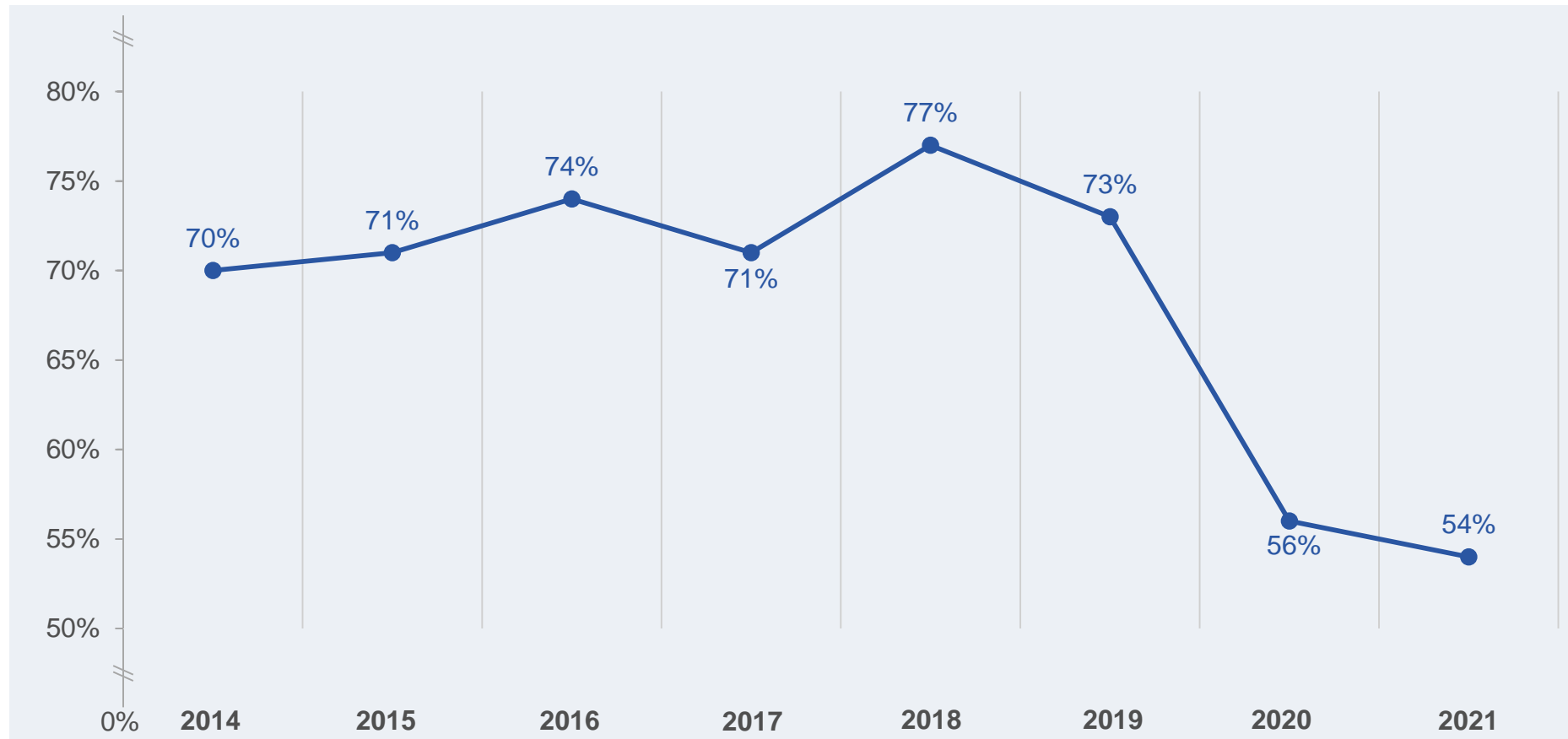


Vergleich Altersgruppen



## Mein Leben ist im vergangenen Jahr anstrengender geworden

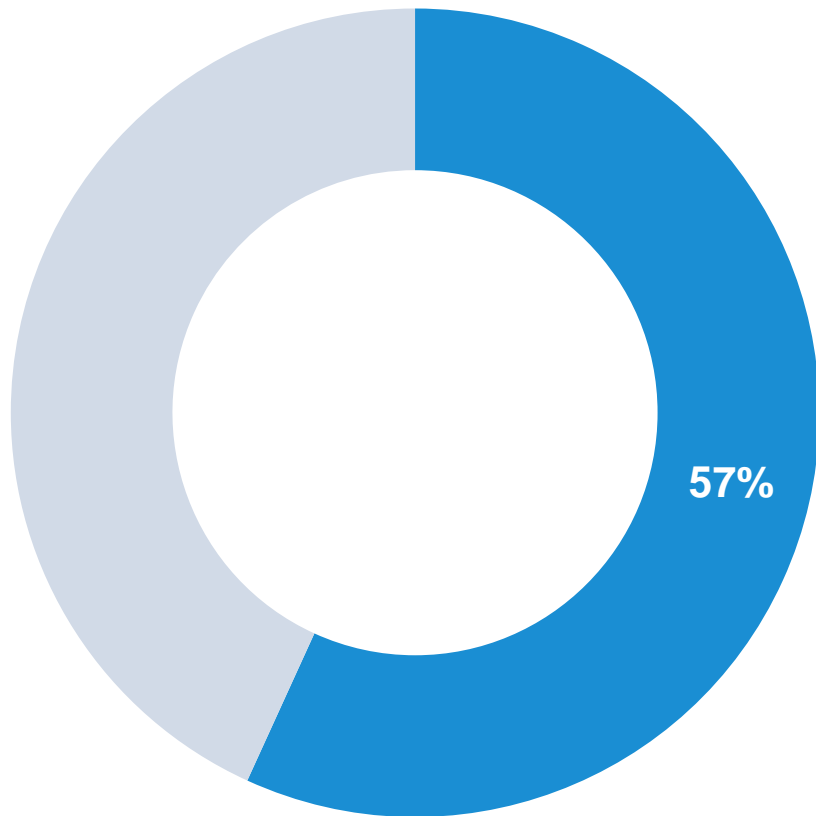
Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“



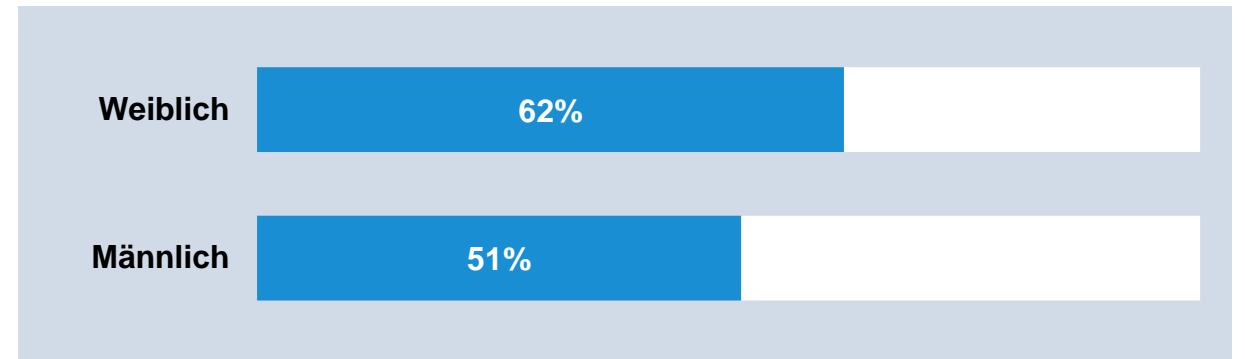
Wie geht es Ihnen persönlich in dieser doch sehr von der Corona-Pandemie geprägten Zeit?

## Die Monate der Pandemie waren für mich mit einer hohen psychischen Belastung verbunden

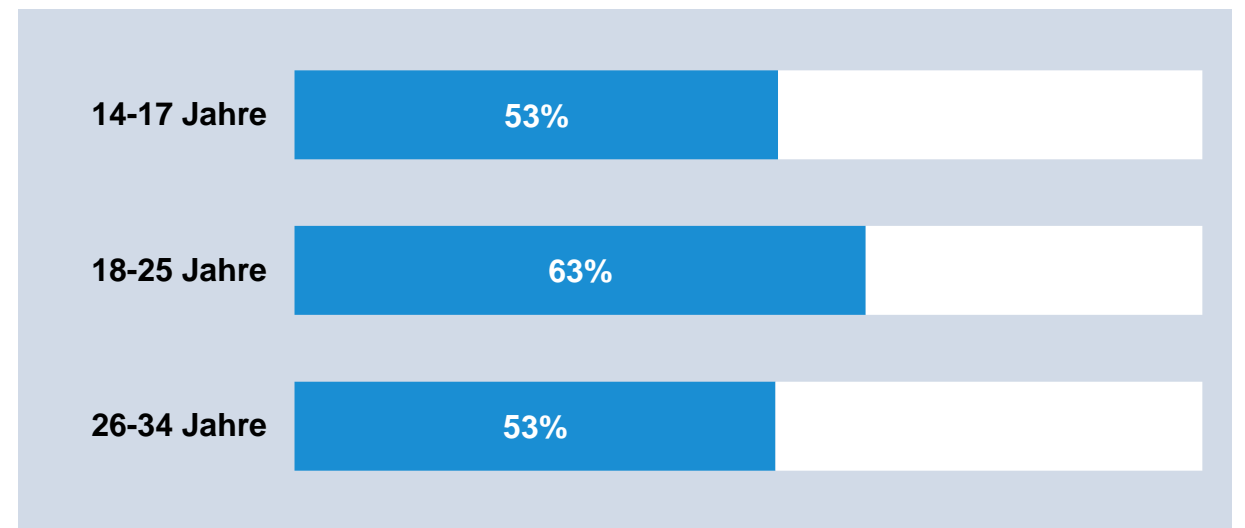
 Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

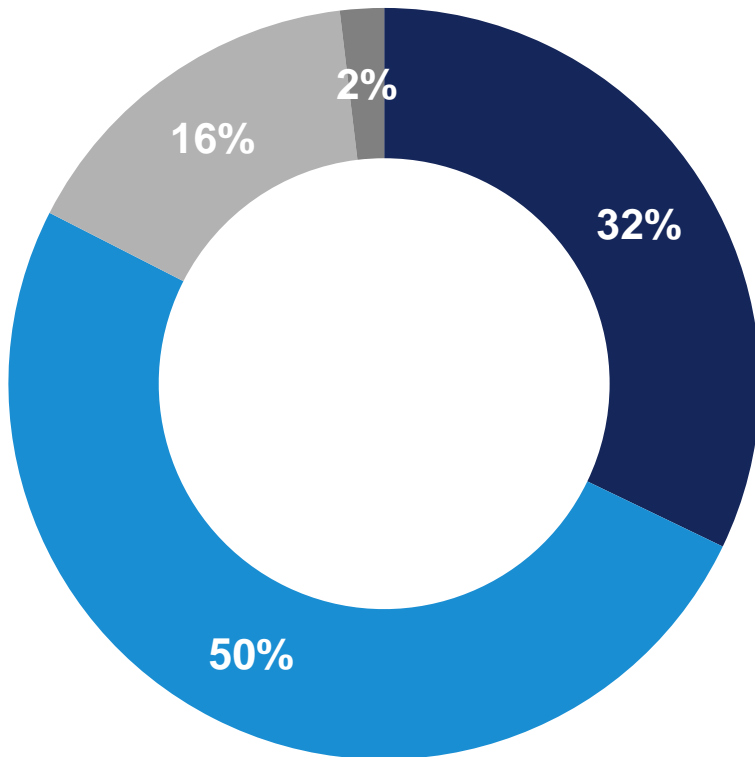


## 4. Nachhaltigkeit und Gesundheit

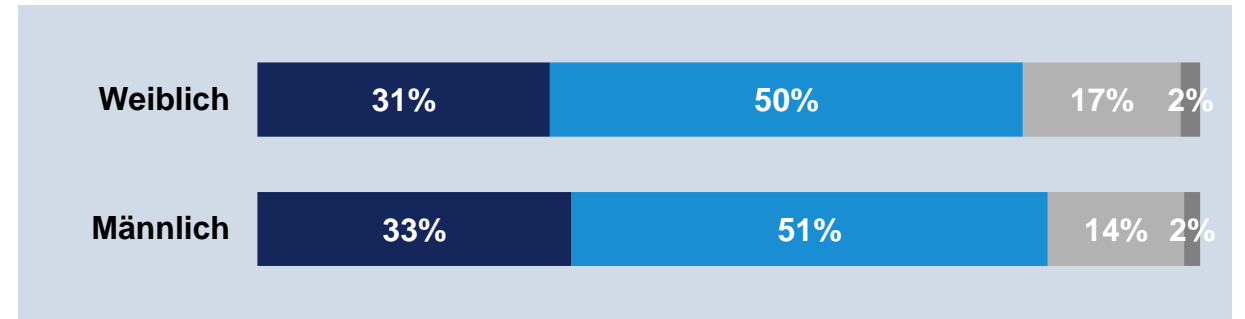
Inwieweit stimmen Sie der Aussage zu

# „Eine nachhaltige und gesunde Ernährung spielt in meinem Leben eine immer größere Rolle“

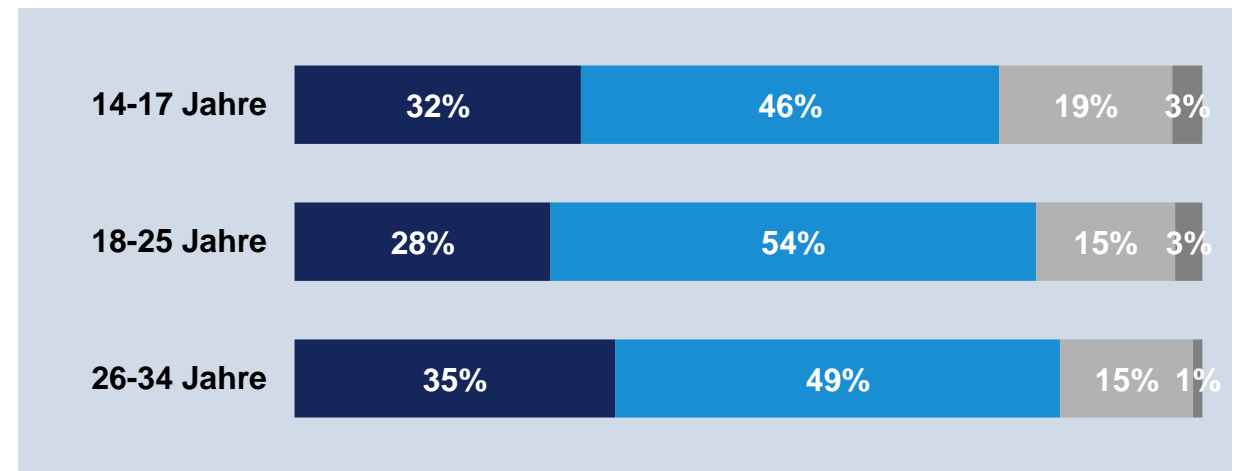
- Trifft zu
- Trifft eher zu
- Trifft eher nicht zu
- Trifft nicht zu



## Vergleich Geschlechter



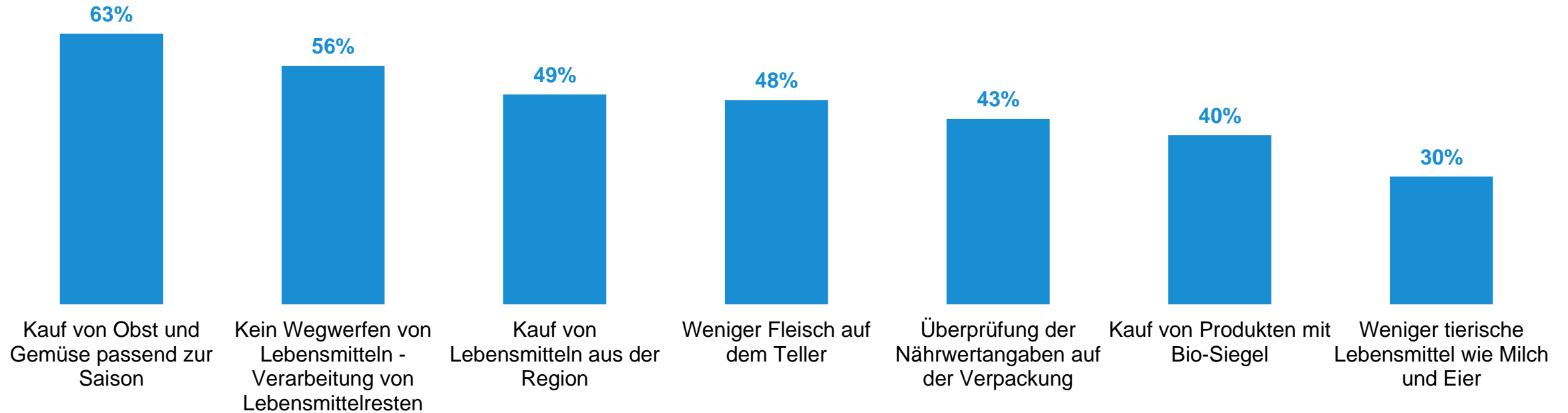
## Vergleich Altersgruppen



## Worauf achten Sie persönlich, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren?




Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt

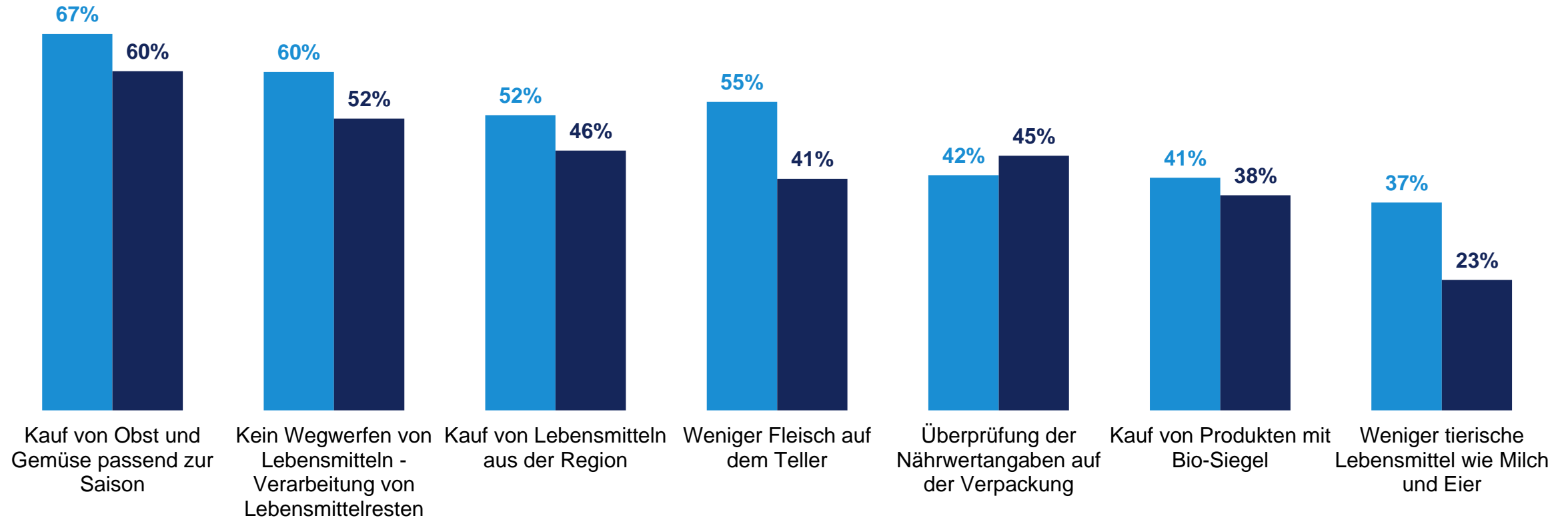




## Worauf achten Sie persönlich, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren?




 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt

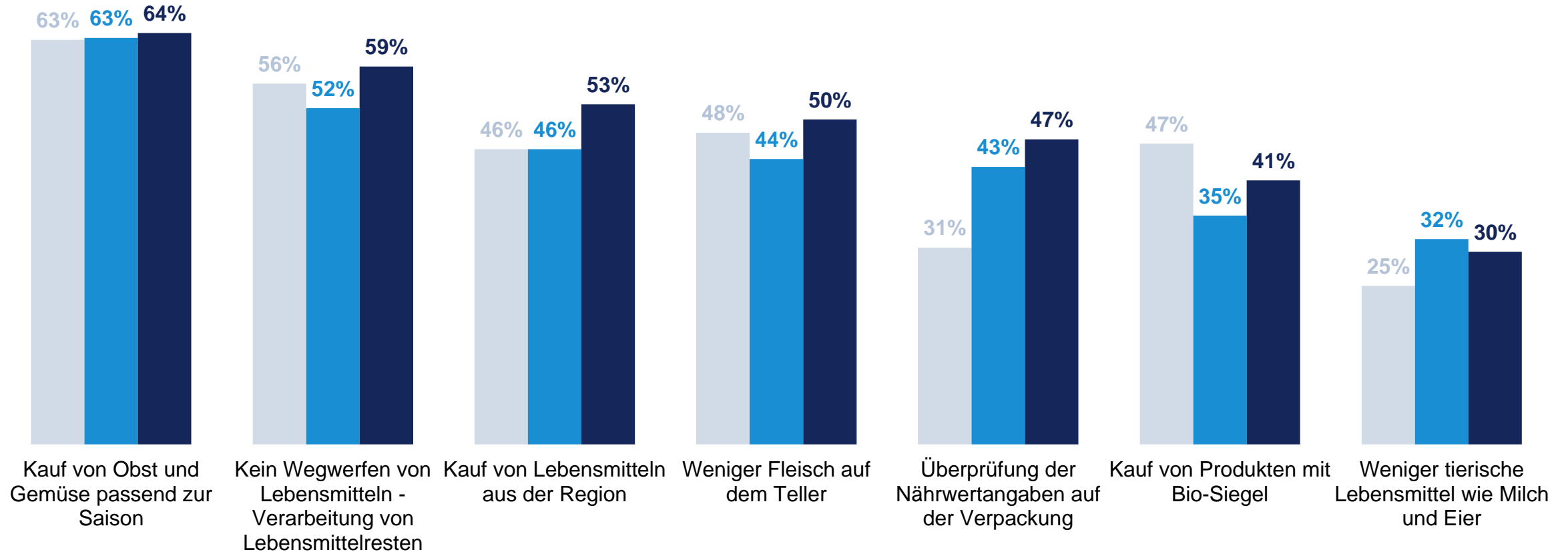
 Weiblich  Männlich



## Worauf achten Sie persönlich, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren?

 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt

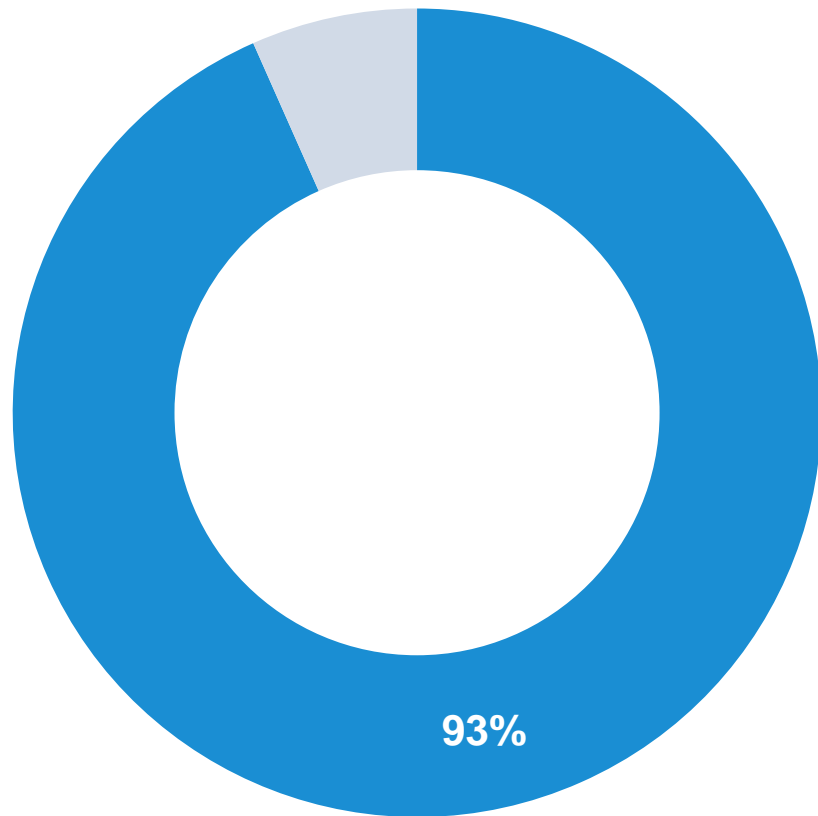
 14-17 Jahre  18-25 Jahre  26-34 Jahre



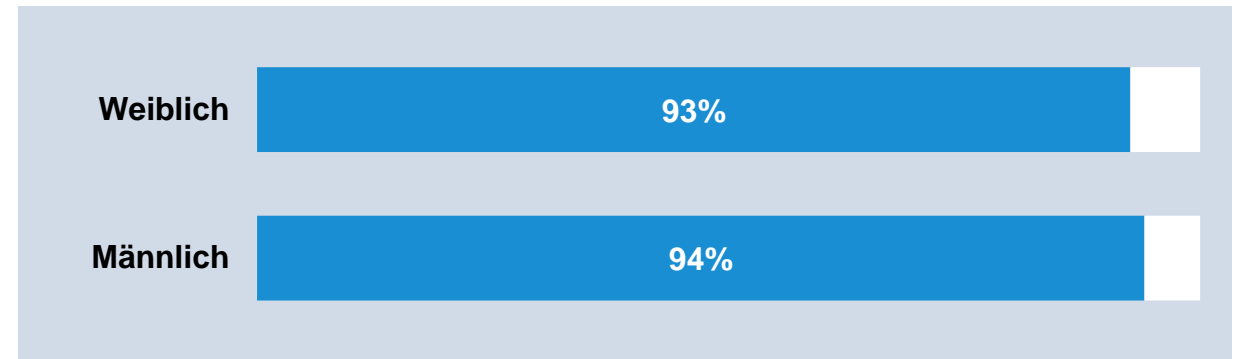
Aus welchen Gründen ernähren Sie sich nachhaltiger und ausgewogener?

## Ich fühle mich dadurch gesünder

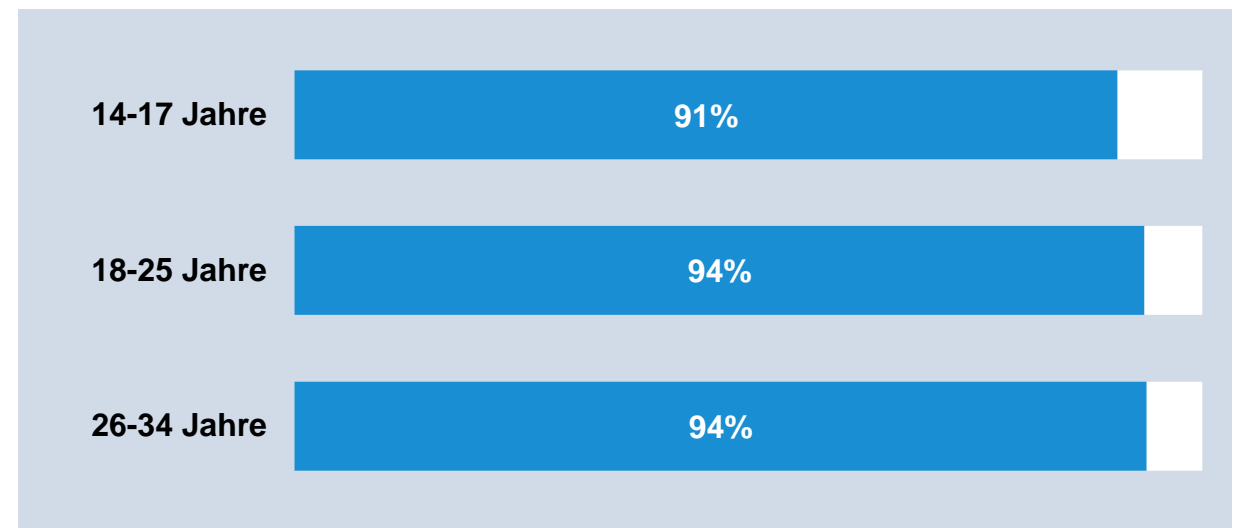
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



### Vergleich Geschlechter



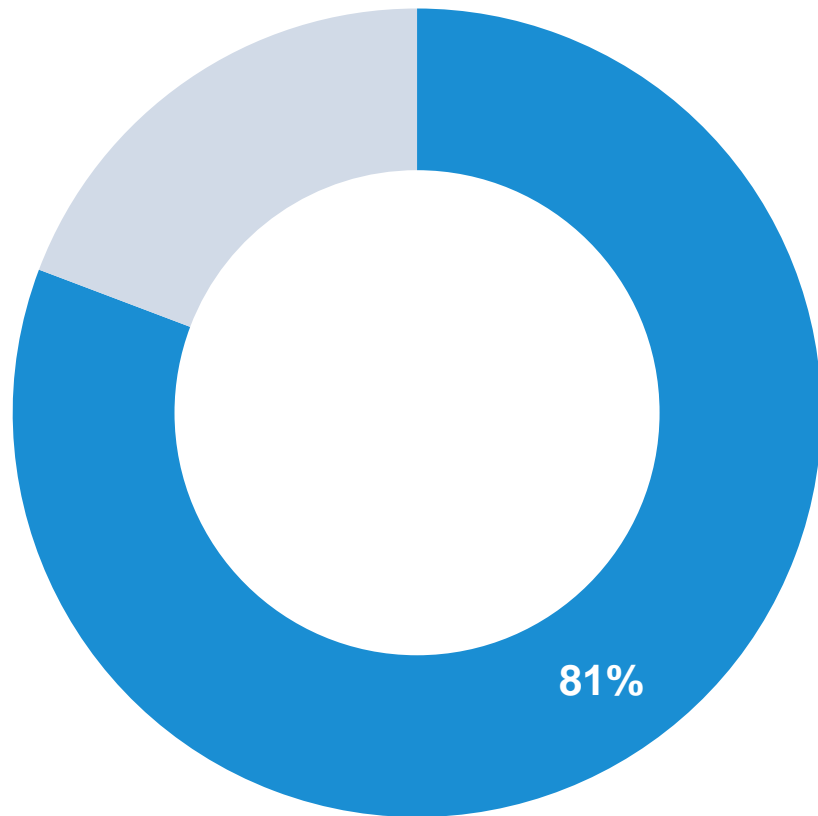
### Vergleich Altersgruppen



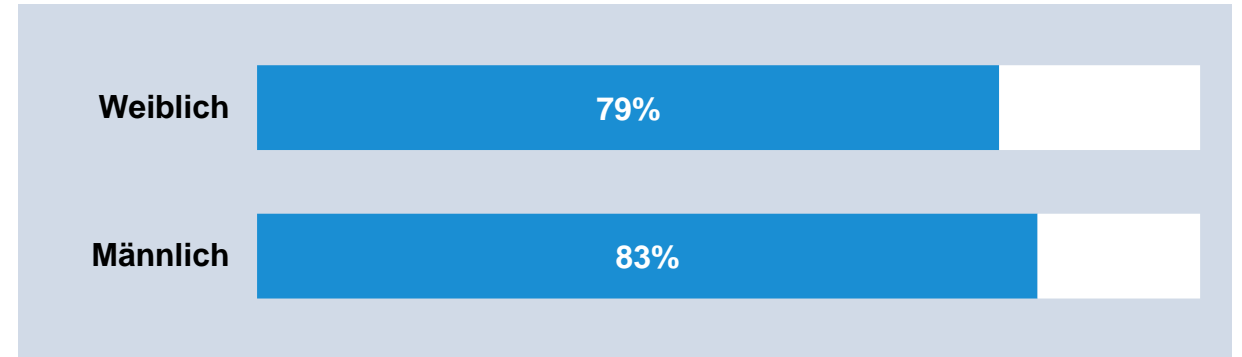
Aus welchen Gründen ernähren Sie sich nachhaltiger und ausgewogener?

## Ich habe mehr Energie, um den Alltag zu bewältigen

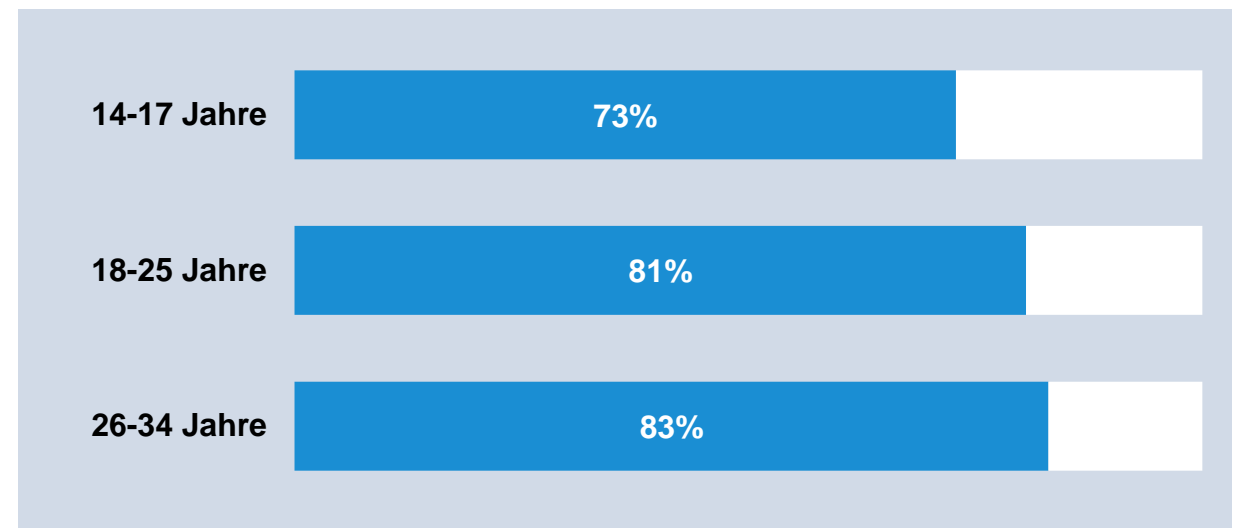
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



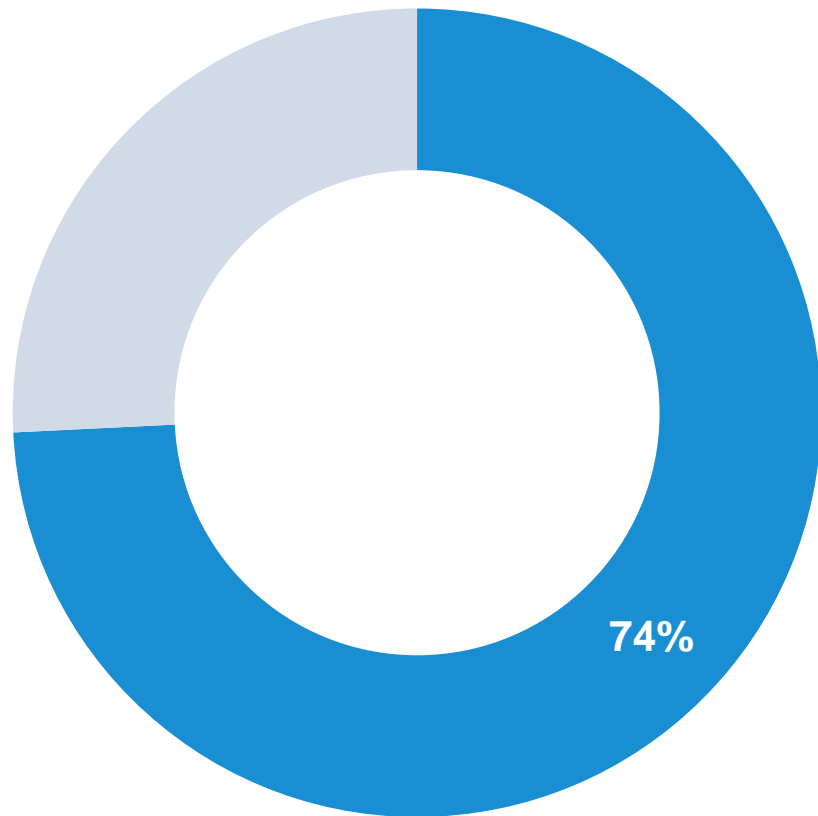
Vergleich Altersgruppen



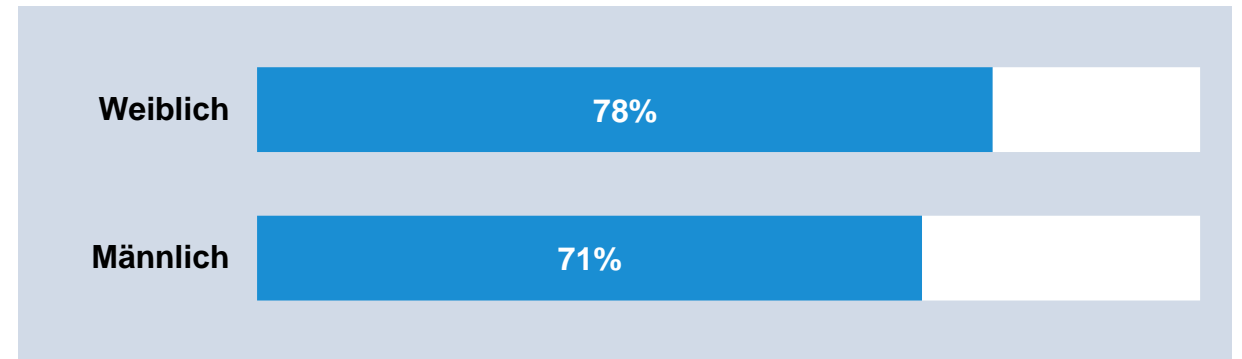
Aus welchen Gründen ernähren Sie sich nachhaltiger und ausgewogener?

## Ich möchte damit meinen Beitrag zur Umwelt leisten

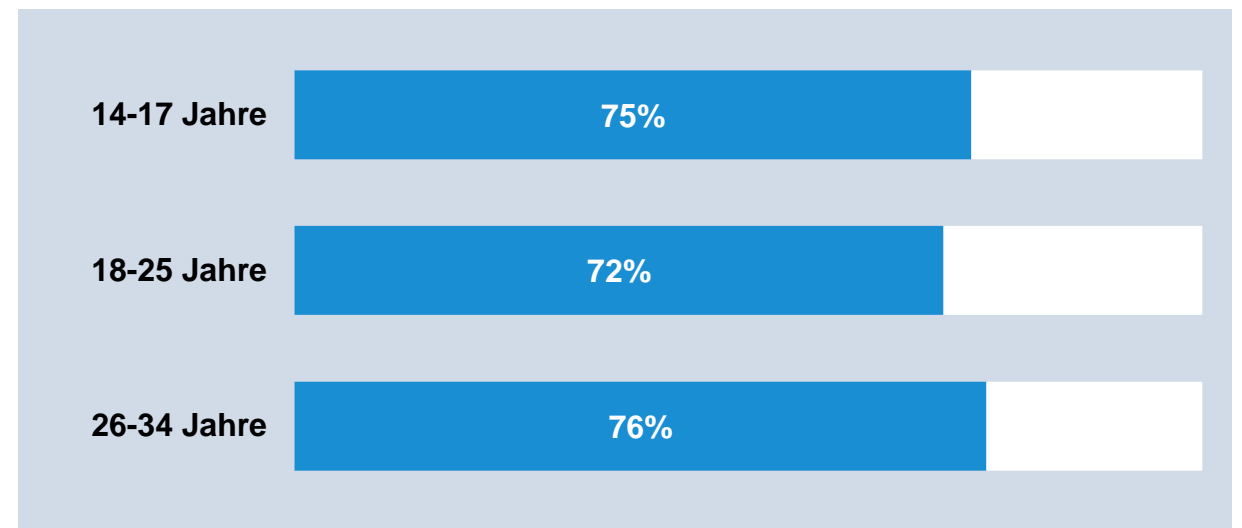
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



### Vergleich Geschlechter



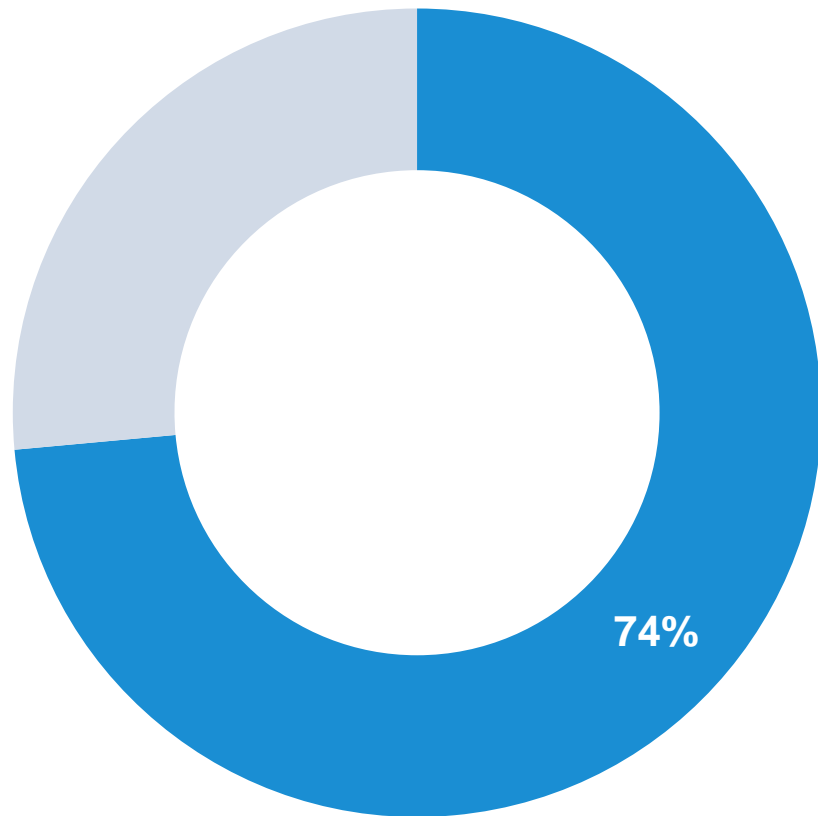
### Vergleich Altersgruppen



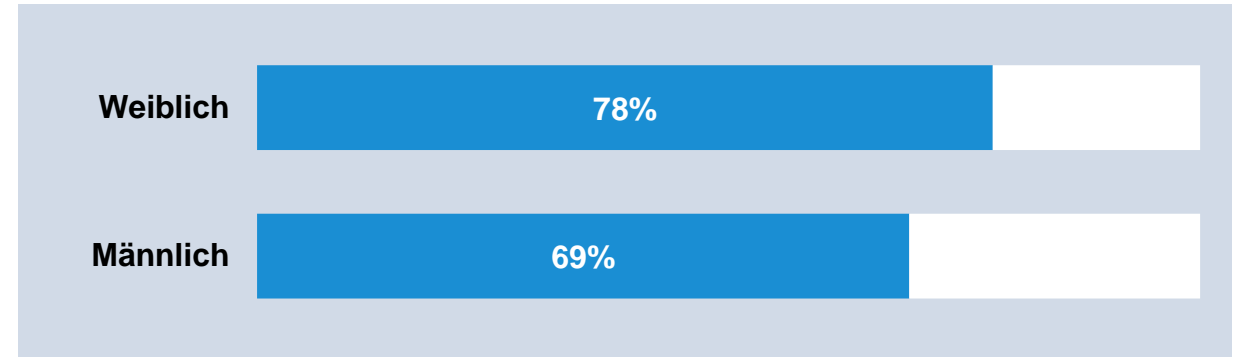
Aus welchen Gründen ernähren Sie sich nachhaltiger und ausgewogener?

## Ich möchte damit meinen Beitrag zum Tierwohl leisten

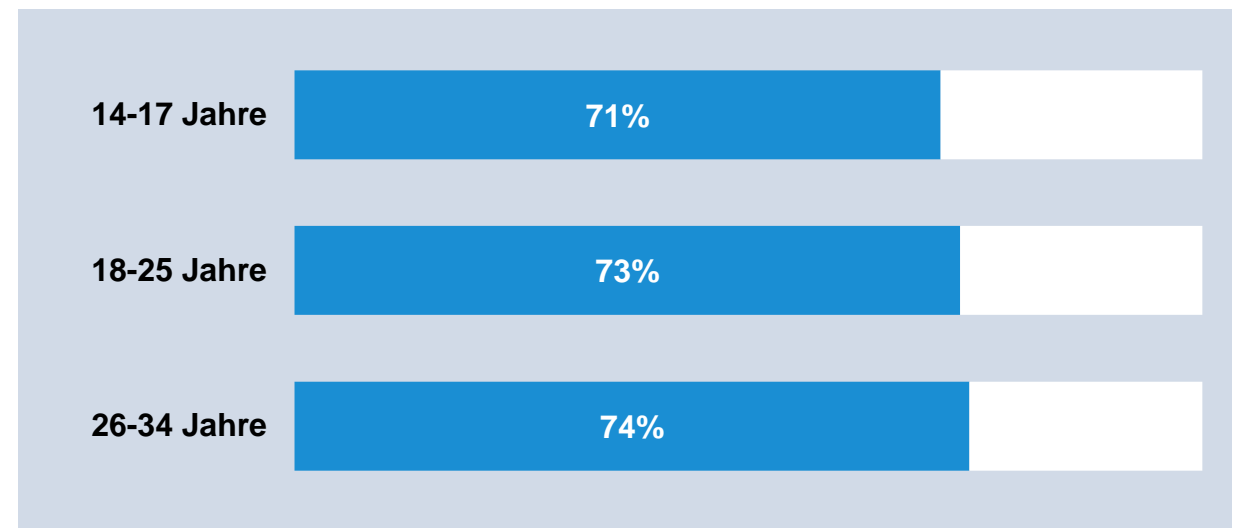
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



### Vergleich Geschlechter



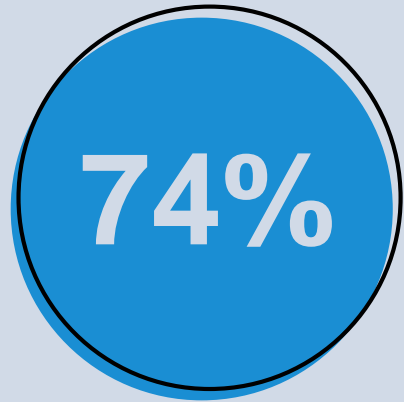
### Vergleich Altersgruppen



# 5. Gesundheitsvorsorge

## Wie gut wissen Sie über gesundheitliche Themen Bescheid und wo informieren Sie sich?

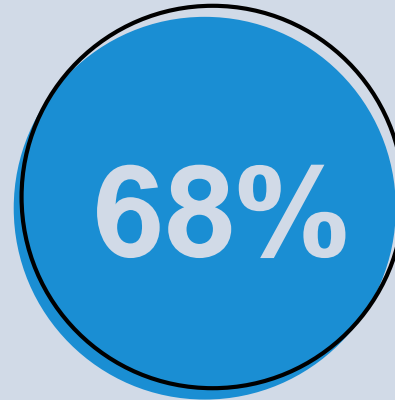
Anteil der Teilnehmer, die mit „Trifft zu“ oder „Trifft eher zu“ geantwortet haben



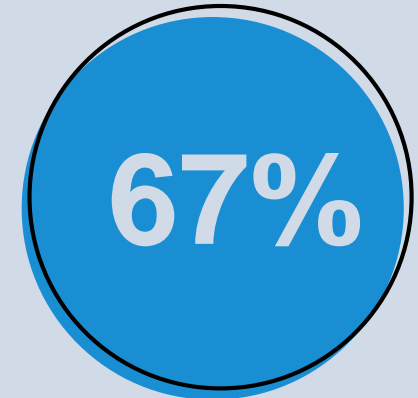
Zu Gesundheitsfragen recherchiere ich auch online und kenne die Seiten, wo ich wirklich verlässliche Informationen bekomme



Ich informiere mich zu Gesundheitsthemen meist erst, wenn ich Beschwerden habe oder tatsächlich erkrankt bin



Wenn ich Fragen zu Gesundheitsthemen habe, weiß ich, wen ich ansprechen kann



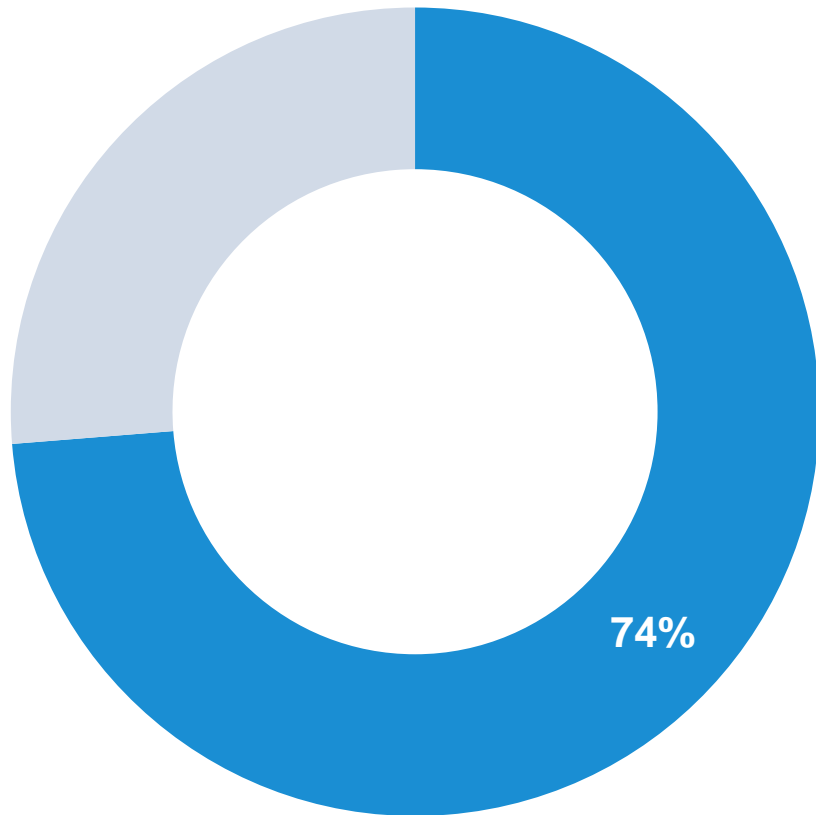
Ich fühle mich gut über gesundheitliche Themen informiert



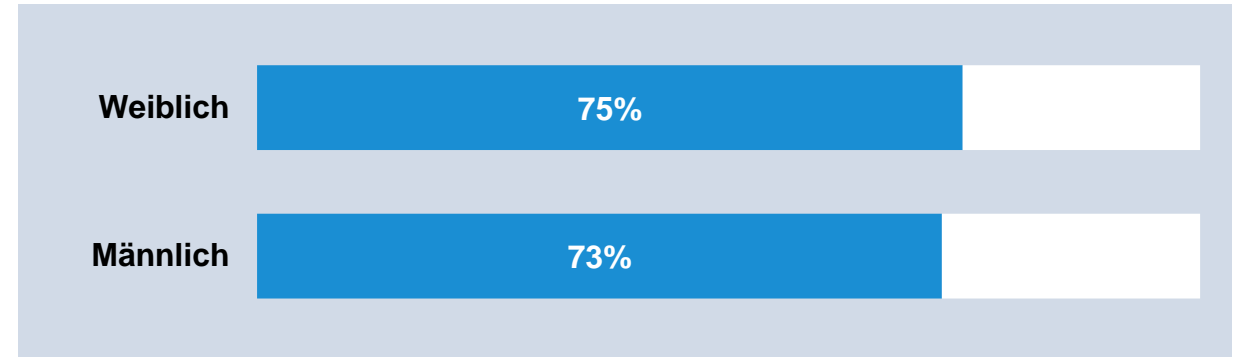
Wie gut wissen Sie über gesundheitliche Themen Bescheid und wo informieren Sie sich?

## Zu Gesundheitsfragen recherchiere ich auch online und kenne die Seiten, wo ich wirklich verlässliche Informationen bekomme

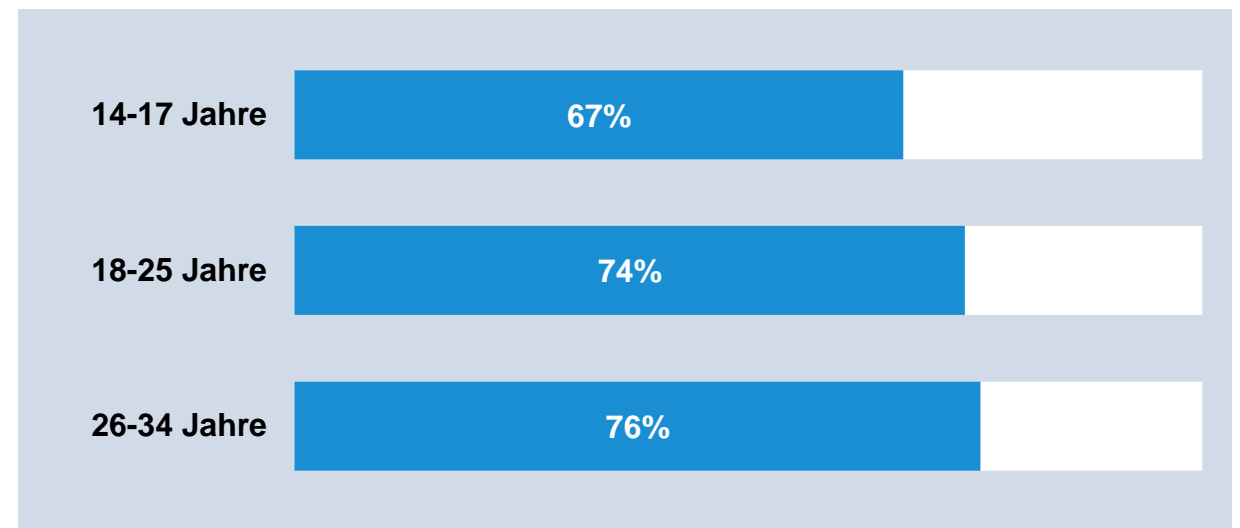
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



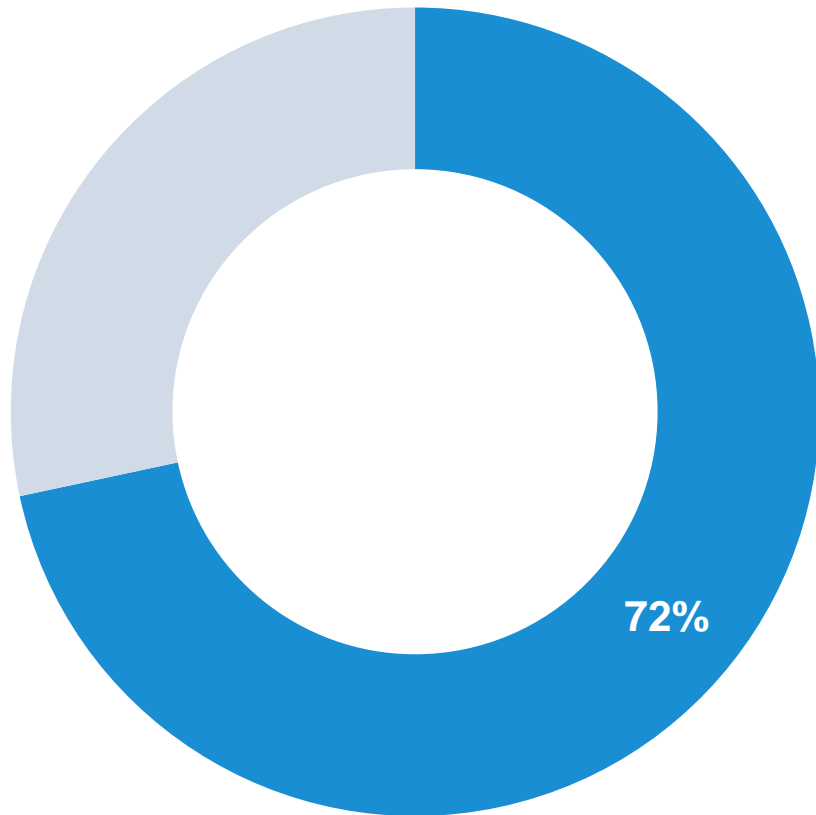
Vergleich Altersgruppen



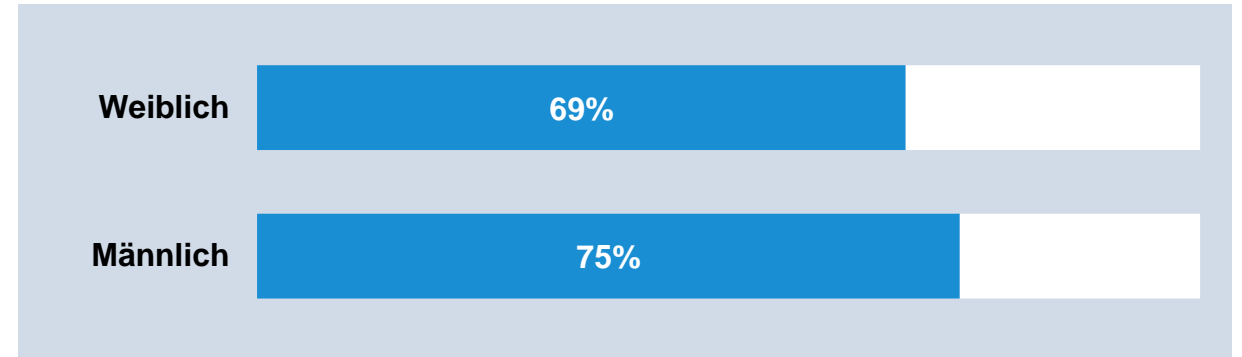
Wie gut wissen Sie über gesundheitliche Themen Bescheid und wo informieren Sie sich?

## Ich informiere mich zu Gesundheitsthemen meist erst, wenn ich Beschwerden habe oder tatsächlich erkrankt bin

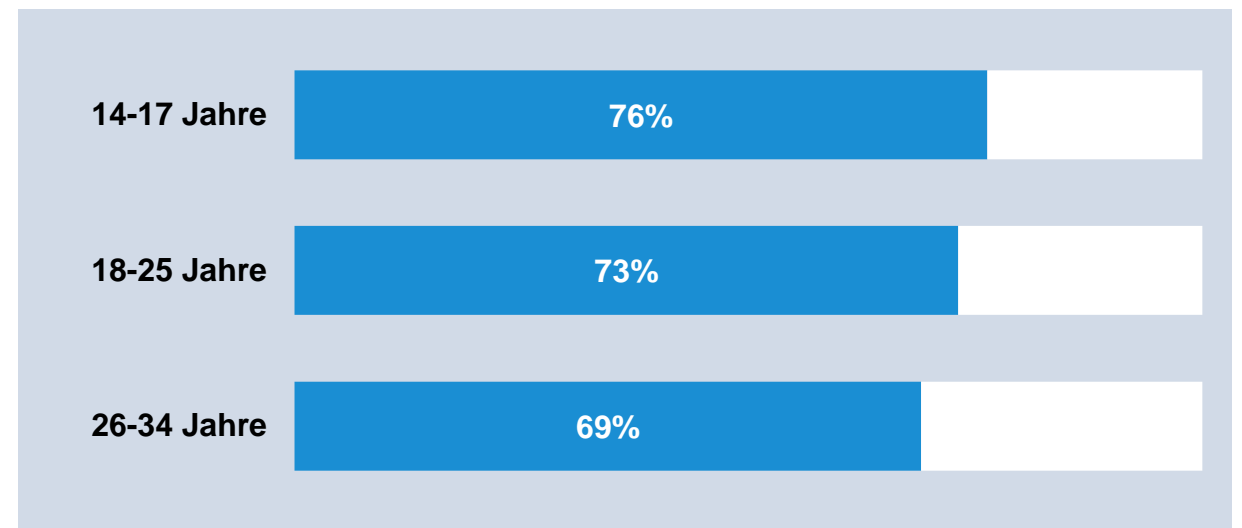
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



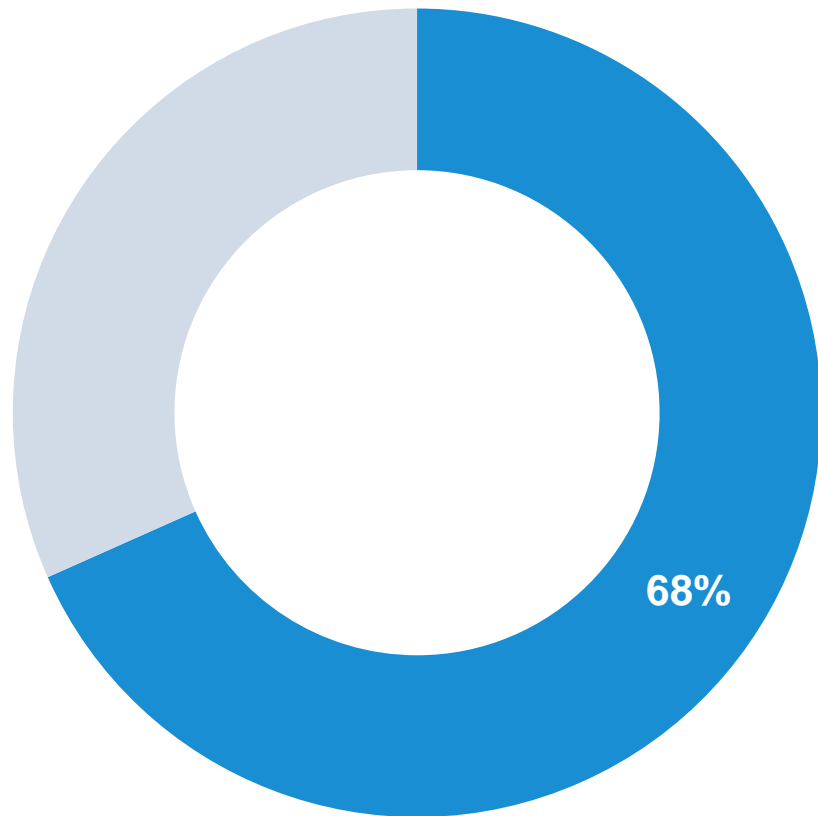
Vergleich Altersgruppen



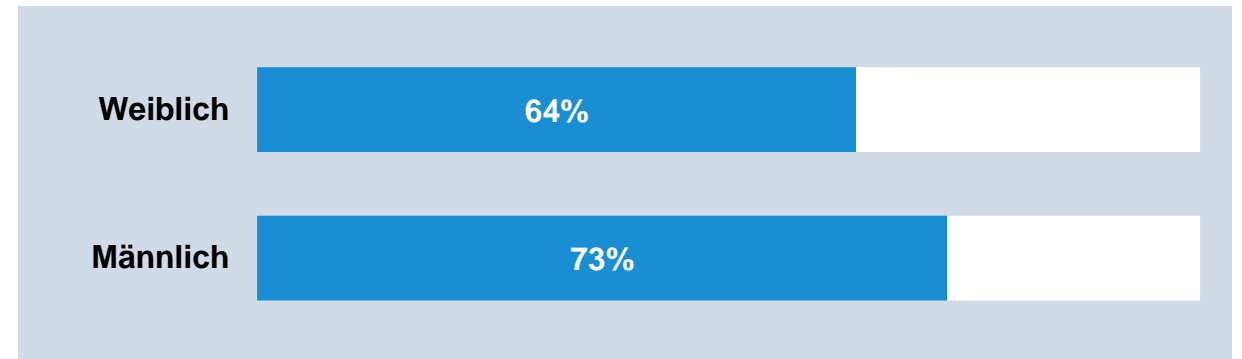
Wie gut wissen Sie über gesundheitliche Themen Bescheid und wo informieren Sie sich?

## Wenn ich Fragen zu Gesundheitsthemen habe, weiß ich, wen ich ansprechen kann

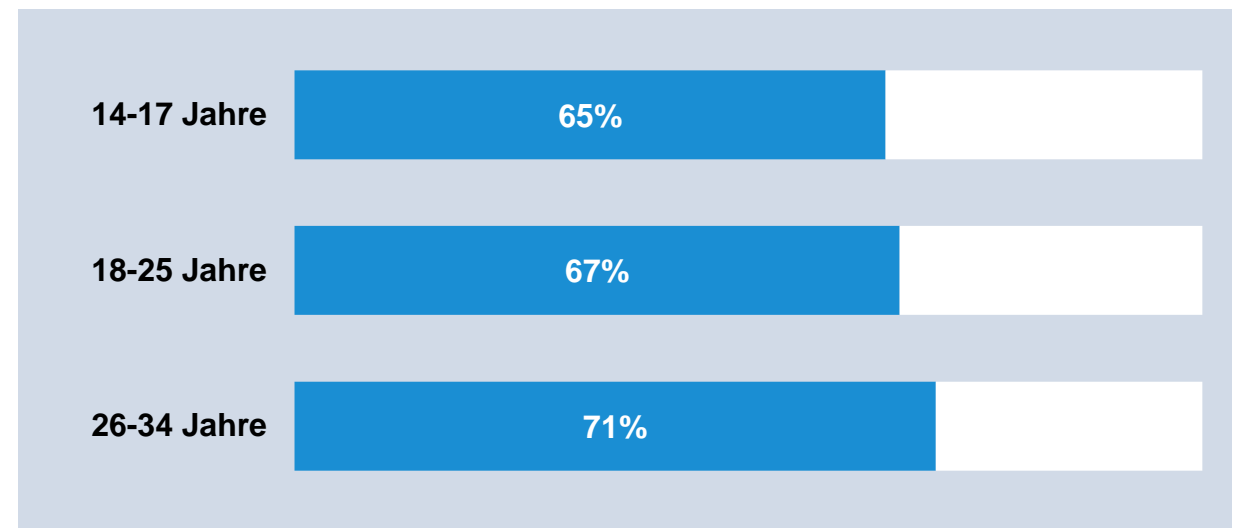
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



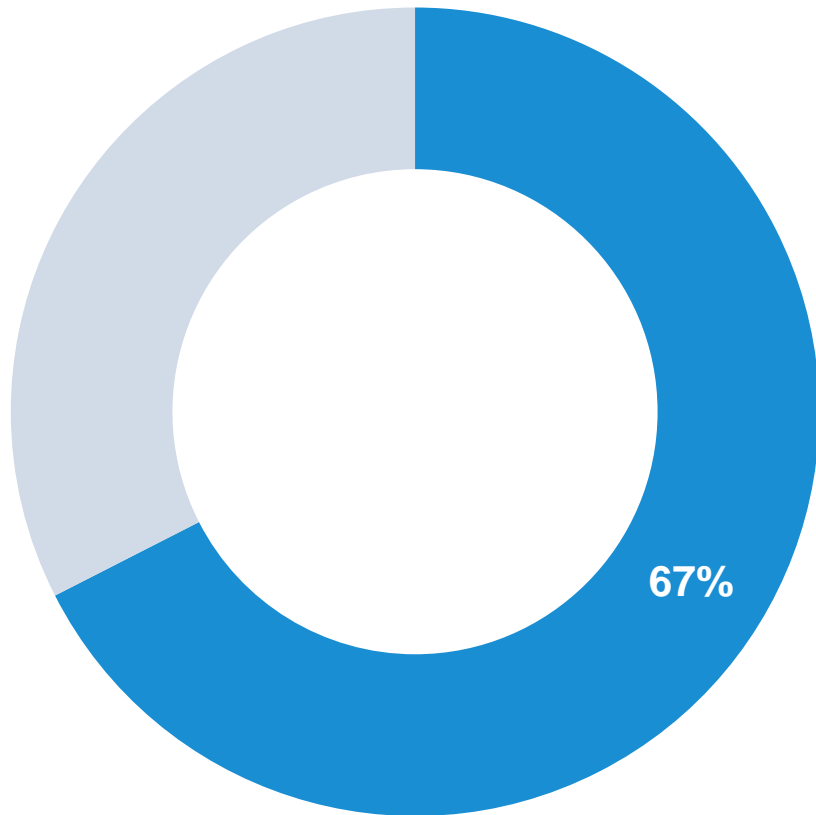
Vergleich Altersgruppen



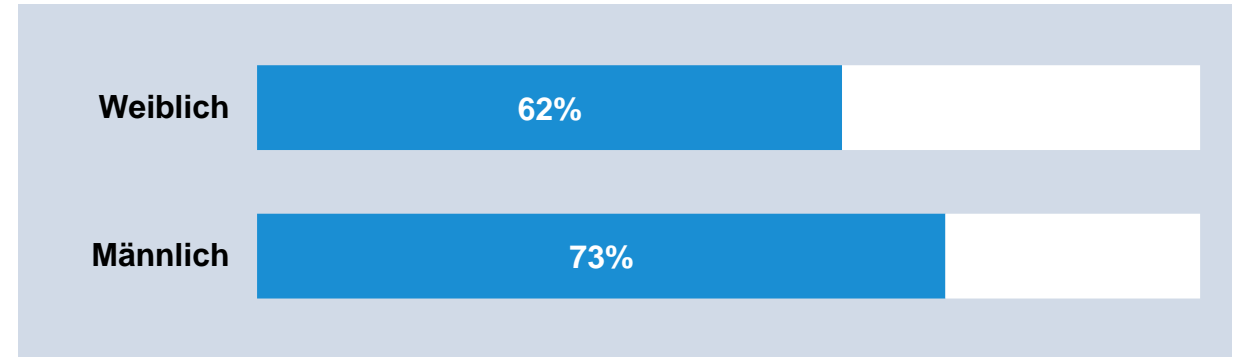
Wie gut wissen Sie über gesundheitliche Themen Bescheid und wo informieren Sie sich?

## Ich fühle mich gut über gesundheitliche Themen informiert

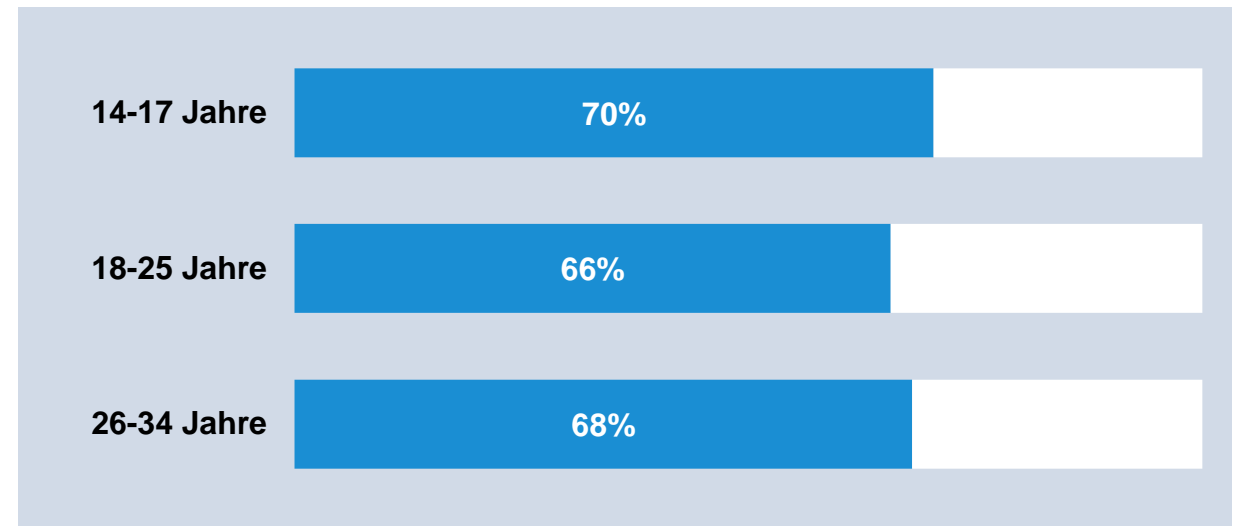
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



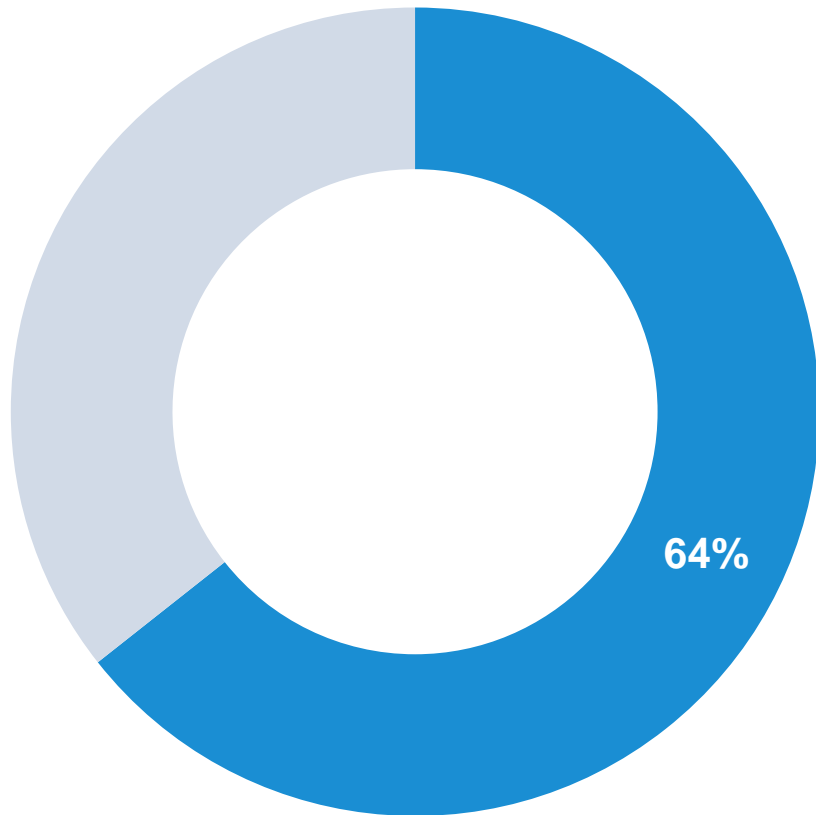
Vergleich Altersgruppen



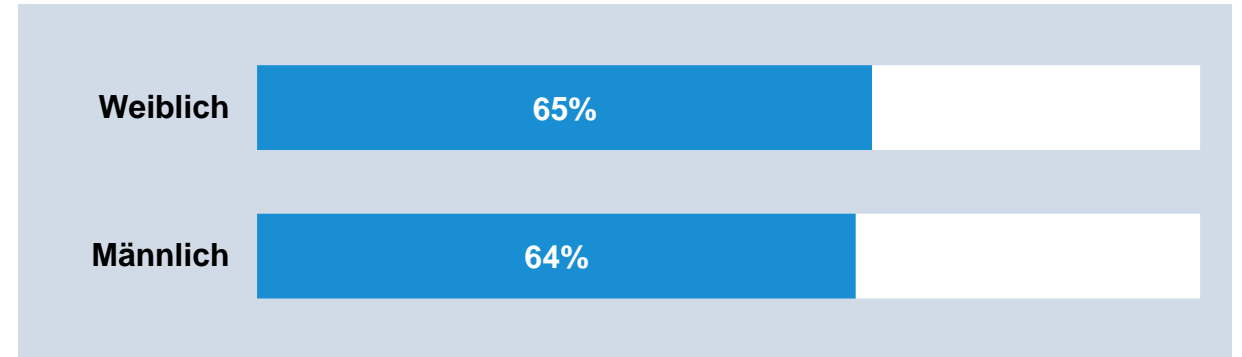
Thema Gesundheitsinformationen: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

## Ich informiere mich zu Gesundheitsthemen, um vorzusorgen und Krankheiten vorzubeugen

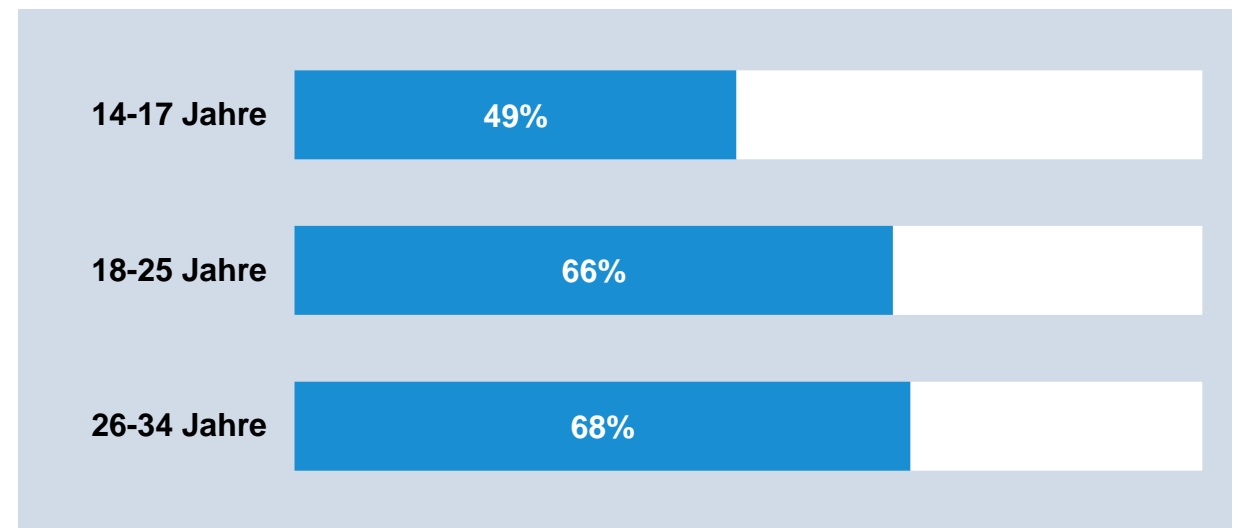
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



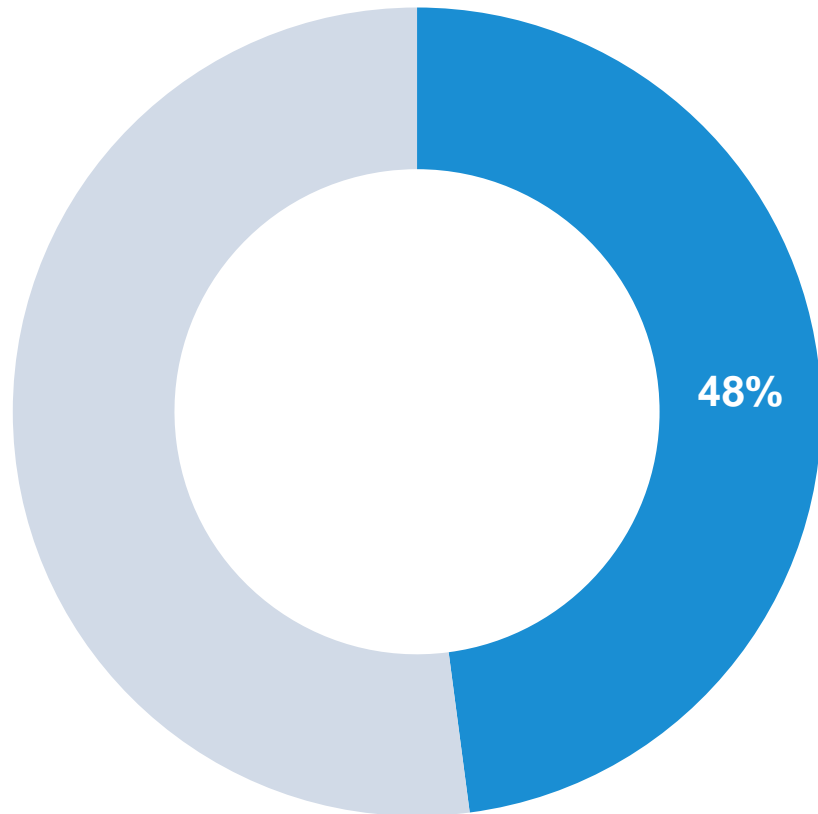
Vergleich Altersgruppen



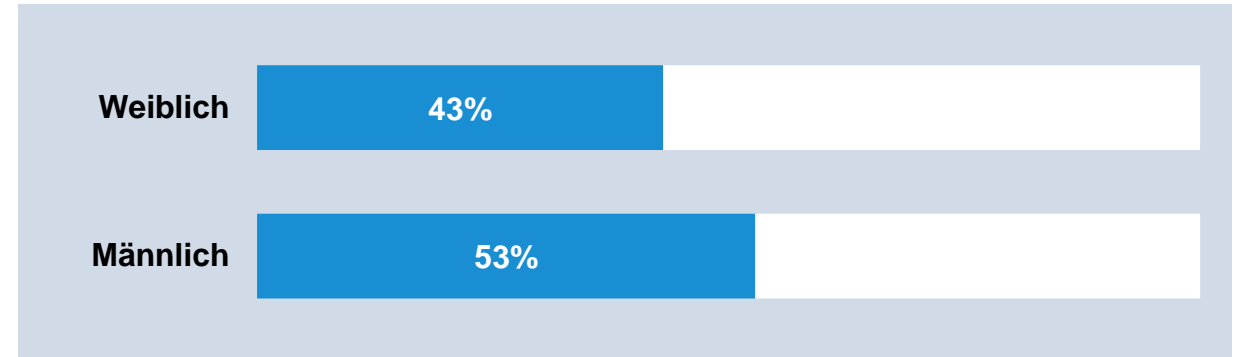
Thema Gesundheitsinformationen: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

## Ich werde in der Schule/Uni bzw. am Arbeitsplatz über die Themen Gesundheitsschutz und Vorsorge informiert

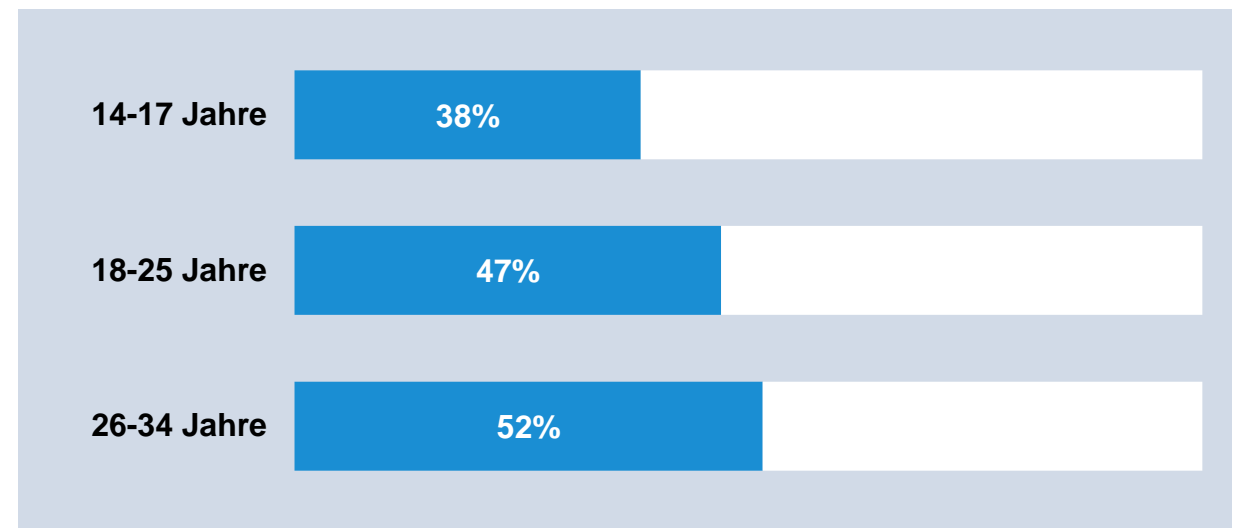
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



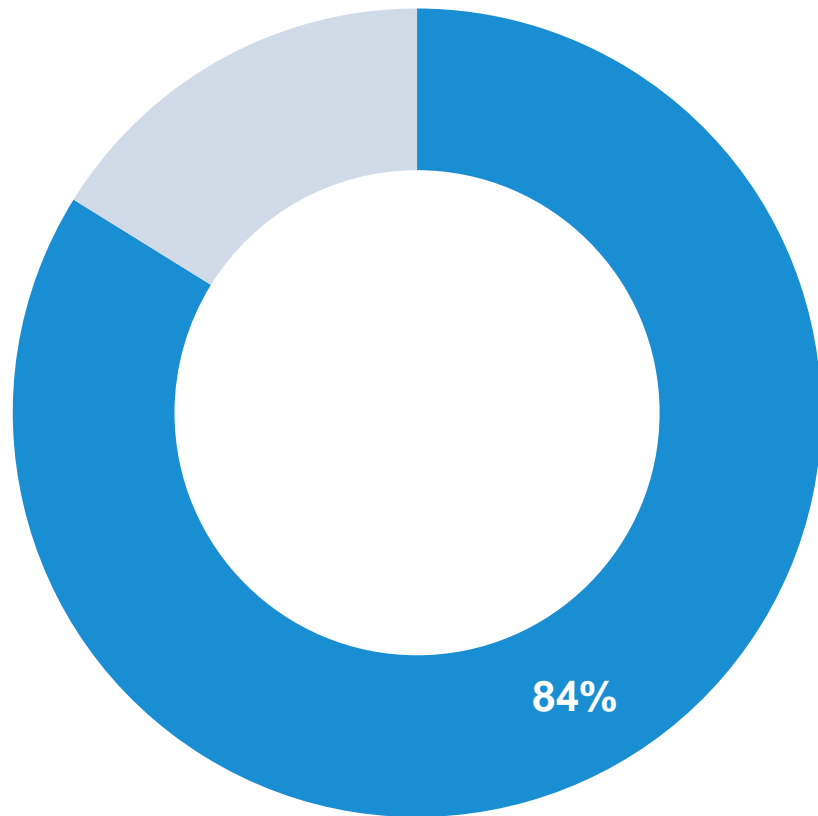
Vergleich Altersgruppen



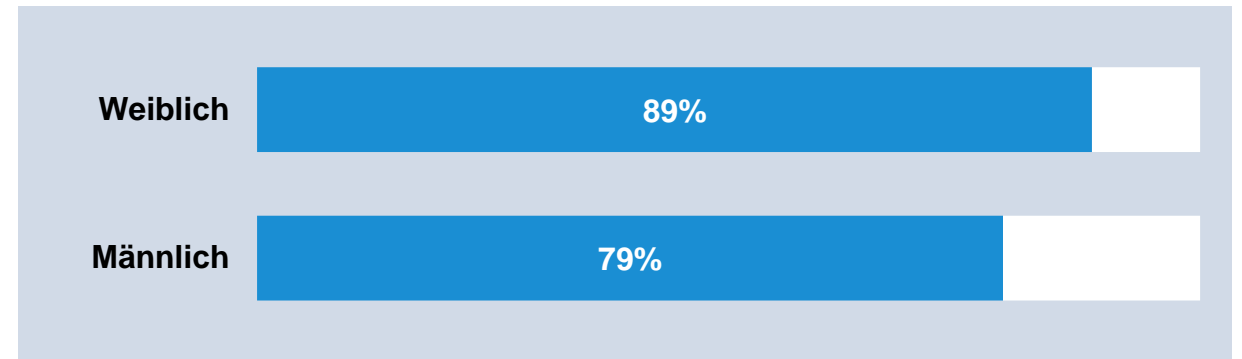
Thema Gesundheitsinformationen: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

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

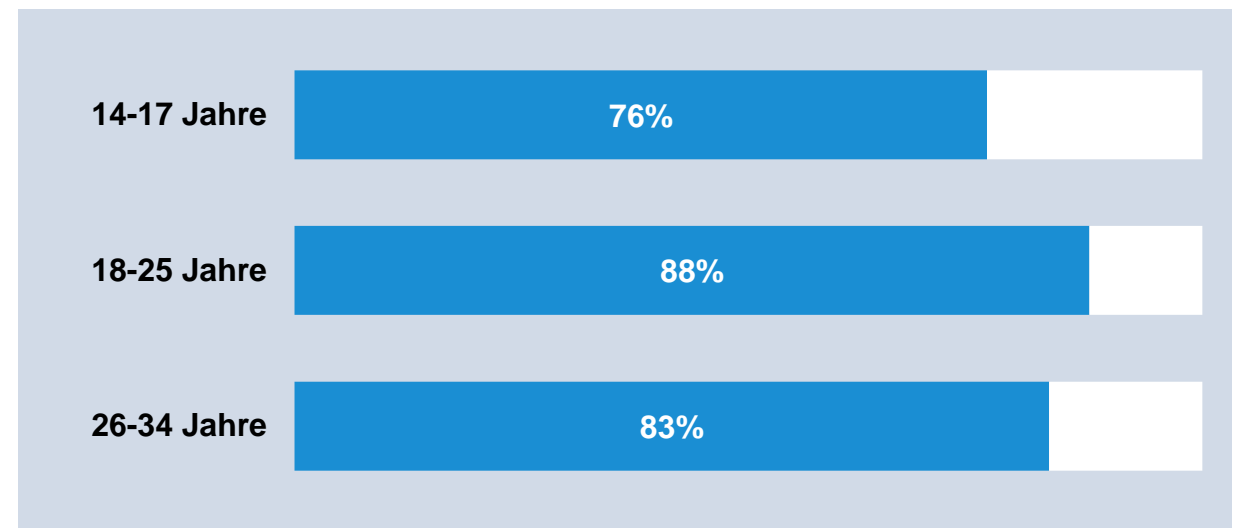
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



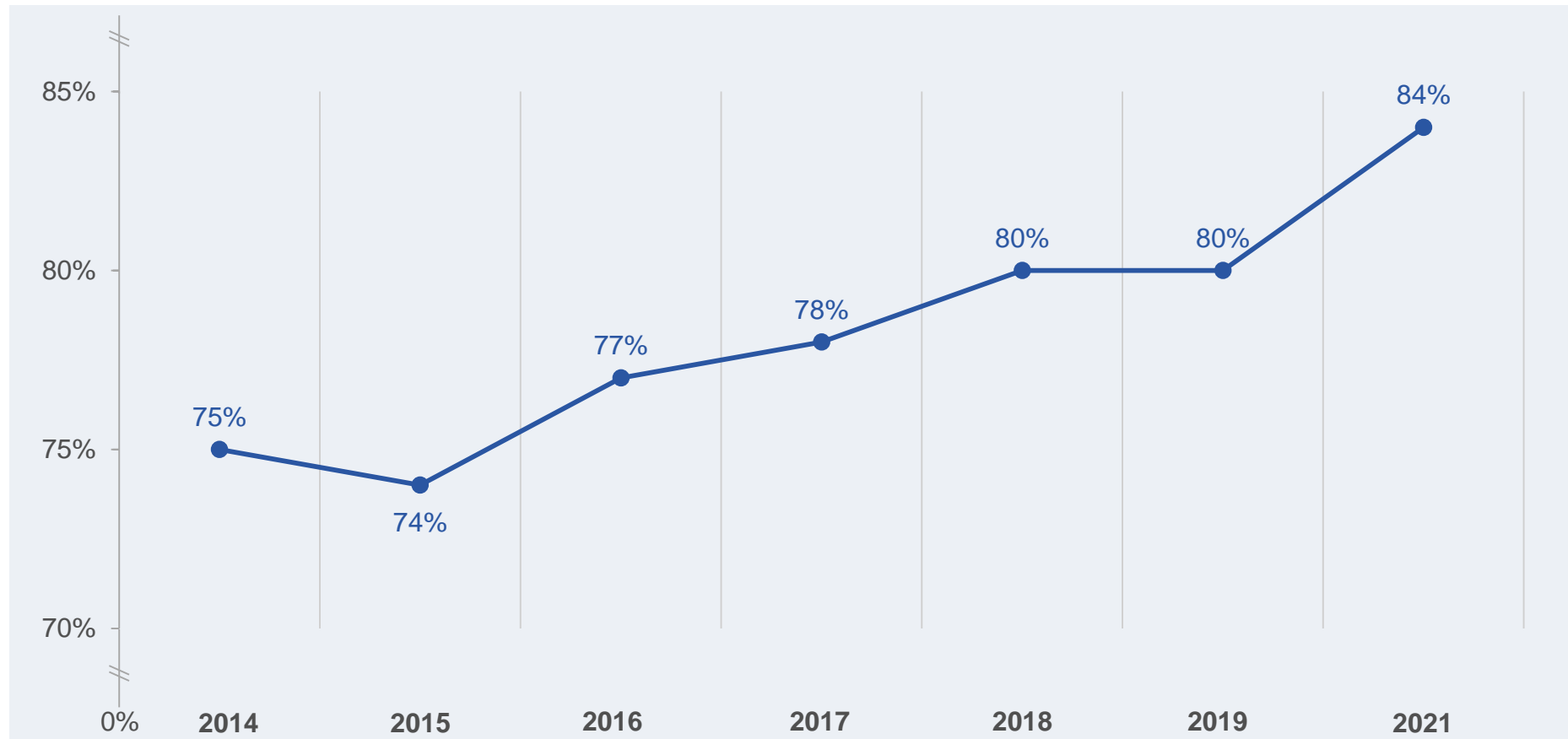
Vergleich Altersgruppen



Thema Gesundheitsinformationen: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

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

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



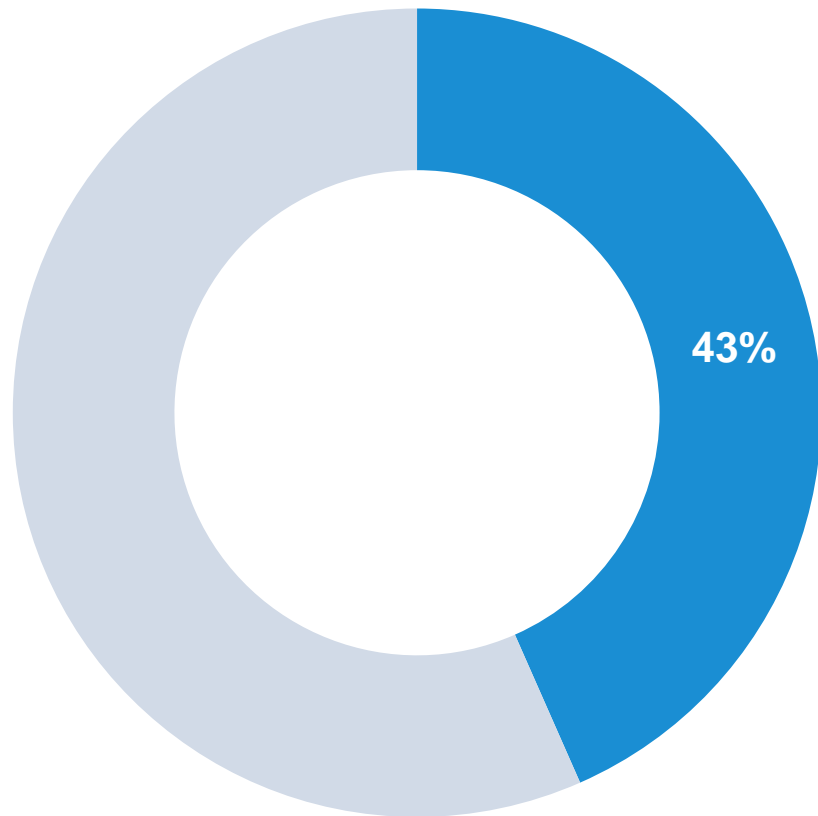


# 6. Demenz

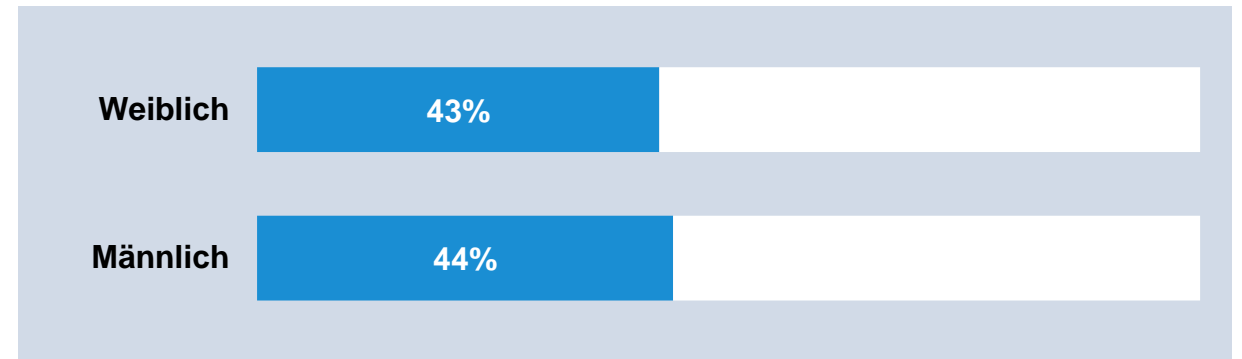
Uns interessieren Ihre Aussagen zur Demenz, bei der Menschen zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos werden.

## In meiner Familie sind schon Angehörige an Demenz erkrankt

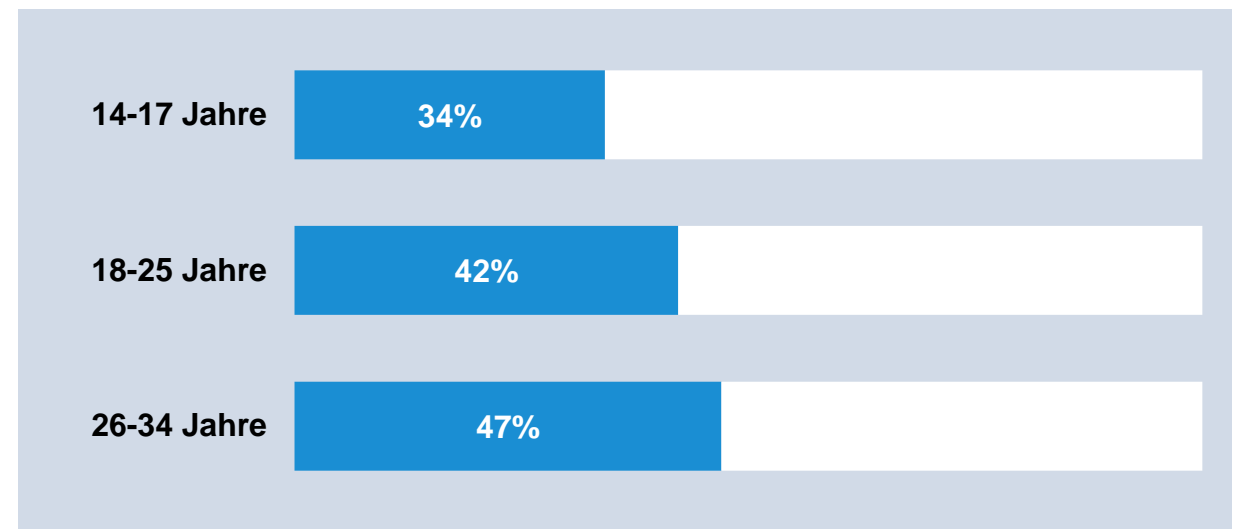
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



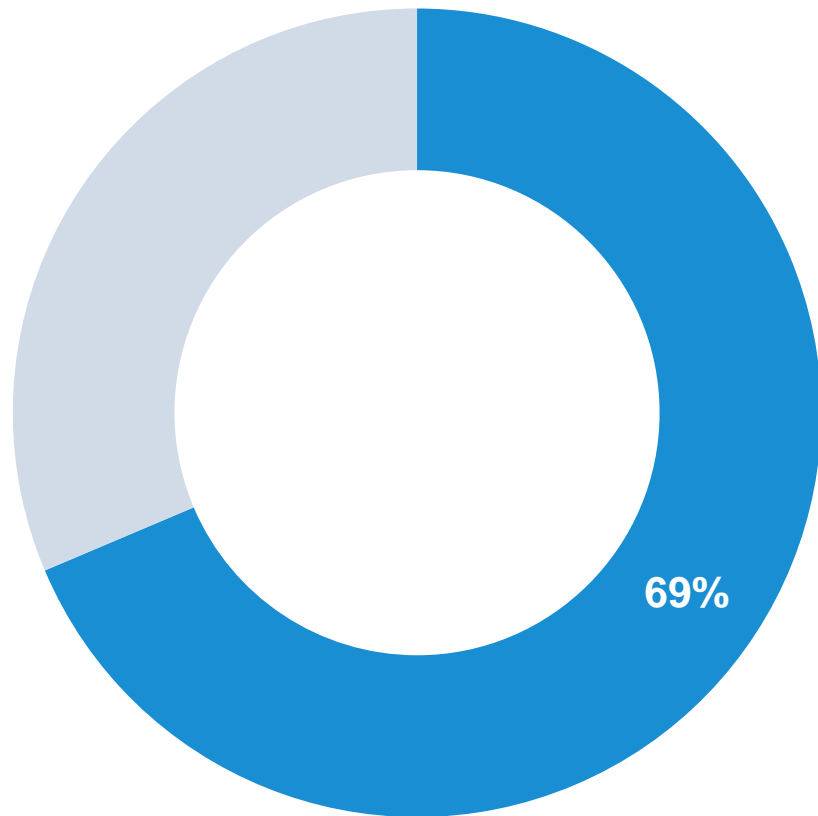
Vergleich Altersgruppen



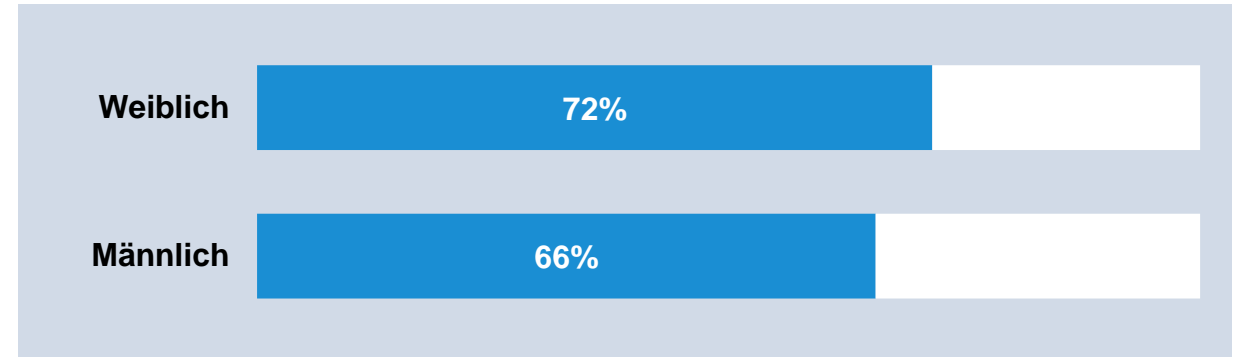
Uns interessieren Ihre Aussagen zur Demenz, bei der Menschen zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos werden.

## Ich mache mir Sorgen, dass meine Eltern oder Großeltern an Demenz erkranken

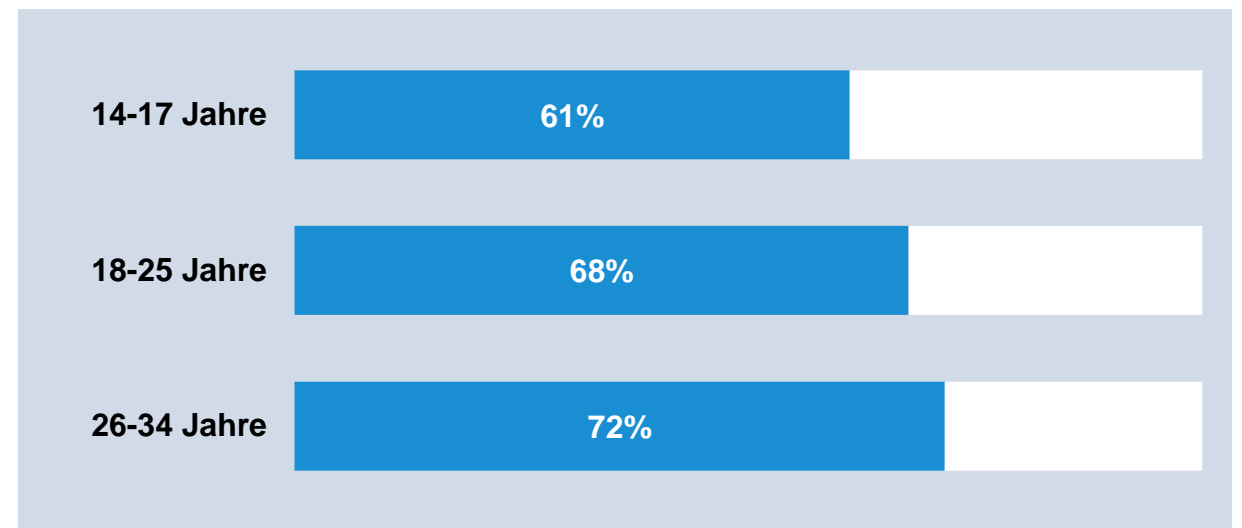
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



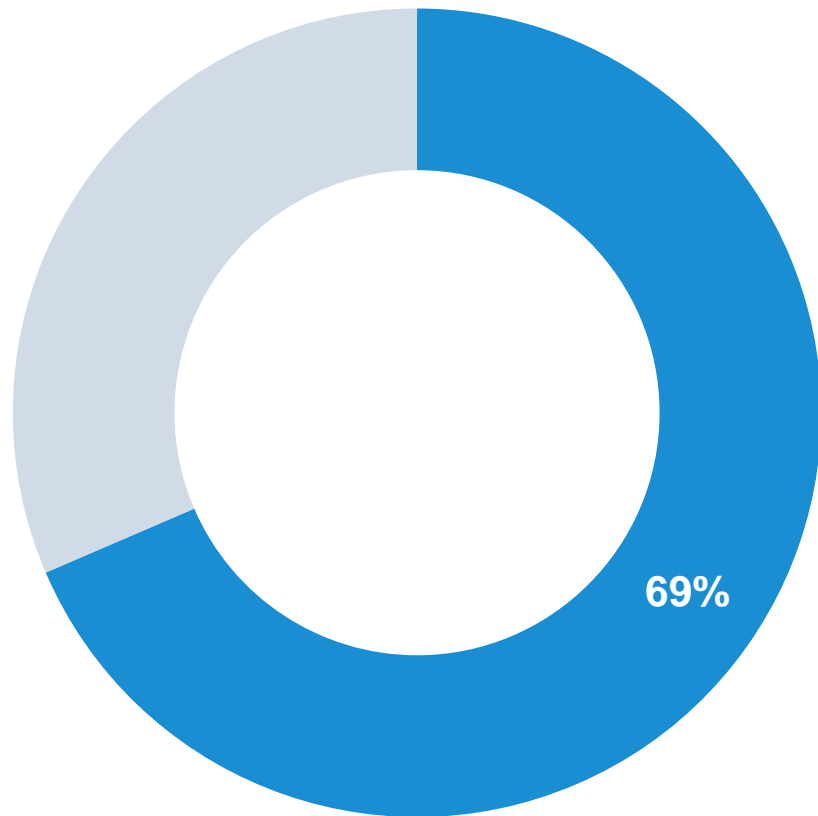
Vergleich Altersgruppen



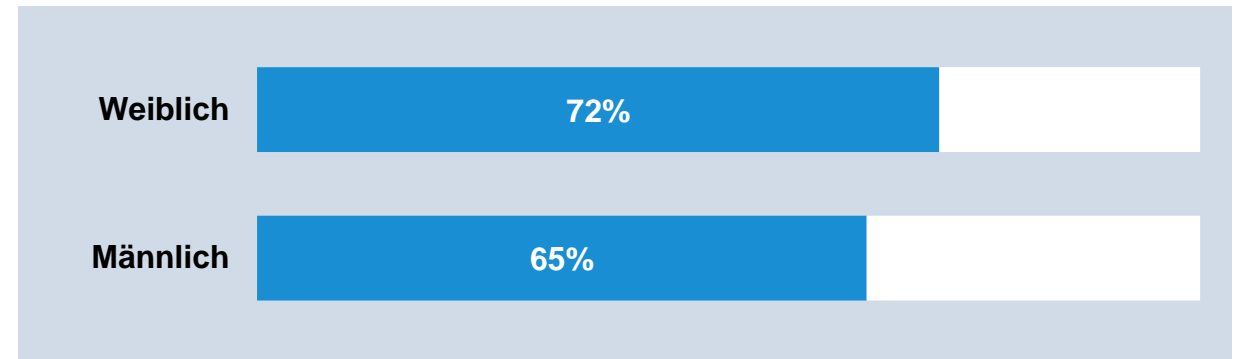
Uns interessieren Ihre Aussagen zur Demenz, bei der Menschen zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos werden.

## Ich habe Angst, später selbst einmal an Demenz zu erkranken

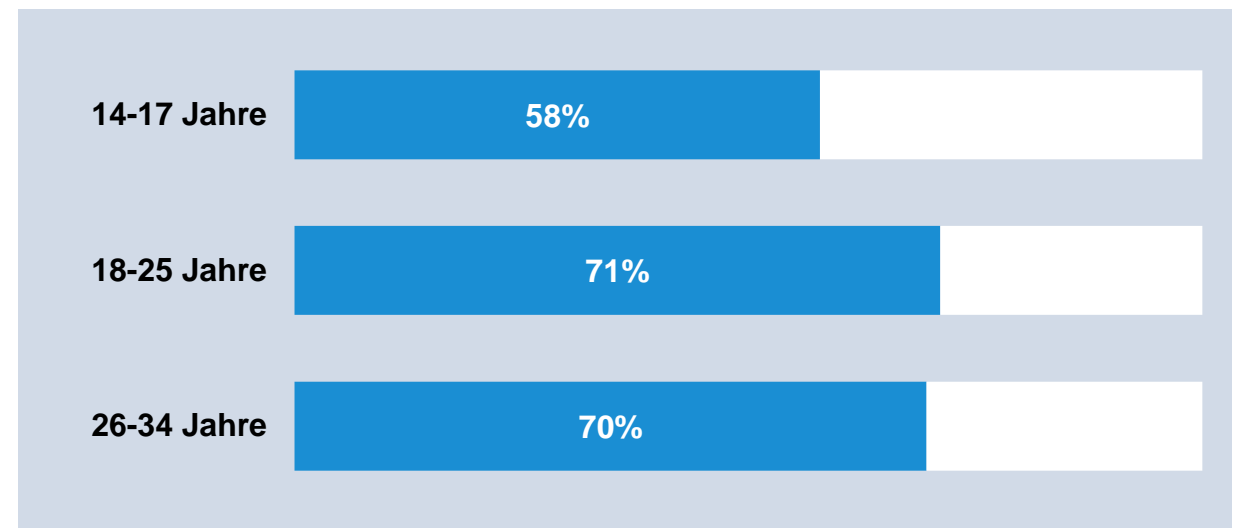
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



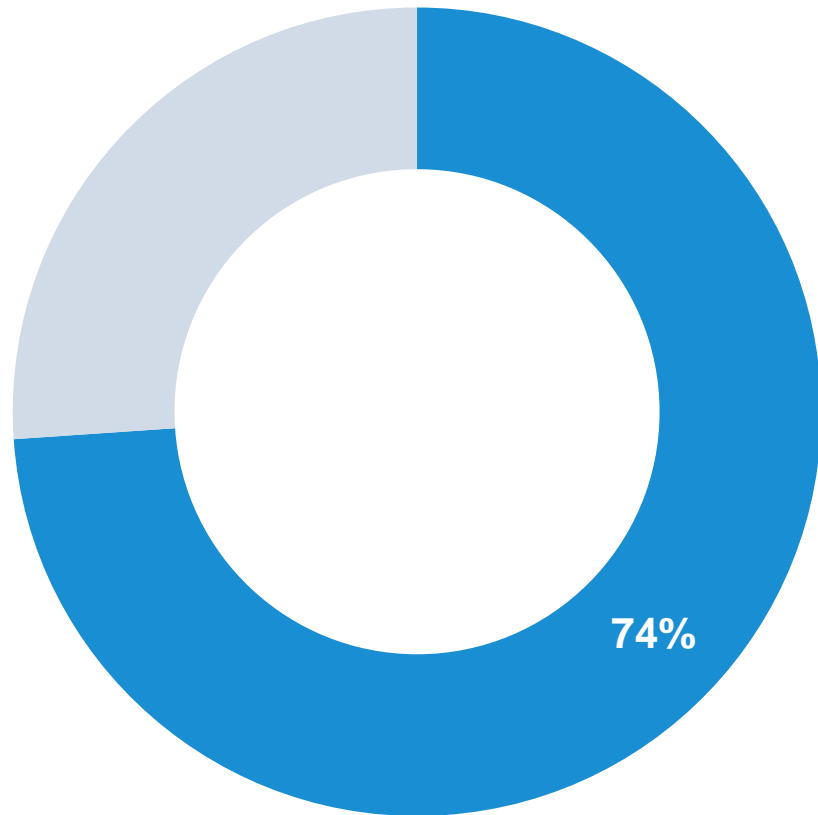
Vergleich Altersgruppen



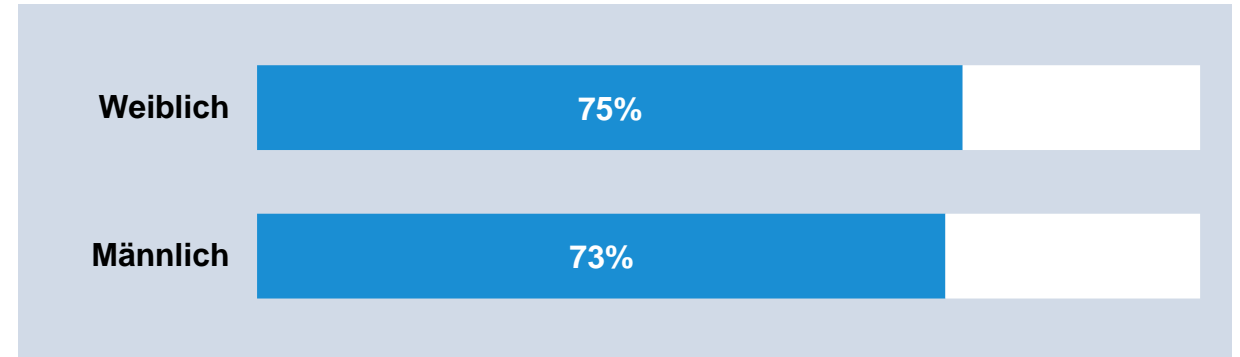
Uns interessieren Ihre Aussagen zur Demenz, bei der Menschen zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos werden.

## Die Demenz-Erkrankung eines Angehörigen führt zu großen Belastungen in der Familie

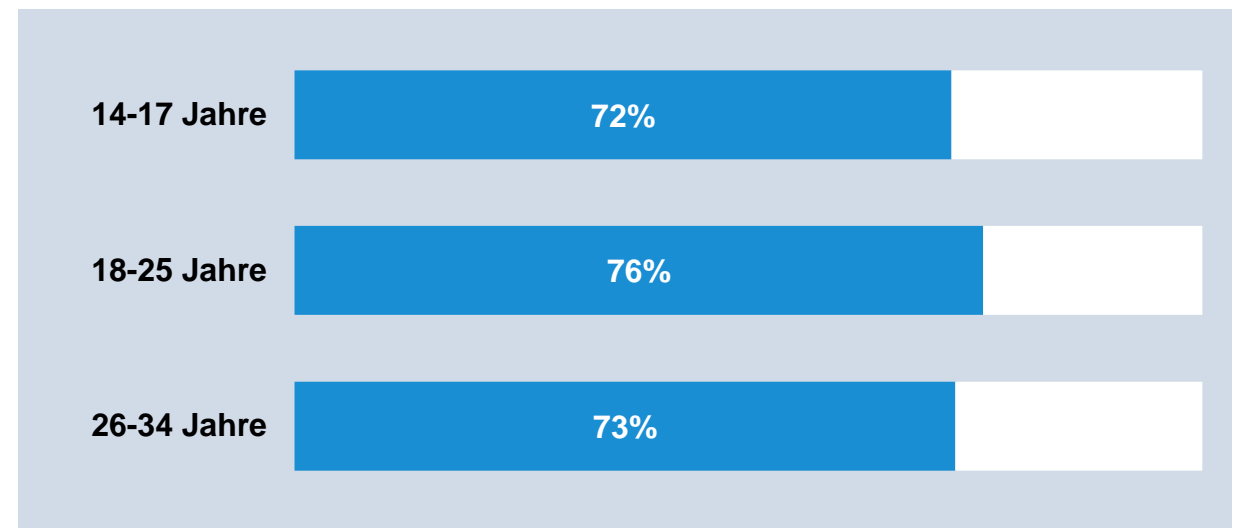
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter



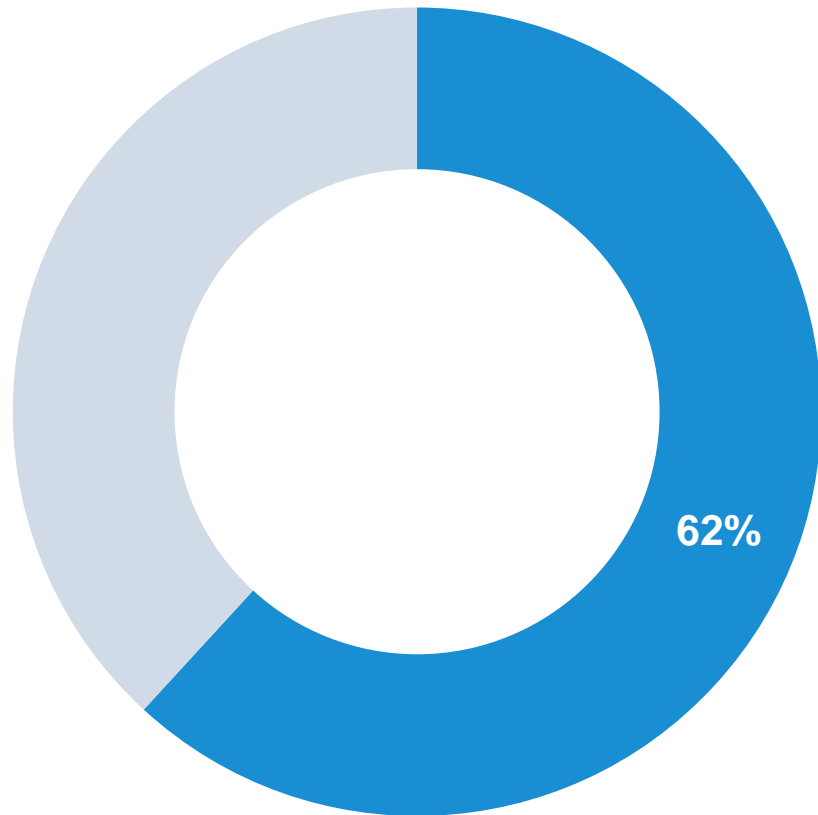
Vergleich Altersgruppen



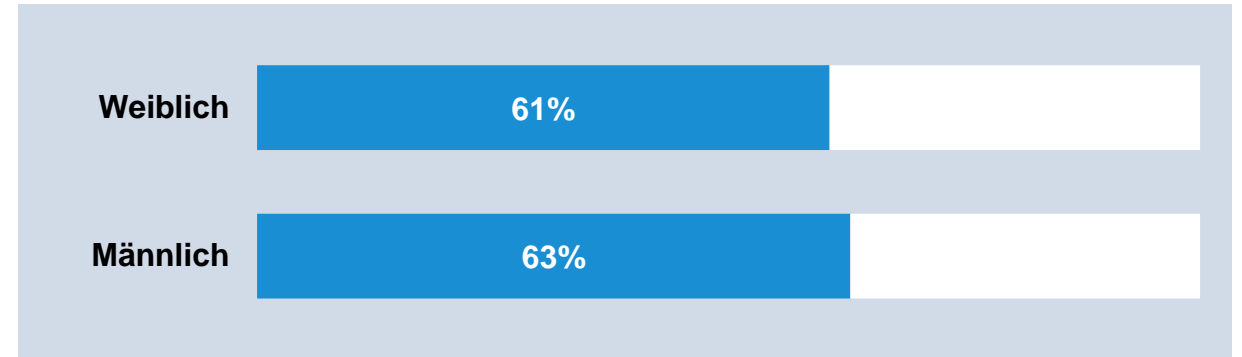
Uns interessieren Ihre Aussagen zur Demenz, bei der Menschen zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos werden.

## Das Risiko, an Demenz zu erkranken, besteht für jeden gleichermaßen

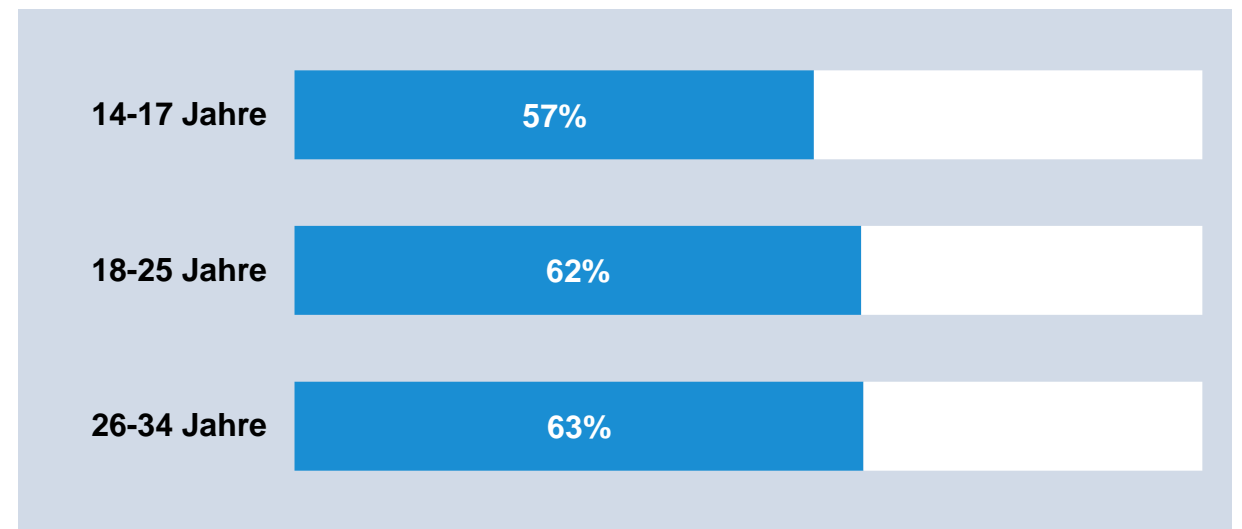
● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



Vergleich Geschlechter

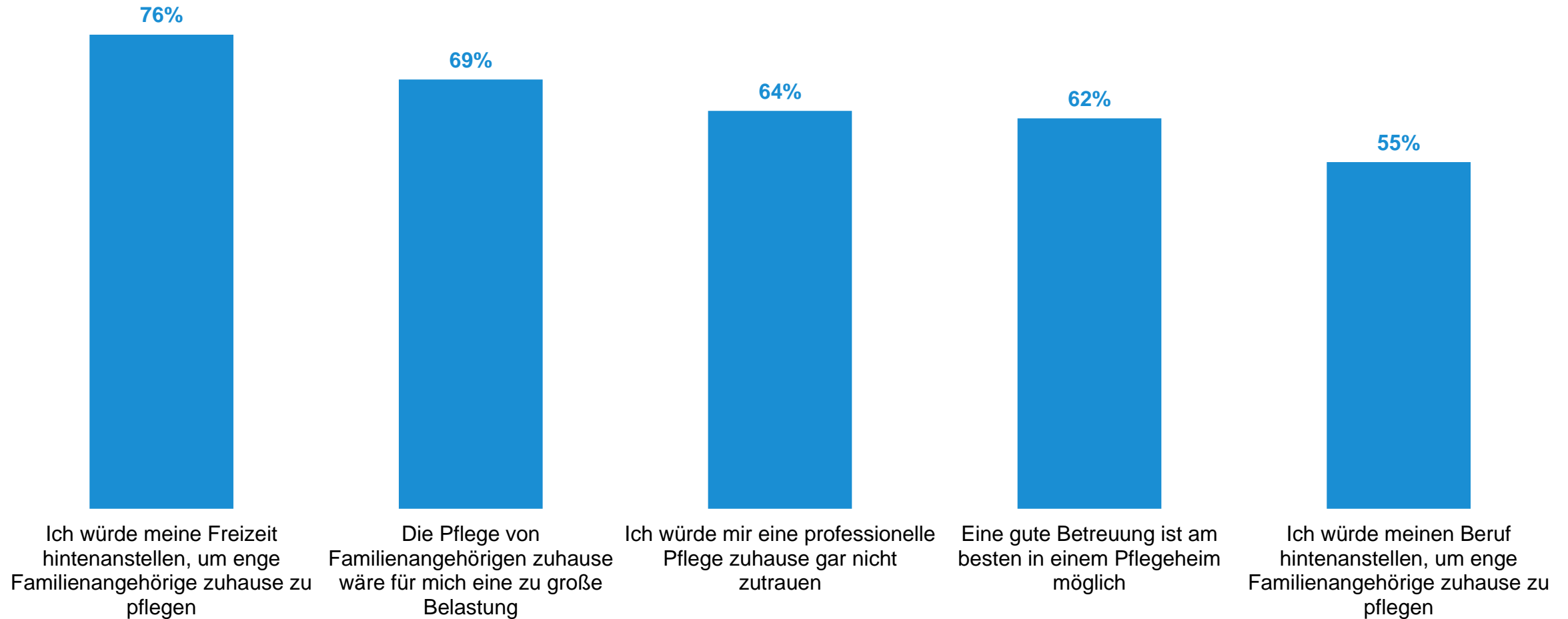


Vergleich Altersgruppen



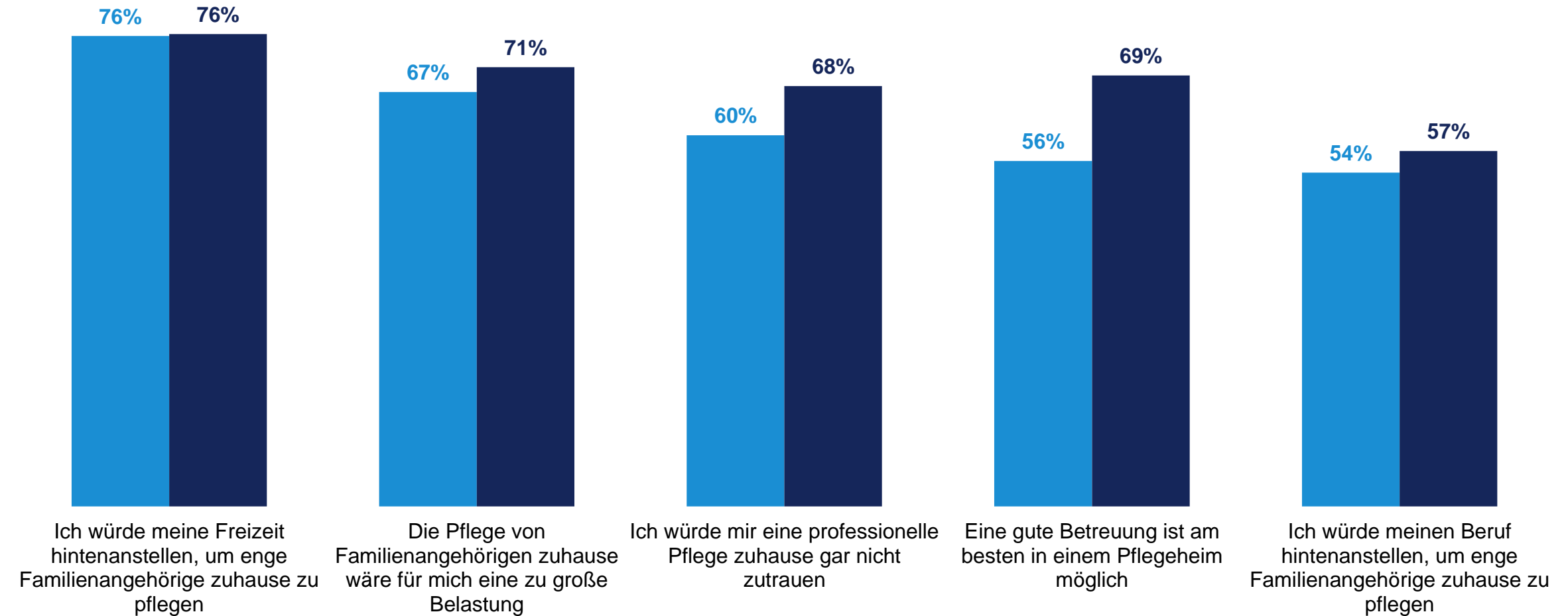
## Was sind Ihre Einstellungen zur Pflege von Angehörigen, beispielsweise der Eltern?

● „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



# Was sind Ihre Einstellungen zur Pflege von Angehörigen, beispielsweise der Eltern?

Antworten „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“ ● Weiblich ● Männlich





# Was sind Ihre Einstellungen zur Pflege von Angehörigen, beispielsweise der Eltern?

Antworten „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



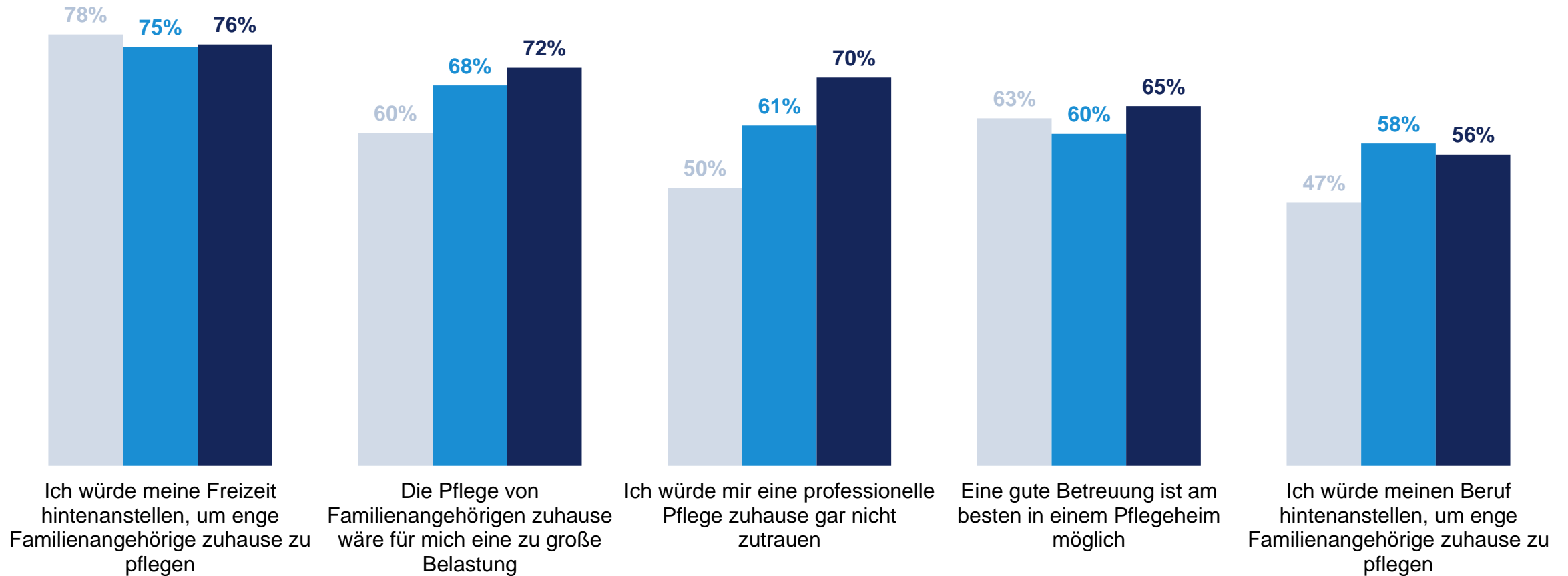
14-17 Jahre



18-25 Jahre



26-34 Jahre



Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt. Die Verwertung für journalistische Zwecke ist zulässig.

**Villingen-Schwenningen, September 2021**

