



# Zukunft Gesundheit 2022

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, Juli 2022



# Über die Studie

## Inhalt

Im Juli 2022 führten die vividabkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „Zukunft Gesundheit 2022“ durch.

## Untersuchungsdesign

B2C-Befragung durch einen Online-Anbieter.

## Grundgesamtheit

1.022 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. Stress im Alltag

Wie geht es den Teilnehmenden in diesem Jahr?

## 3. Einstellungen zu Alkohol, Zigaretten und Cannabis

Wie schätzen Jugendliche Suchtmittel ein?

## 4. Nachhaltigkeit und Gesundheit

Welchen Stellenwert räumen die Teilnehmenden diesen Themen ein?

## 5. Gesundheitsvorsorge

Wie stark ist das Interesse am Thema Gesundheit und Prävention?

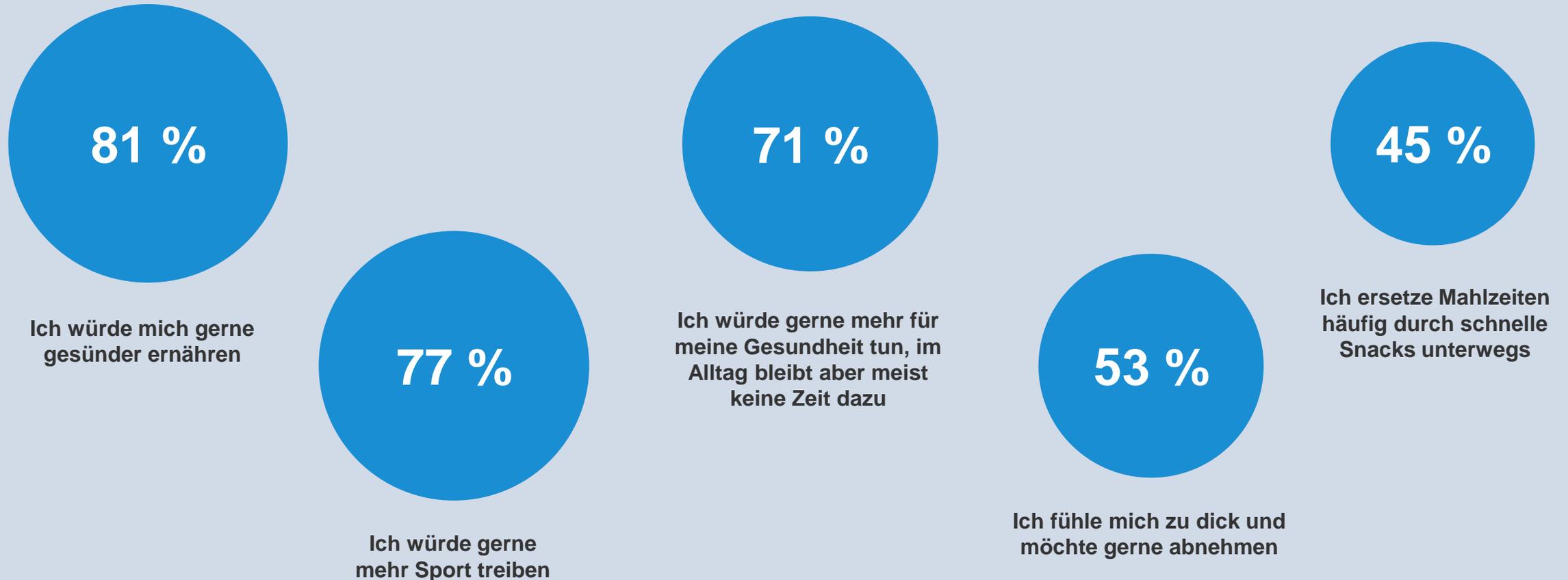
## 6. Pflege

Einstellungen zur Pflege von Angehörigen

# 1. Ernährung und Bewegung

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

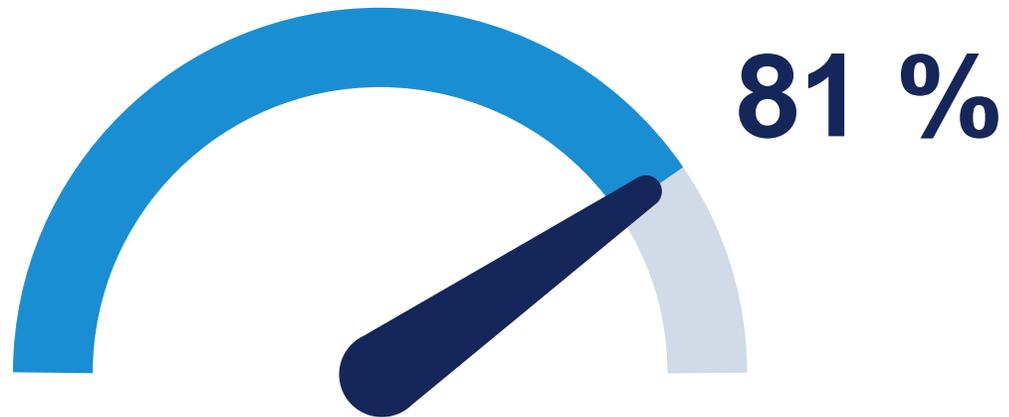
● Trifft zu



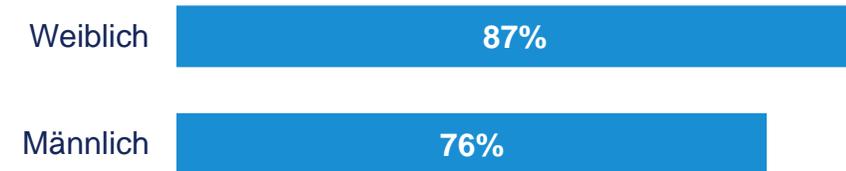
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich würde mich gerne gesünder ernähren

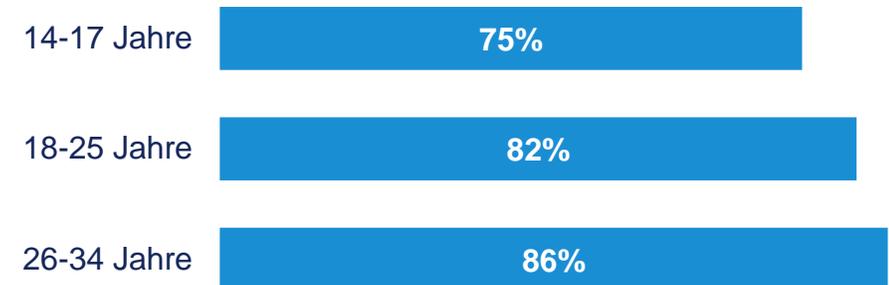
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



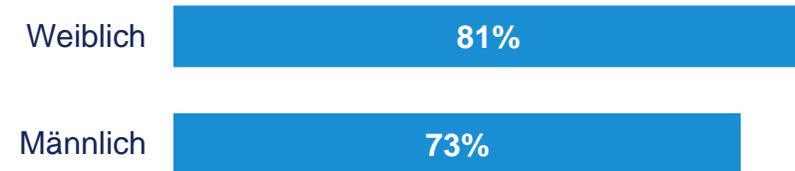
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich würde gerne mehr Sport treiben

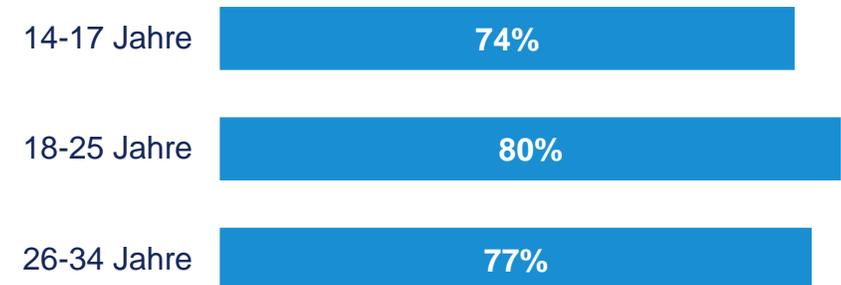
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



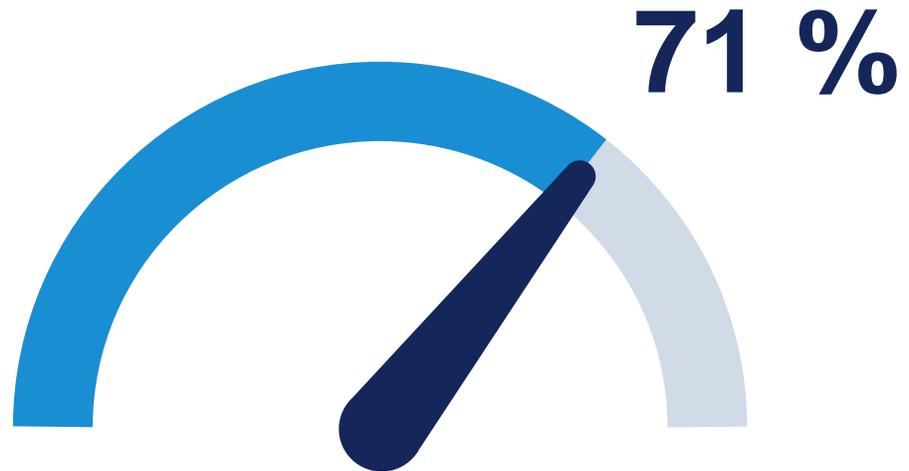
### Vergleich Altersgruppen



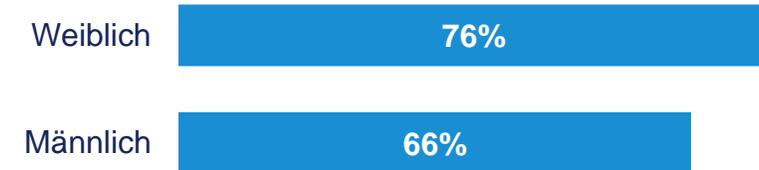
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

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

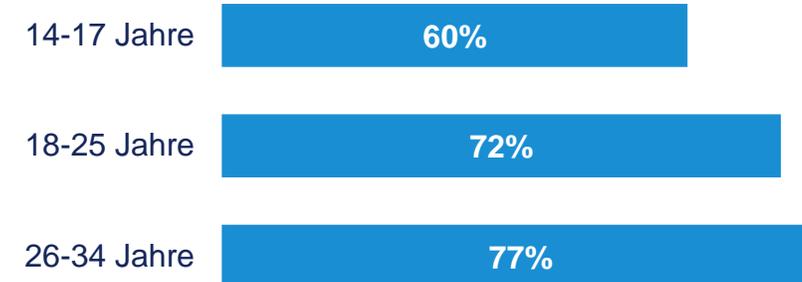
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



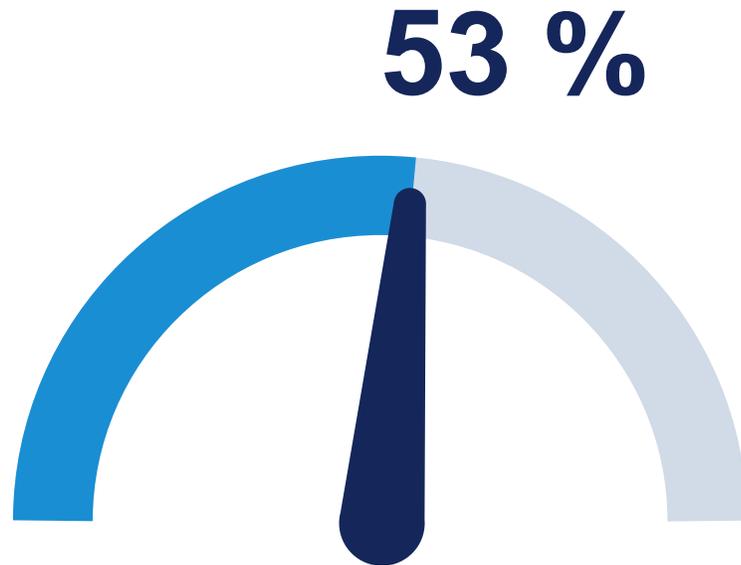
### Vergleich Altersgruppen



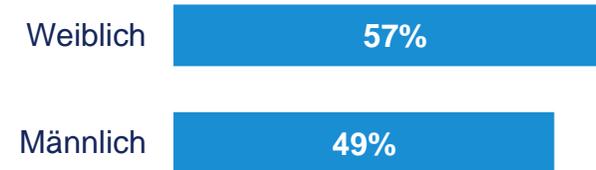
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen

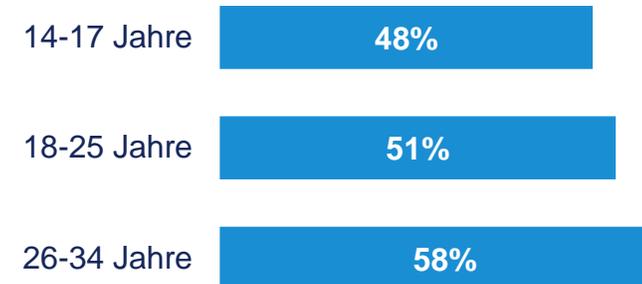
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



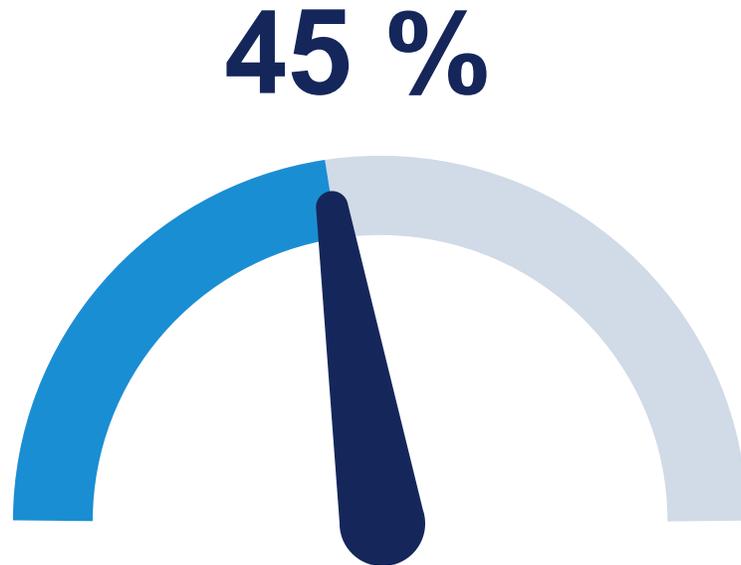
### Vergleich Altersgruppen



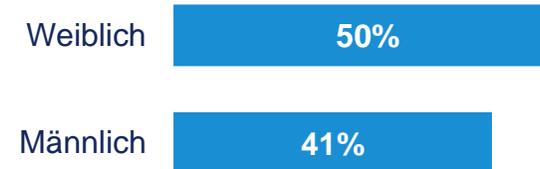
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

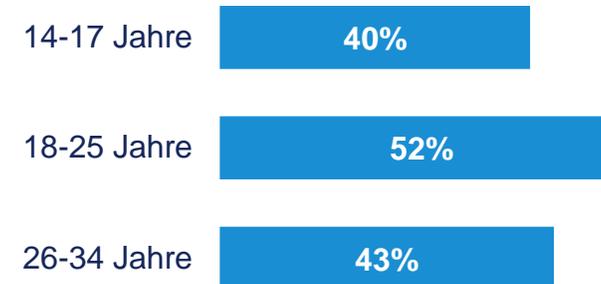
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

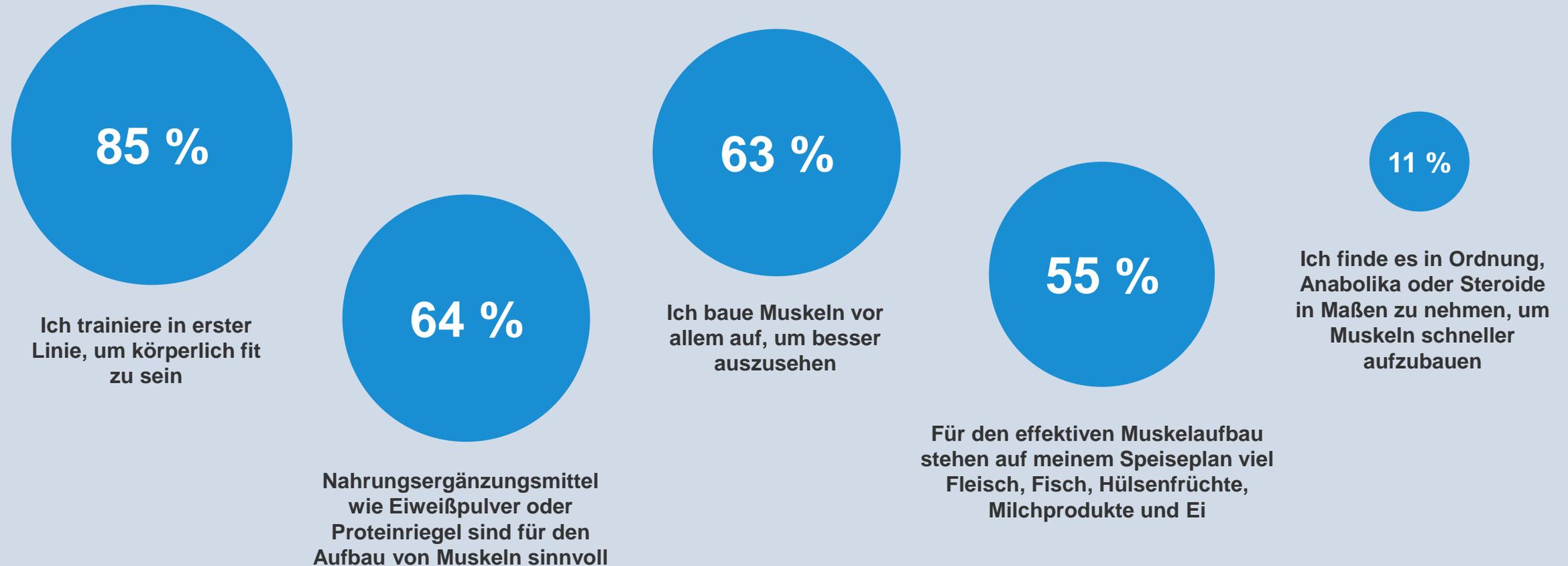
## Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“



## Wie wichtig ist dir ein gut trainierter Körper? Und was kann außer Sport dafür getan werden?

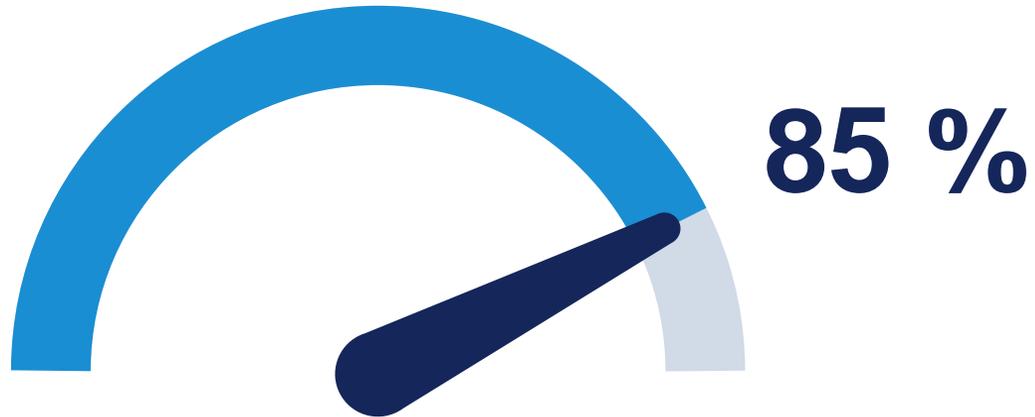
● Trifft zu & Trifft eher zu



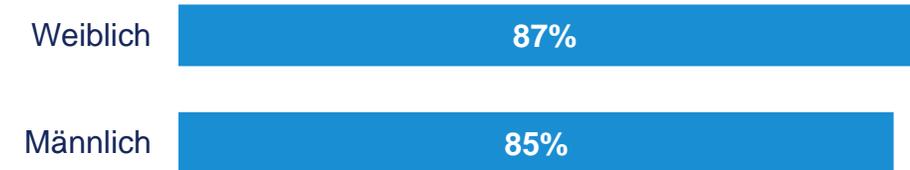
Wie wichtig ist dir ein gut trainierter Körper? Und was kann außer Sport dafür getan werden?

## Ich trainiere in erster Linie, um körperlich fit zu sein

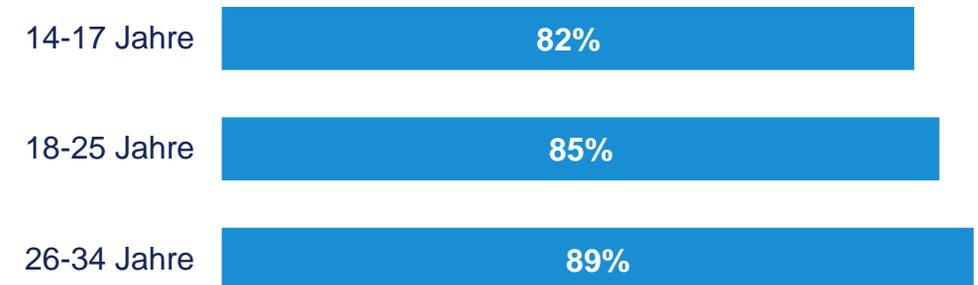
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



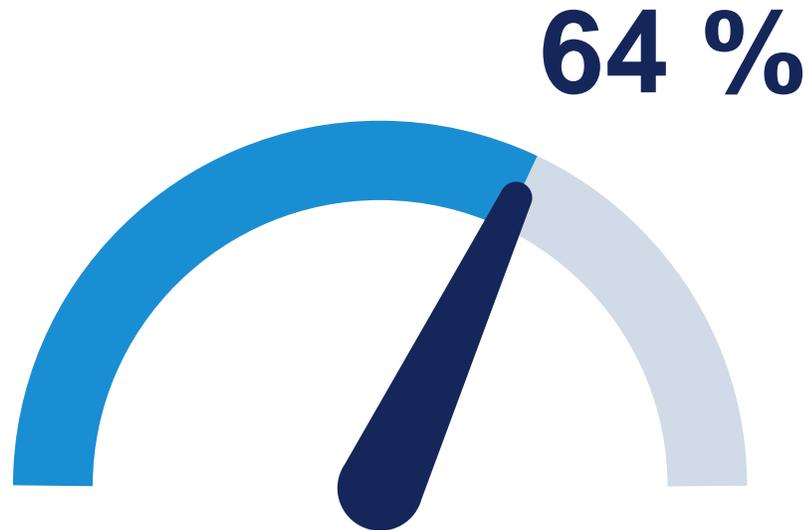
### Vergleich Altersgruppen



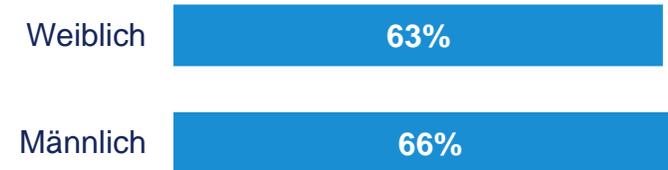
Wie wichtig ist dir ein gut trainierter Körper? Und was kann außer Sport dafür getan werden?

## Nahrungsergänzungsmittel wie Eiweißpulver oder Proteinriegel sind für den Aufbau von Muskeln sinnvoll

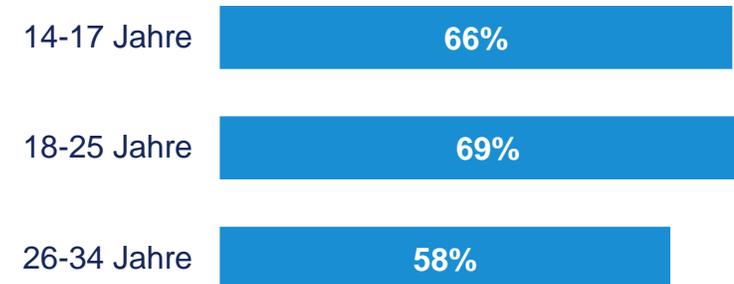
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



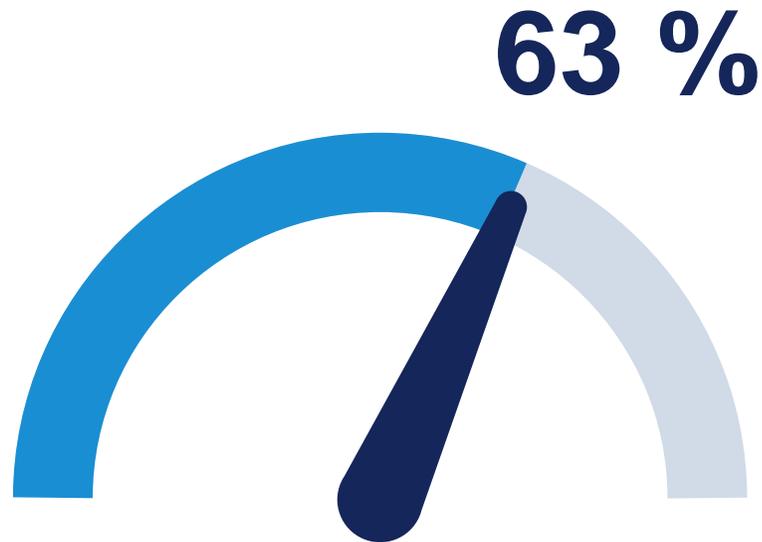
### Vergleich Altersgruppen



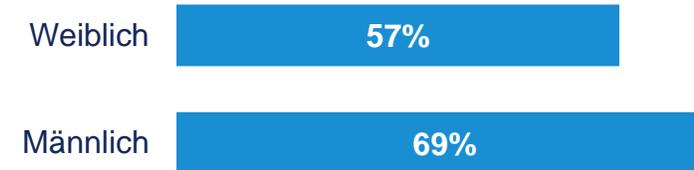
Wie wichtig ist dir ein gut trainierter Körper? Und was kann außer Sport dafür getan werden?

## Ich baue Muskeln vor allem auf, um besser auszusehen

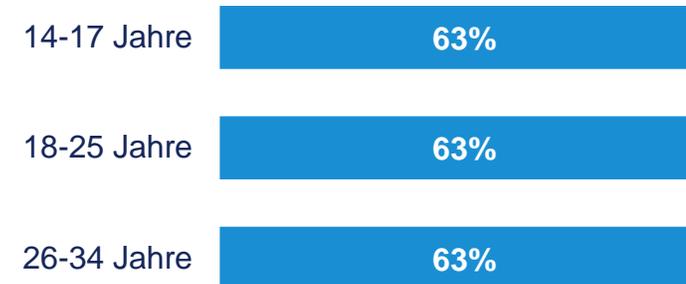
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



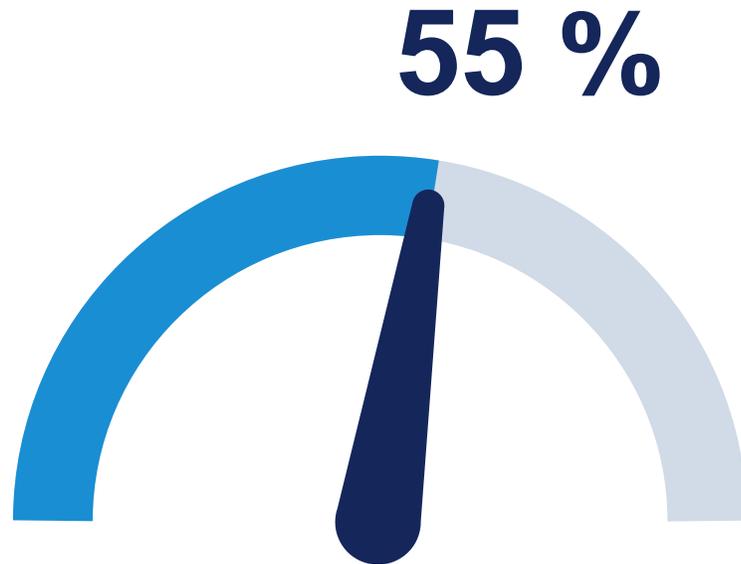
### Vergleich Altersgruppen



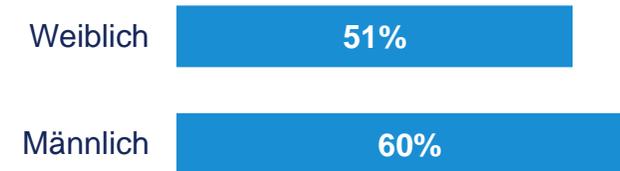
Wie wichtig ist dir ein gut trainierter Körper? Und was kann außer Sport dafür getan werden?

## Für den effektiven Muskelaufbau stehen auf meinem Speiseplan viel Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Ei

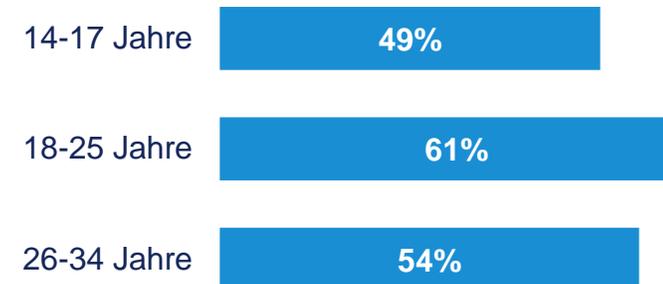
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



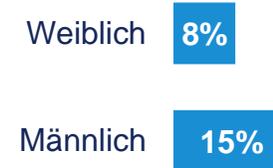
Wie wichtig ist dir ein gut trainierter Körper? Und was kann außer Sport dafür getan werden?

## Ich finde es in Ordnung, Anabolika oder Steroide in Maßen zu nehmen, um Muskeln schneller aufzubauen

● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Inwieweit stimmst du dieser Aussage zu?

„Ich fühle mich rundum gesund“

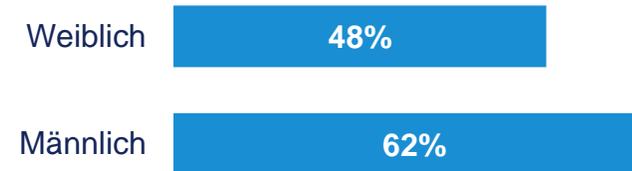
● Trifft zu

55 %

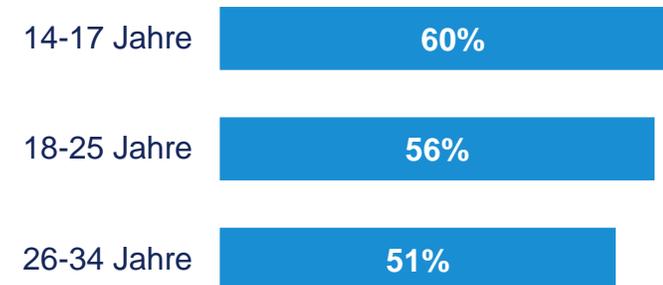


« Lediglich die Hälfte der Befragten  
fühlt sich rundum gesund »

### Vergleich Geschlechter



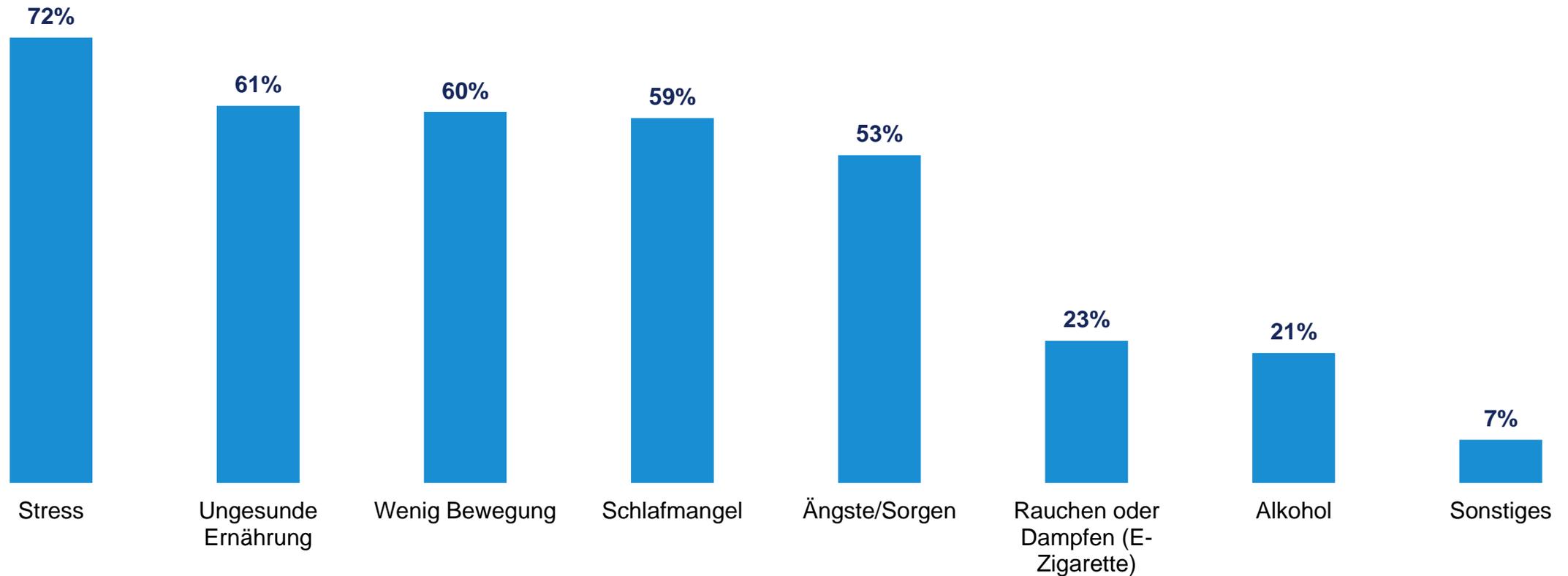
### Vergleich Altersgruppen



## Was meinst du, woran liegt es, dass du dich nicht rundum gesund fühlst?



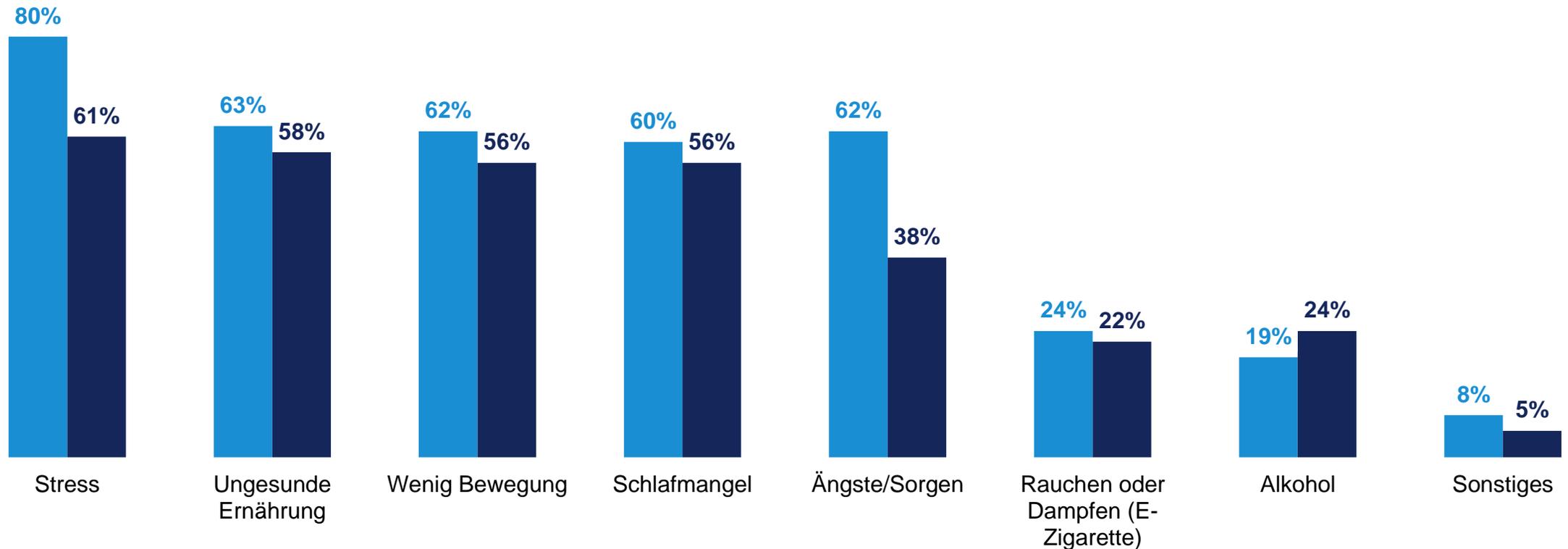
Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen



# Was meinst du, woran liegt es, dass du dich nicht rundum gesund fühlst?

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

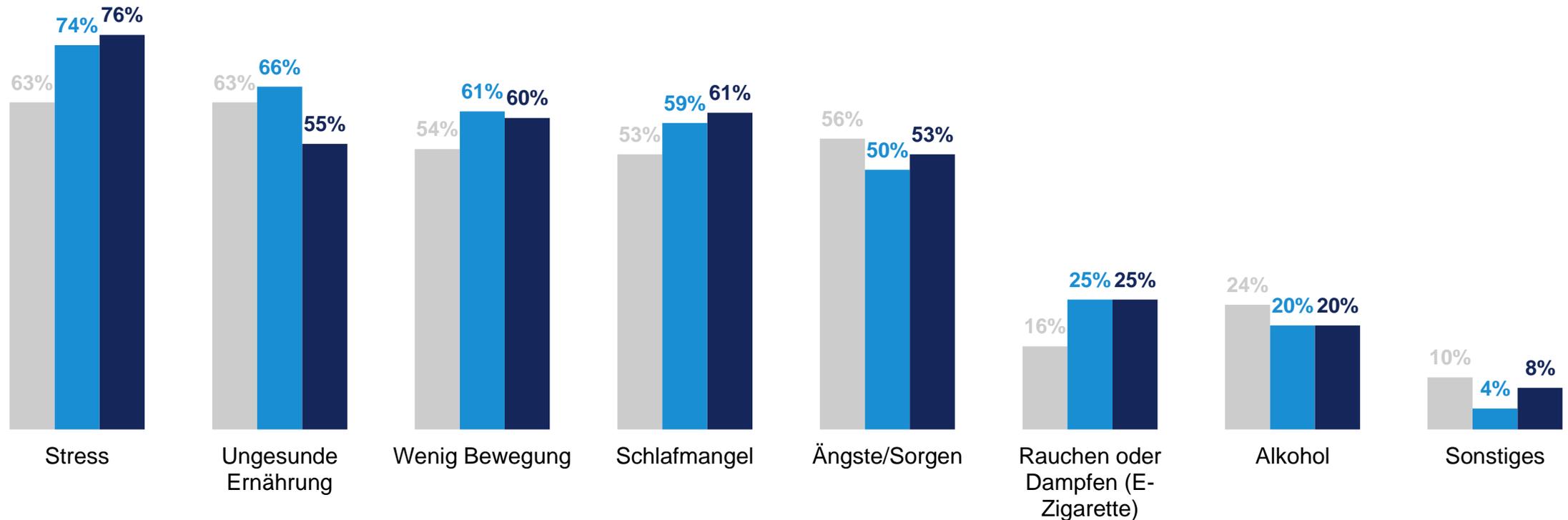
 Weiblich  Männlich



# Was meinst du, woran liegt es, dass du dich nicht rundum gesund fühlst?

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

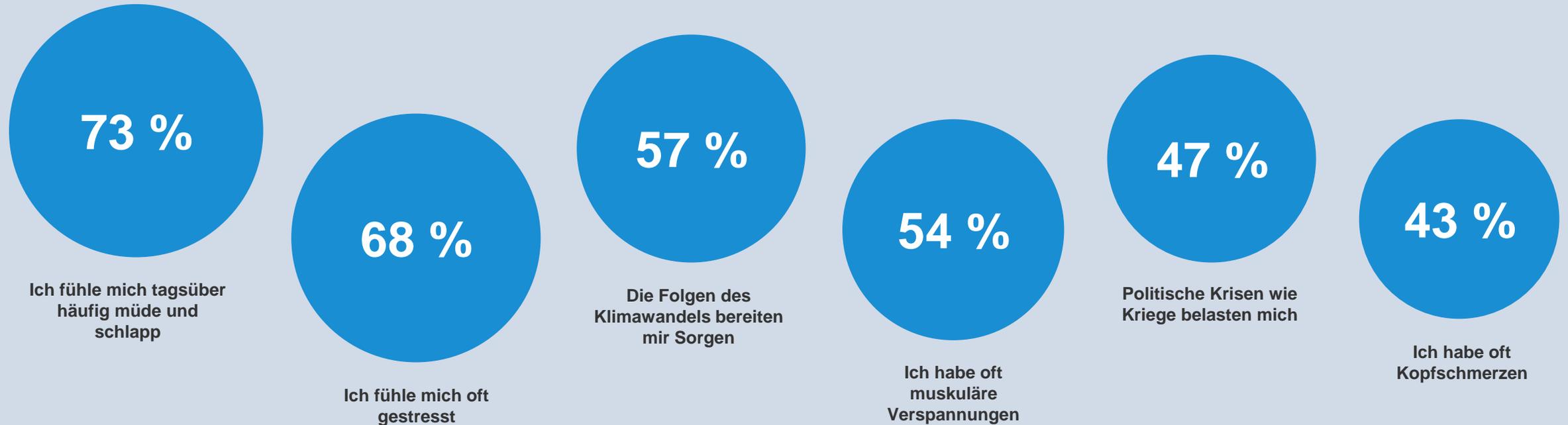
14-17 Jahre 18-25 Jahre 26-34 Jahre



## 2. Stress im Alltag

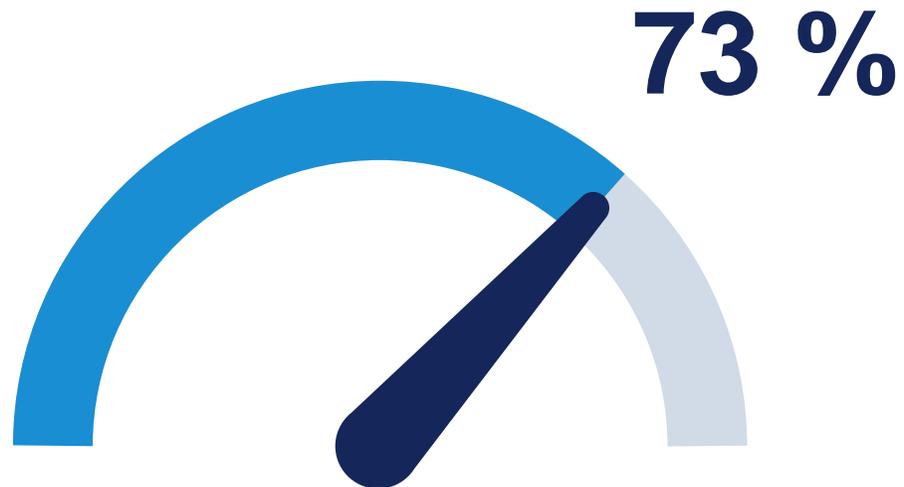
## Wie geht es dir persönlich?

● Trifft zu & Trifft eher zu

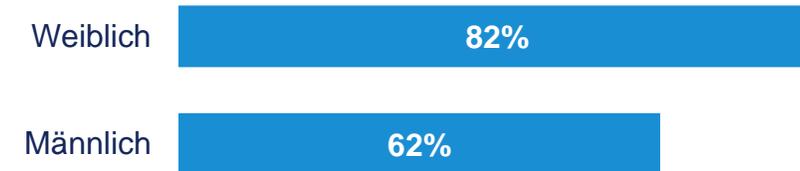


## Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

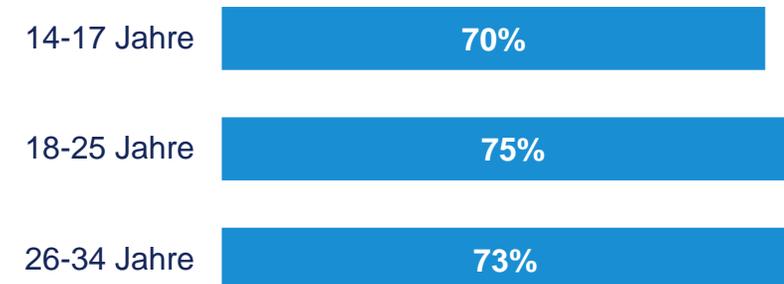
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter

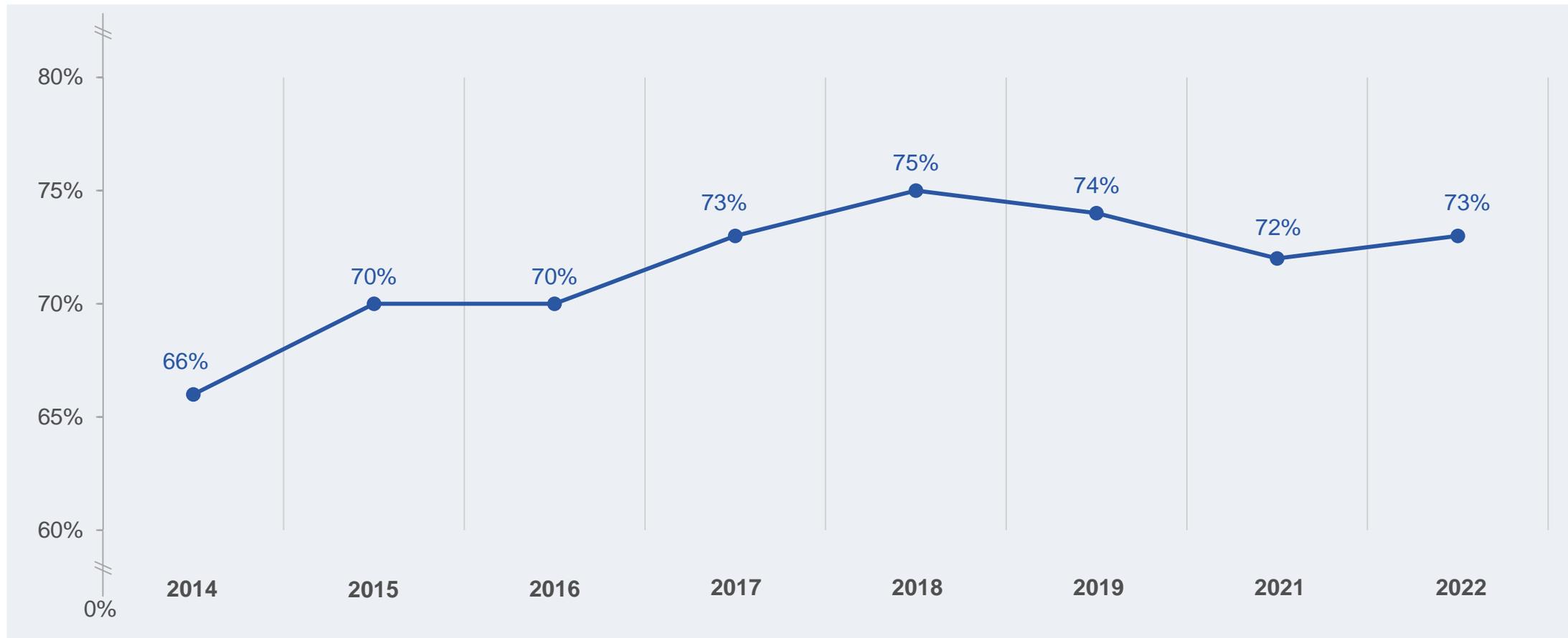


### Vergleich Altersgruppen



## Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

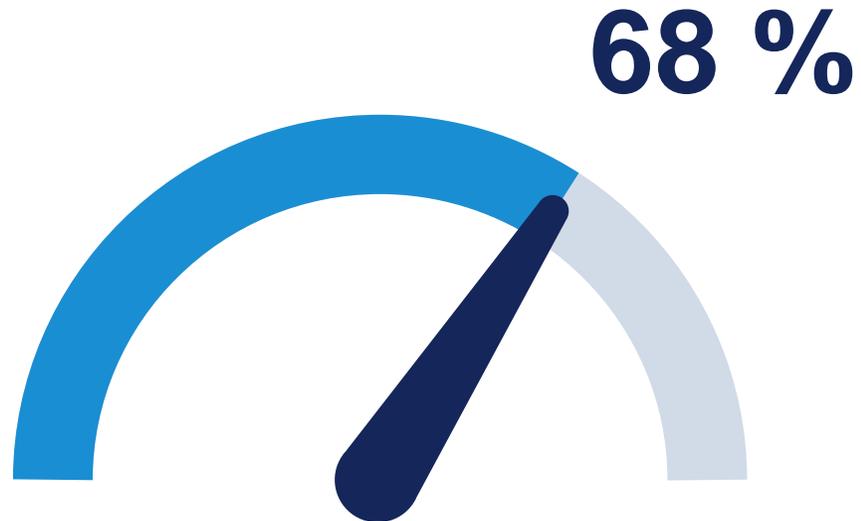
Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“



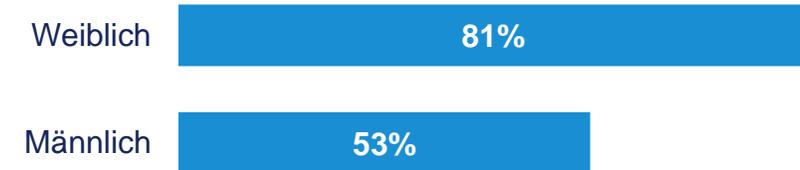
Thema Stress im Alltag: Wie geht es dir persönlich?

## Ich fühle mich oft gestresst

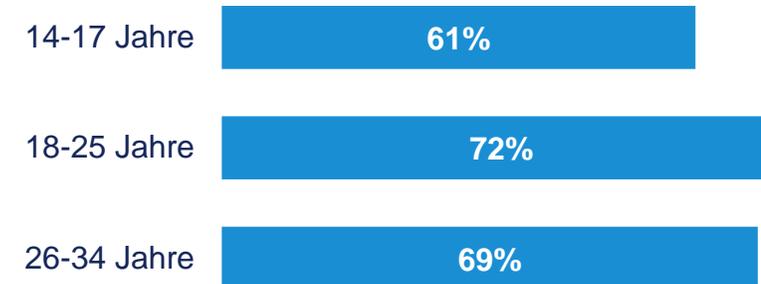
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter

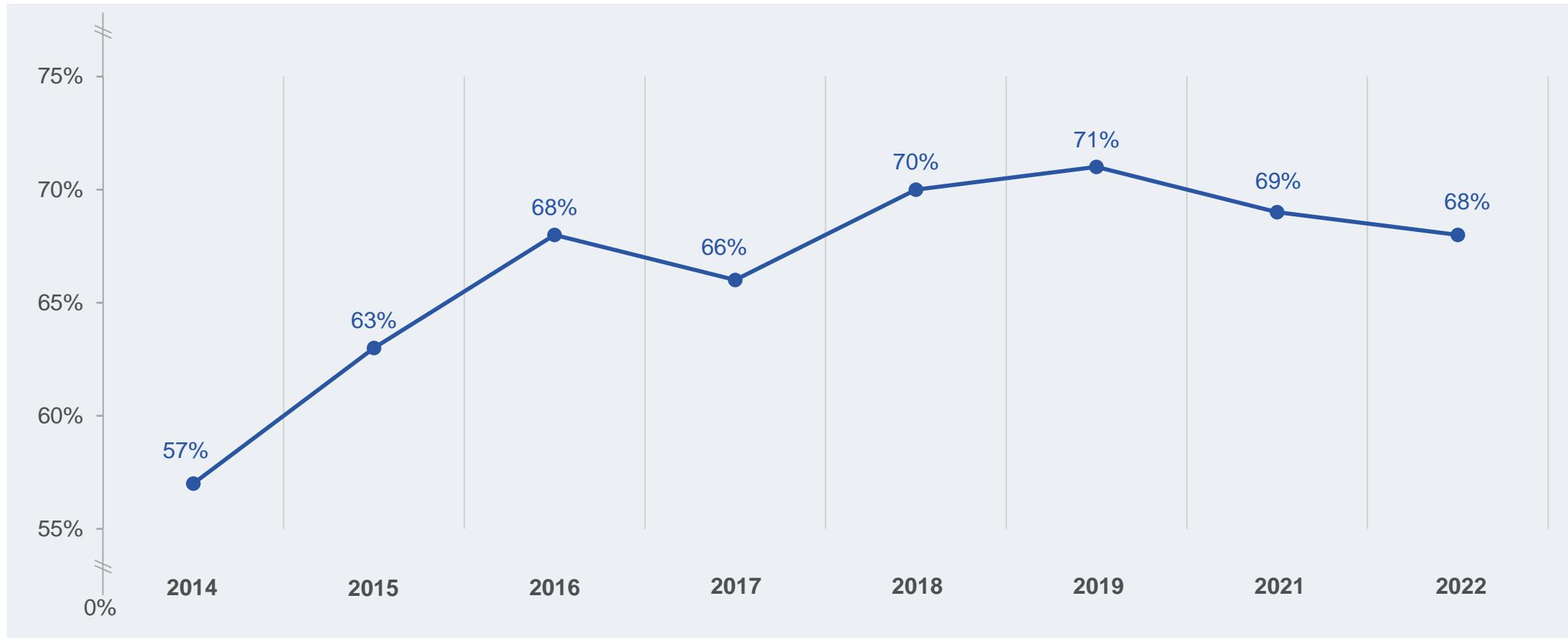


### Vergleich Altersgruppen



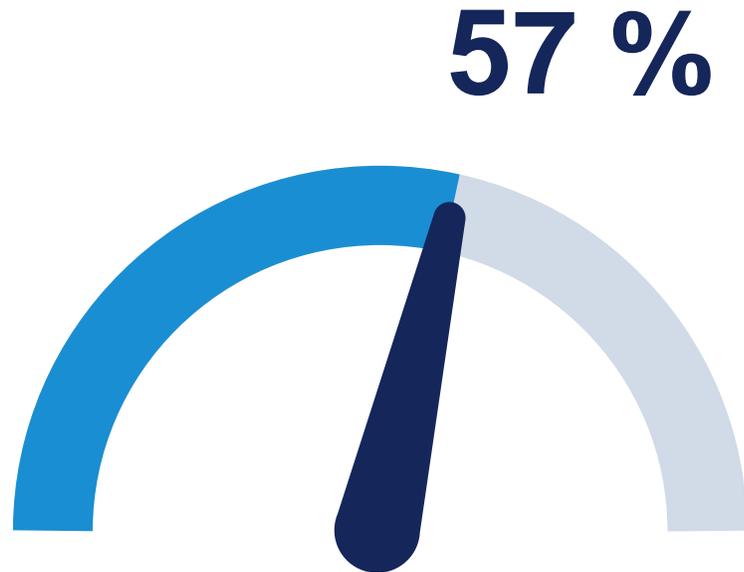
## Ich fühle mich oft gestresst

Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“

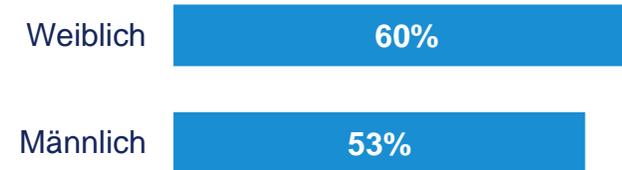


## Die Folgen des Klimawandels bereiten mir Sorgen

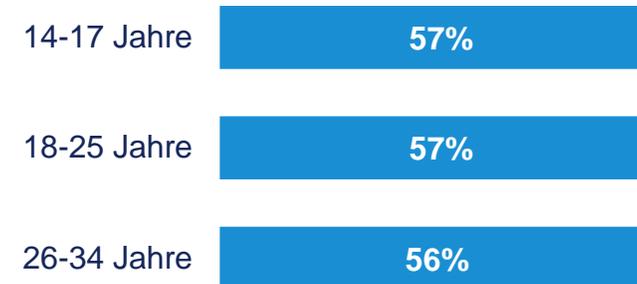
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter

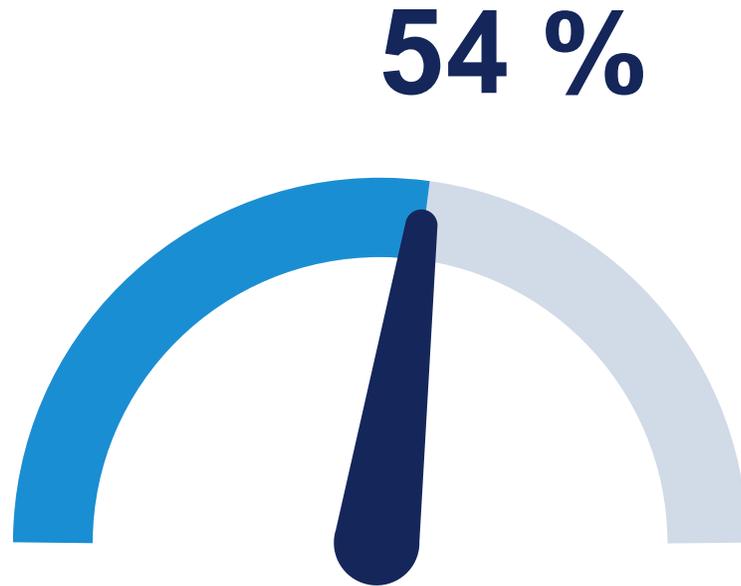


### Vergleich Altersgruppen

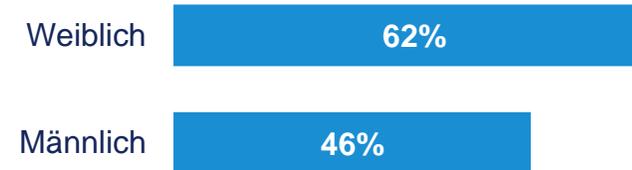


## Ich habe oft muskuläre Verspannungen

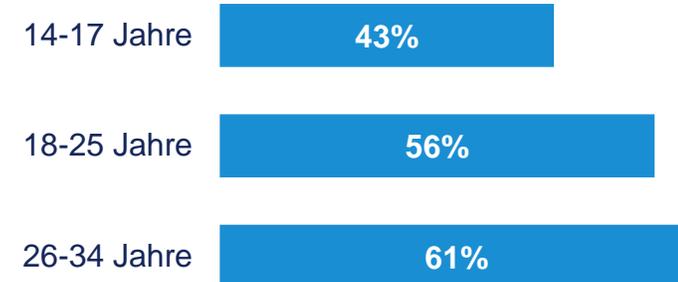
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter

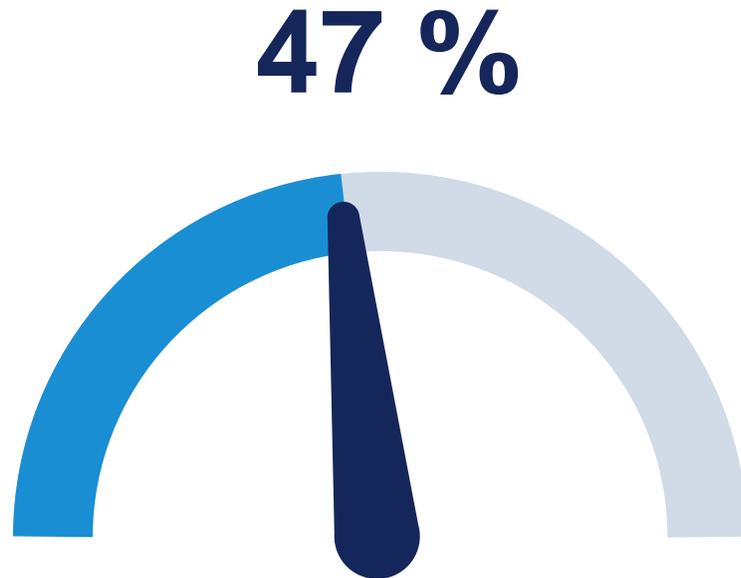


### Vergleich Altersgruppen

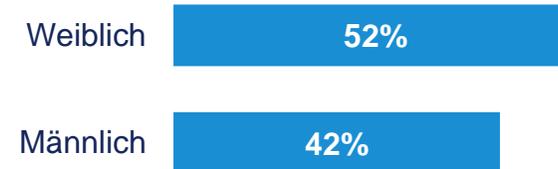


## Politische Krisen wie Kriege belasten mich

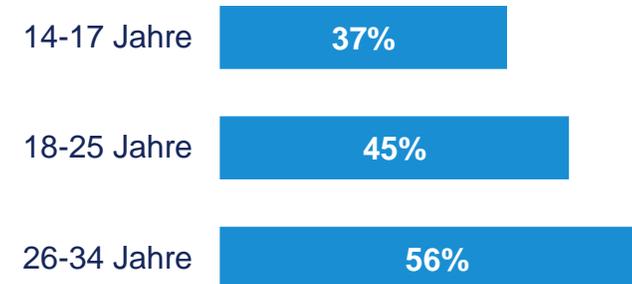
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter

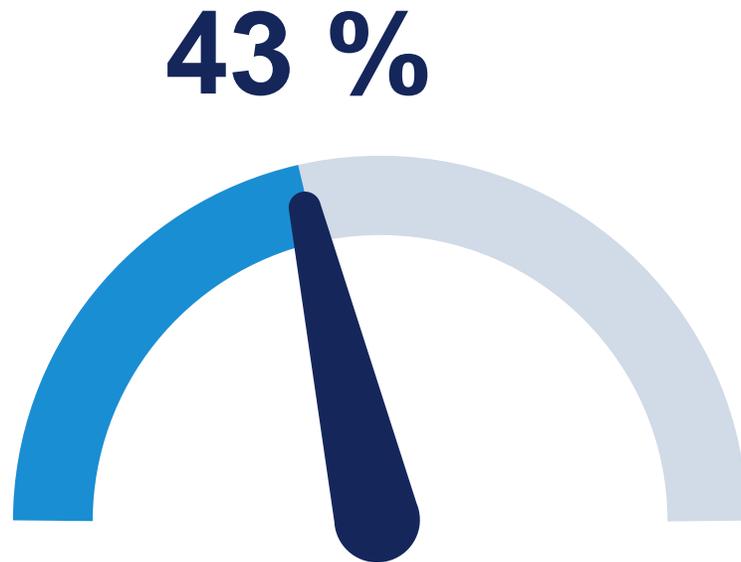


### Vergleich Altersgruppen

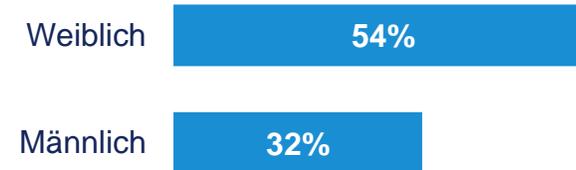


## Ich habe oft Kopfschmerzen

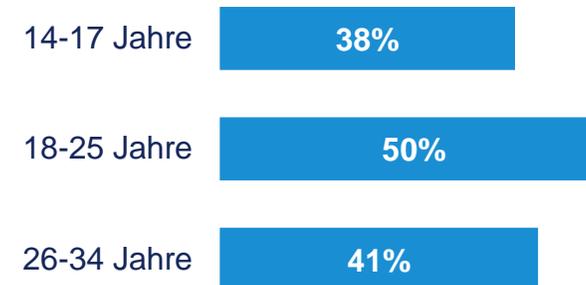
● Trifft zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



**Wir alle müssen täglich Leistungen erbringen, die uns fordern. Manche sind anstrengend, z.B. weil wir gerade müde sind. Andere setzen uns unter großen Druck, wie zum Beispiel Prüfungen. Wie gehst du damit um?**

● Ja & eher ja

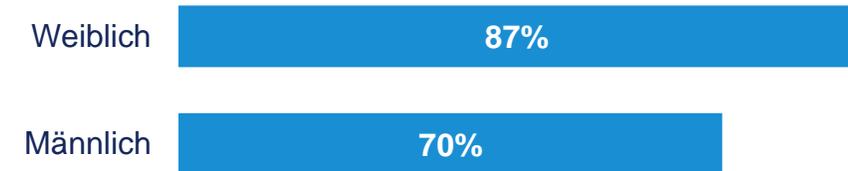


## Stress hat Einfluss auf meine psychische Gesundheit

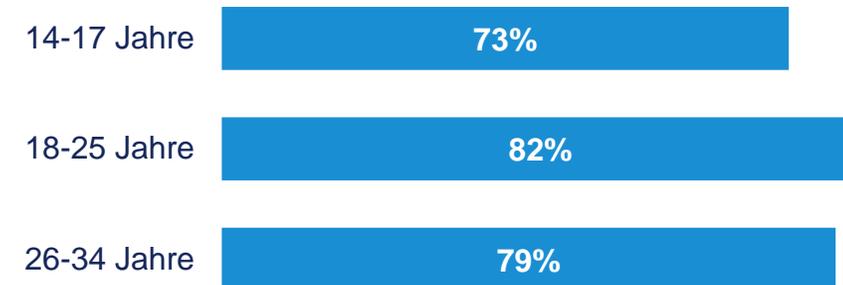
● Ja & eher ja



### Vergleich Geschlechter



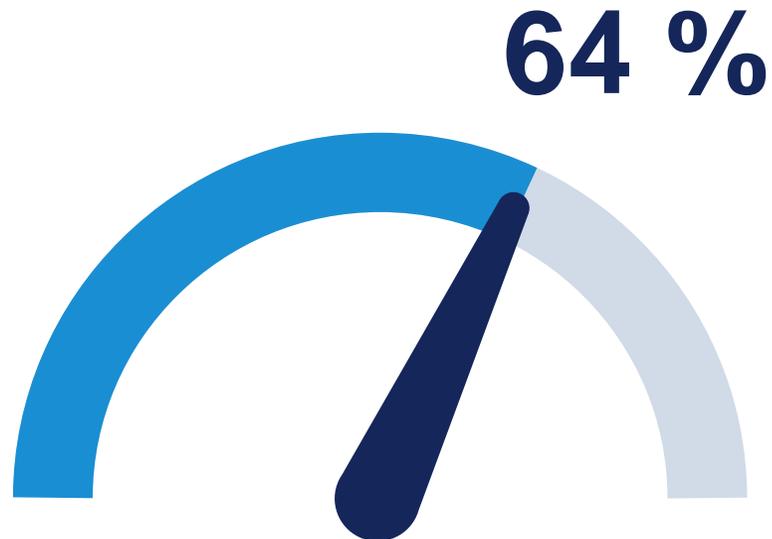
### Vergleich Altersgruppen



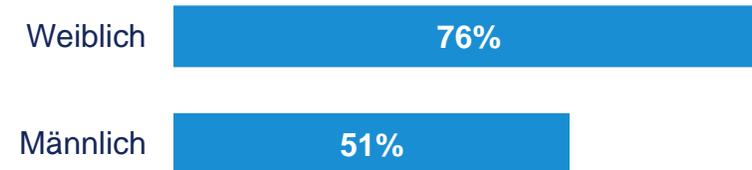
Thema Stress im Alltag: Wie gehst du damit um?

## Der Druck ist oft so groß, dass sich der Stress bei mir körperlich bemerkbar macht, z. B. durch Verspannungen oder Kopfschmerzen

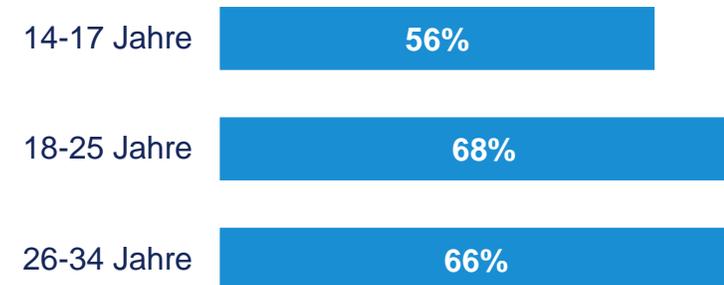
● Ja & eher ja



### Vergleich Geschlechter



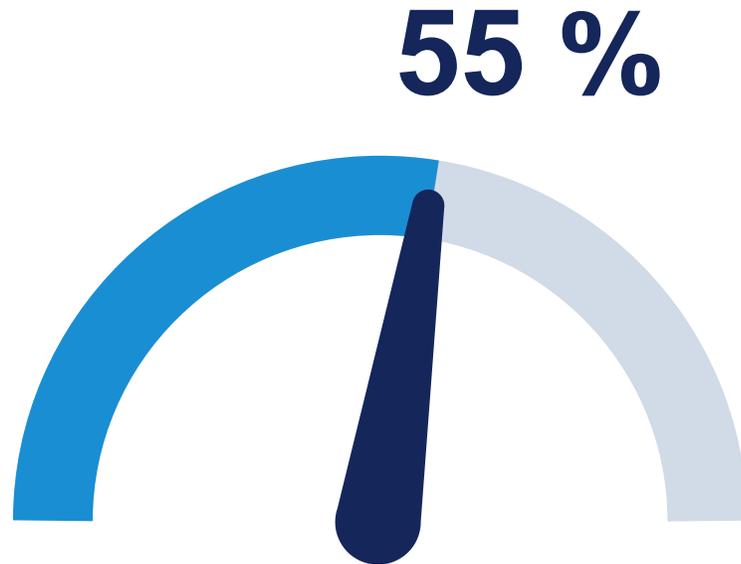
### Vergleich Altersgruppen



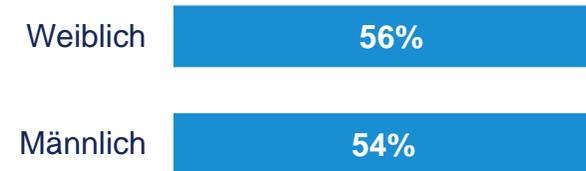
Thema Stress im Alltag: Wie gehst du damit um?

## Ich trinke Kaffee und Energydrinks, um die Müdigkeit zu vertreiben und wieder fit für den Alltag zu werden

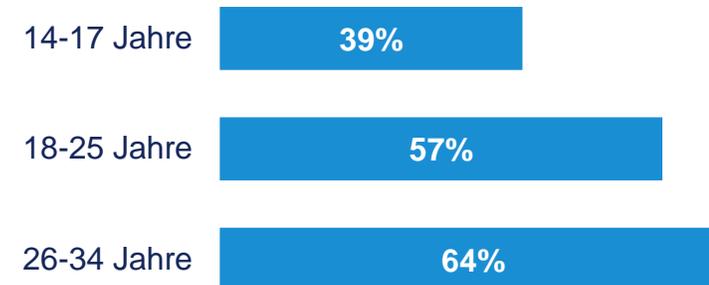
● Ja & eher ja



### Vergleich Geschlechter



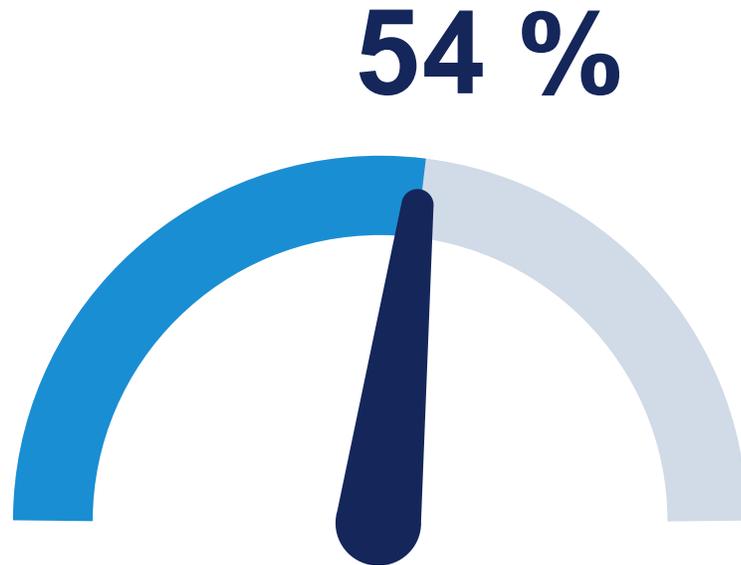
### Vergleich Altersgruppen



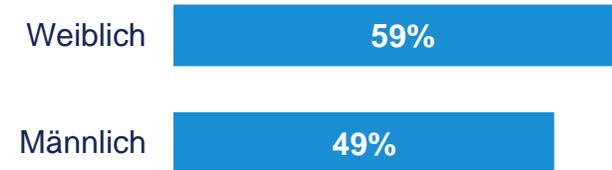
Thema Stress im Alltag: Wie gehst du damit um?

## Wenn ich Stress habe, esse ich gerne und viel

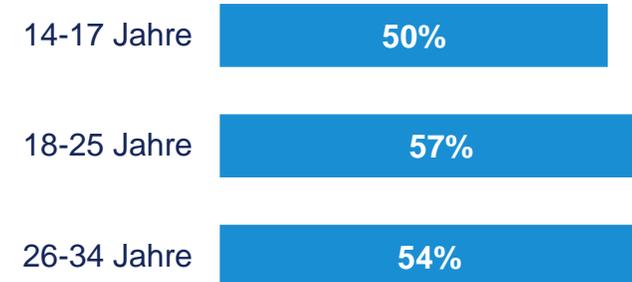
● Ja & eher ja



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Thema Stress im Alltag: Wie gehst du damit um?

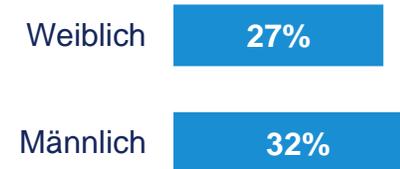
## Nach einem stressigen Tag brauche ich oft irgendwas, um wieder runterzukommen, z.B. Alkohol, eine Zigarette oder einen Joint

● Ja & eher ja

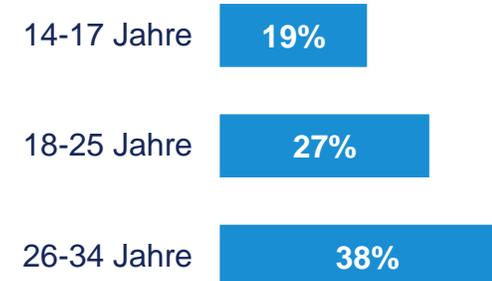
29 %



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Thema Stress im Alltag: Wie gehst du damit um?

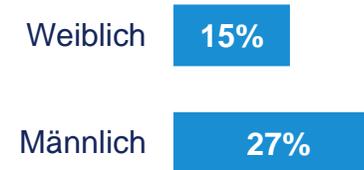
## Vor Prüfungen greife ich für eine bessere Konzentration schon mal zu Aufputzmitteln, die die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern

● Ja & eher ja

21 %



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen

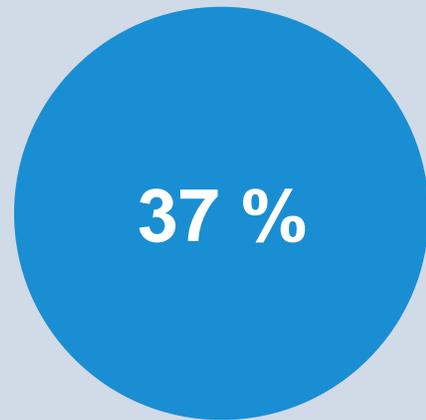


# 3. Einstellungen zu Alkohol, Zigaretten und Cannabis

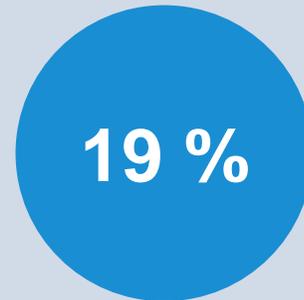
## Wo greifst du am häufigsten zu?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.



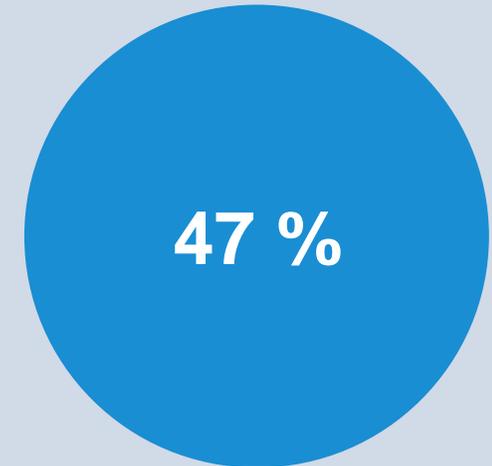
**Alkohol**



**Zigaretten**



**Cannabis**



**Keins davon**

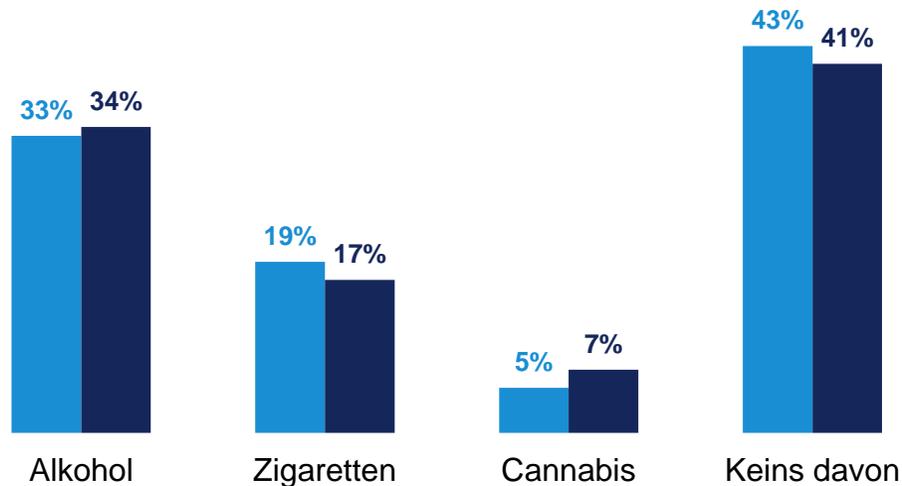
## Wo greifst du am häufigsten zu?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.

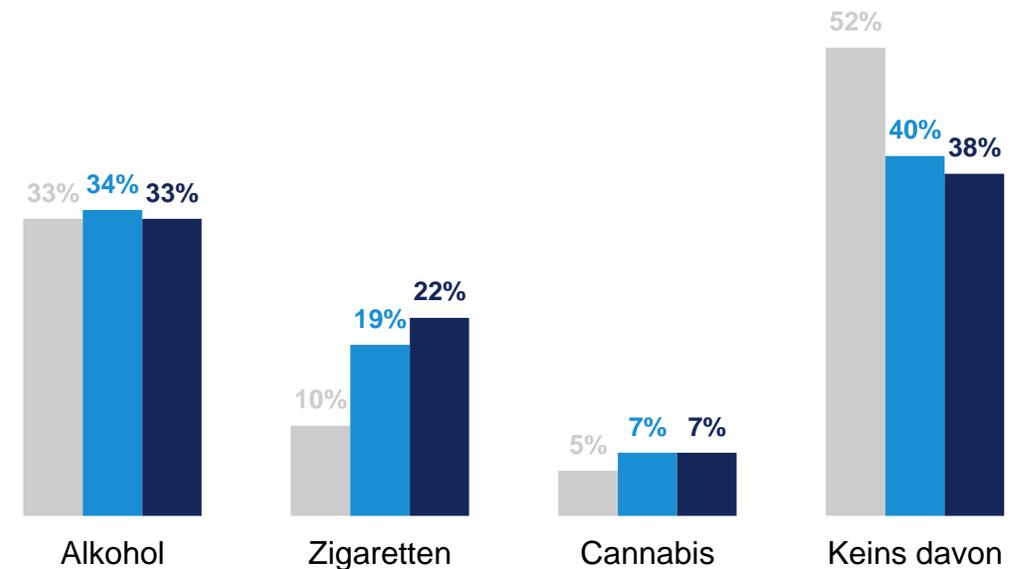
### Vergleich Geschlechter

● Weiblich ● Männlich



### Vergleich Altersgruppen

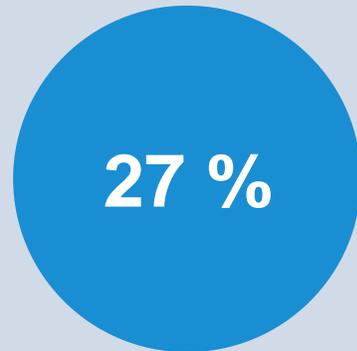
● 14-17 Jahre ● 18-25 Jahre ● 26-34 Jahre



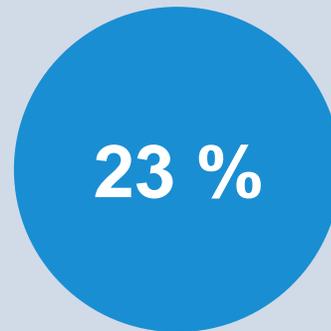
## Was ist aus deiner Sicht am „harmlosesten“ für deinen Körper?



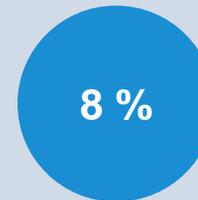
Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.



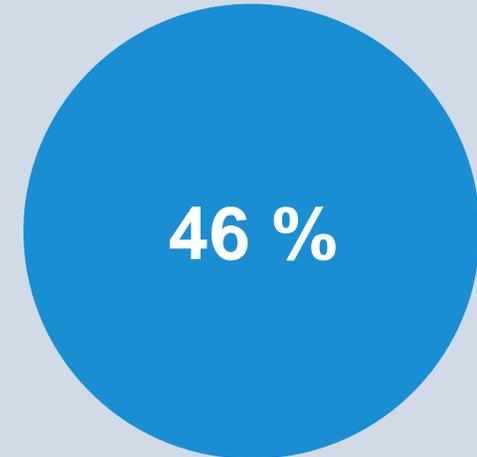
Cannabis



Alkohol



Zigaretten



Keins davon

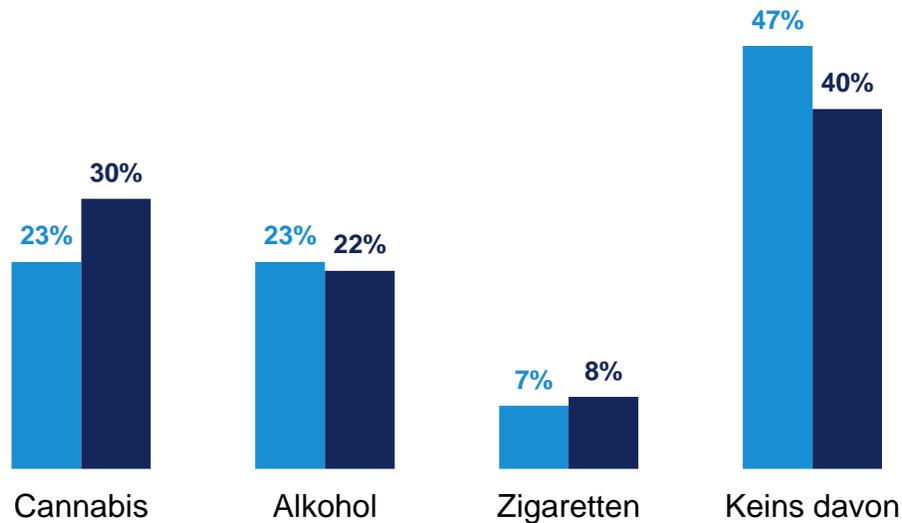
# Was ist aus deiner Sicht am „harmlosesten“ für deinen Körper?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.

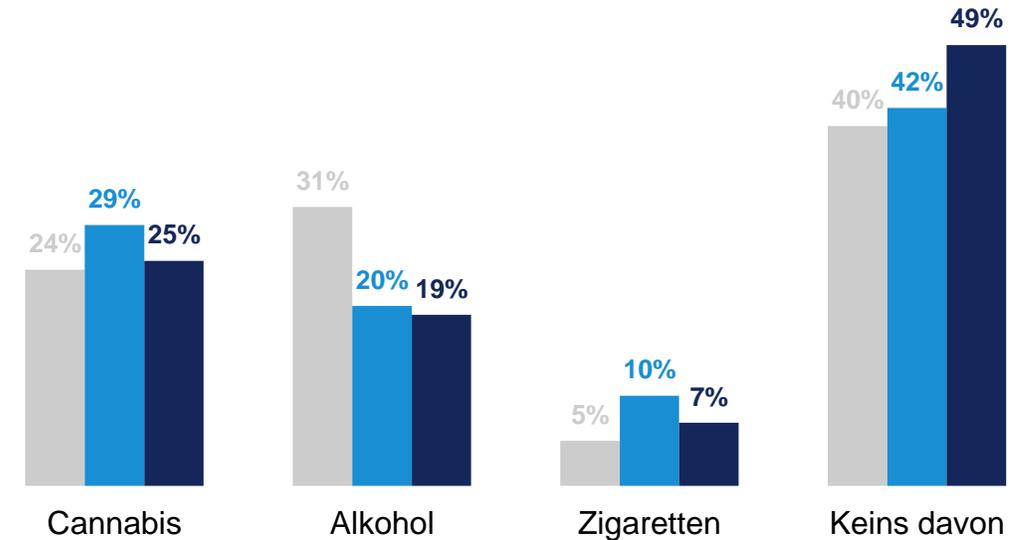
## Vergleich Geschlechter

● Weiblich ● Männlich



## Vergleich Altersgruppen

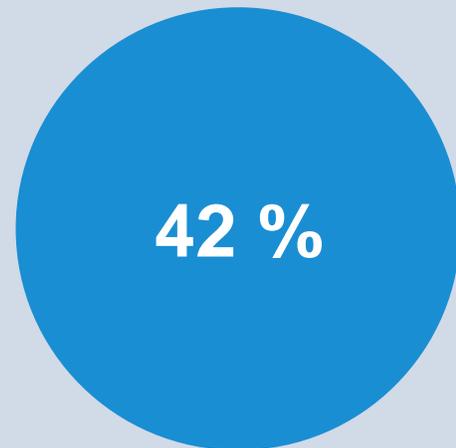
● 14-17 Jahre ● 18-25 Jahre ● 26-34 Jahre



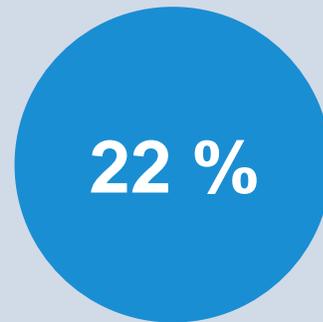
## Was „knallt“ am besten?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.



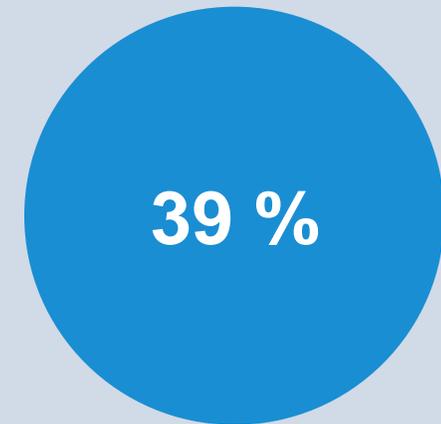
**Alkohol**



**Cannabis**



**Zigaretten**



**Keins davon**

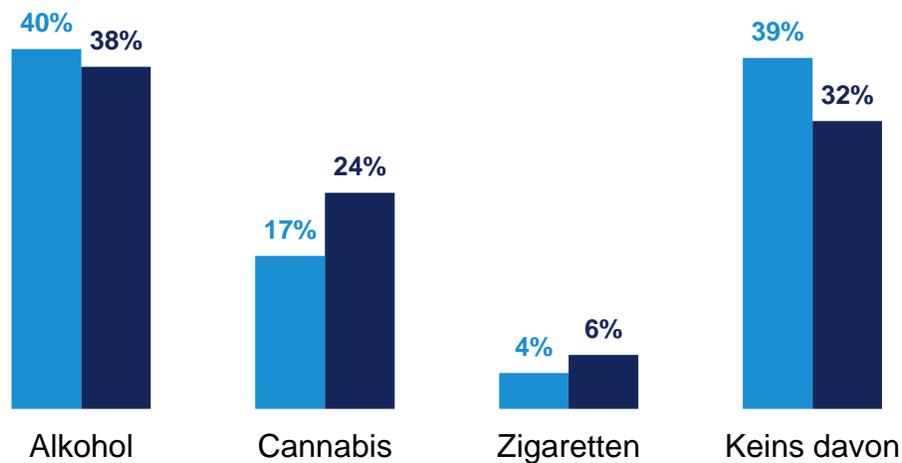
## Was „knallt“ am besten?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.

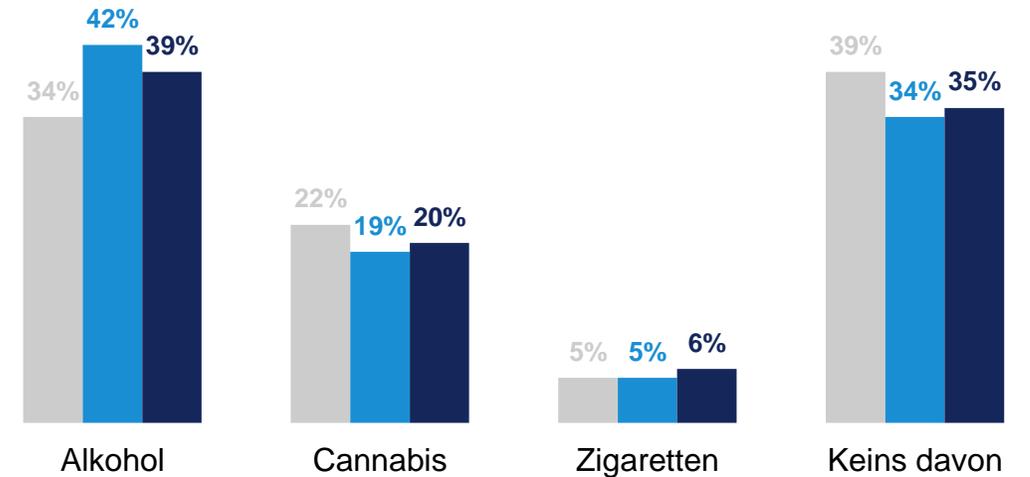
### Vergleich Geschlechter

● Weiblich ● Männlich



### Vergleich Altersgruppen

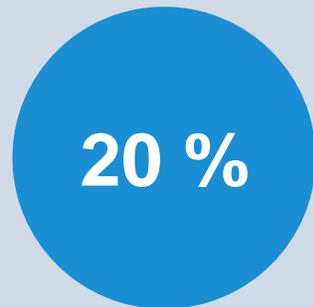
● 14-17 Jahre ● 18-25 Jahre ● 26-34 Jahre



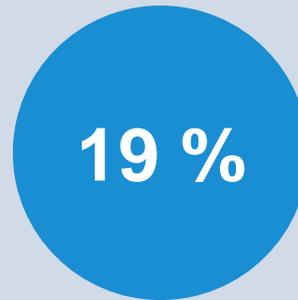
## Wo hält die entspannende Wirkung bei dir am längsten an?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.



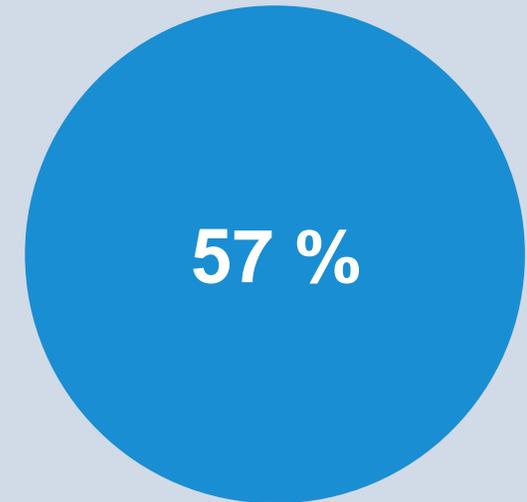
Cannabis



Alkohol



Zigaretten



Keins davon

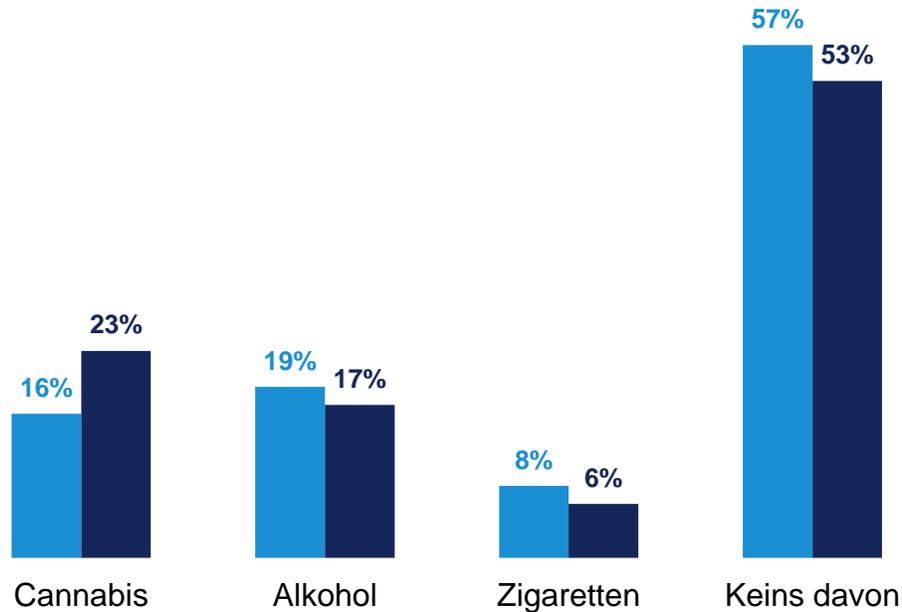
## Wo hält die entspannende Wirkung bei dir am längsten an?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.

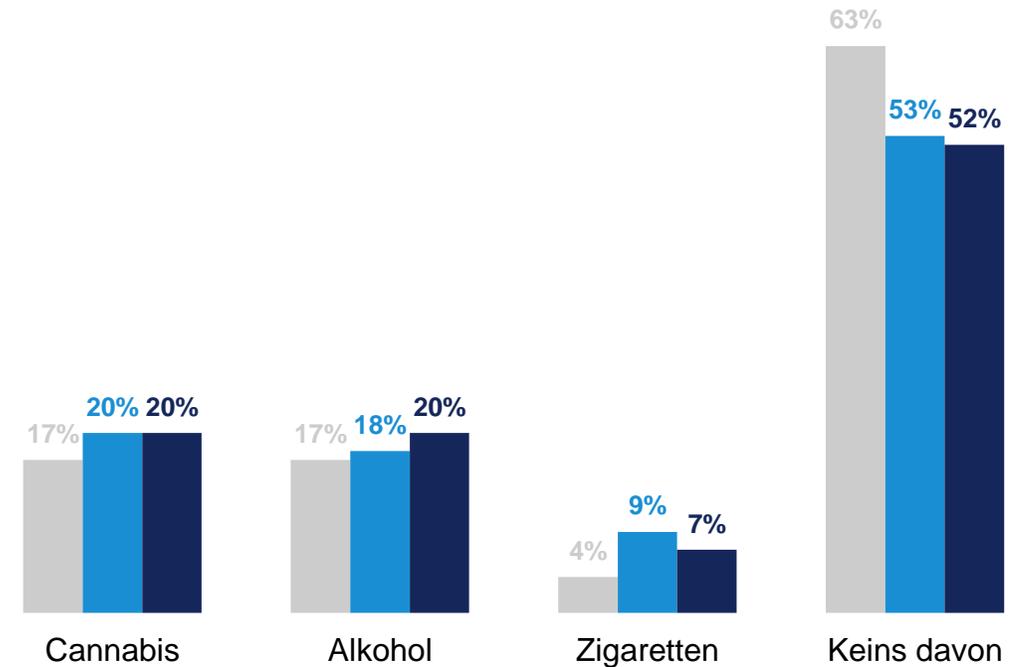
### Vergleich Geschlechter

● Weiblich ● Männlich



### Vergleich Altersgruppen

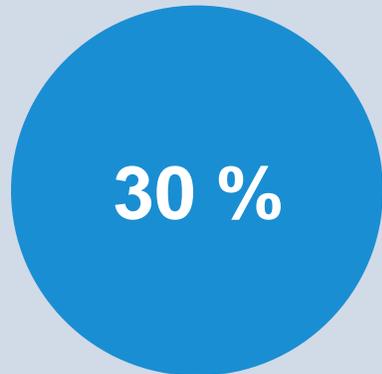
● 14-17 Jahre ● 18-25 Jahre ● 26-34 Jahre



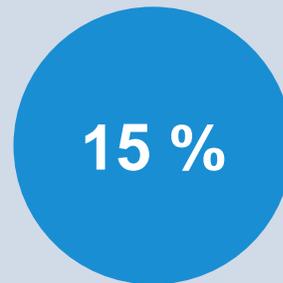
## Was findest du am „angenehmsten“?



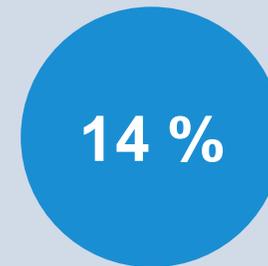
Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.



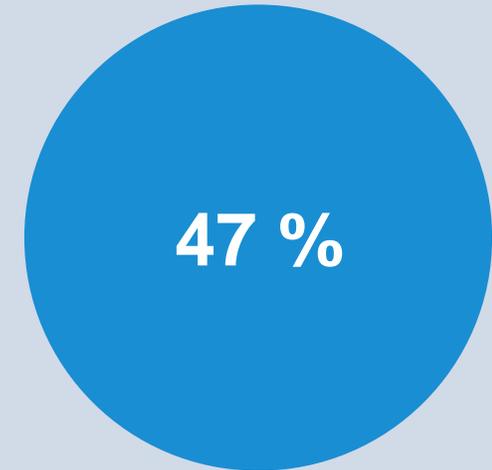
Alkohol



Zigaretten



Cannabis



Keins davon

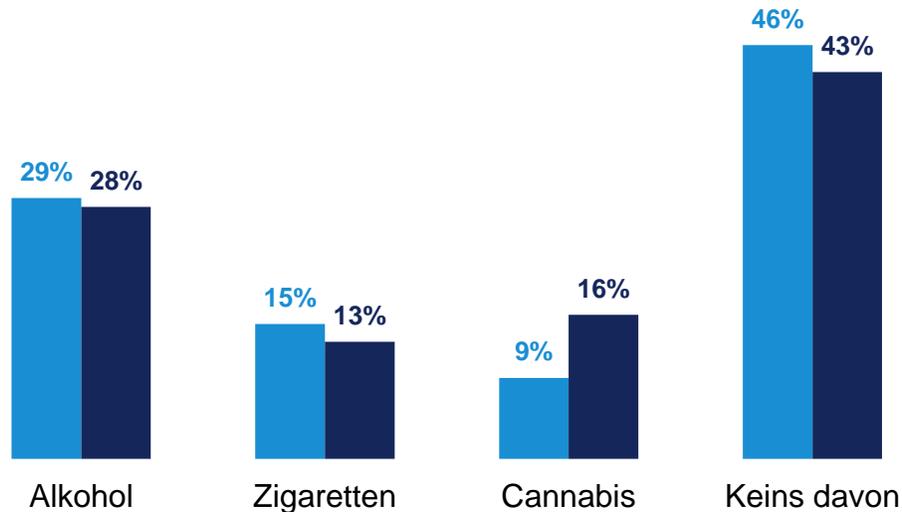
## Was findest du am „angenehmsten“?



Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich.

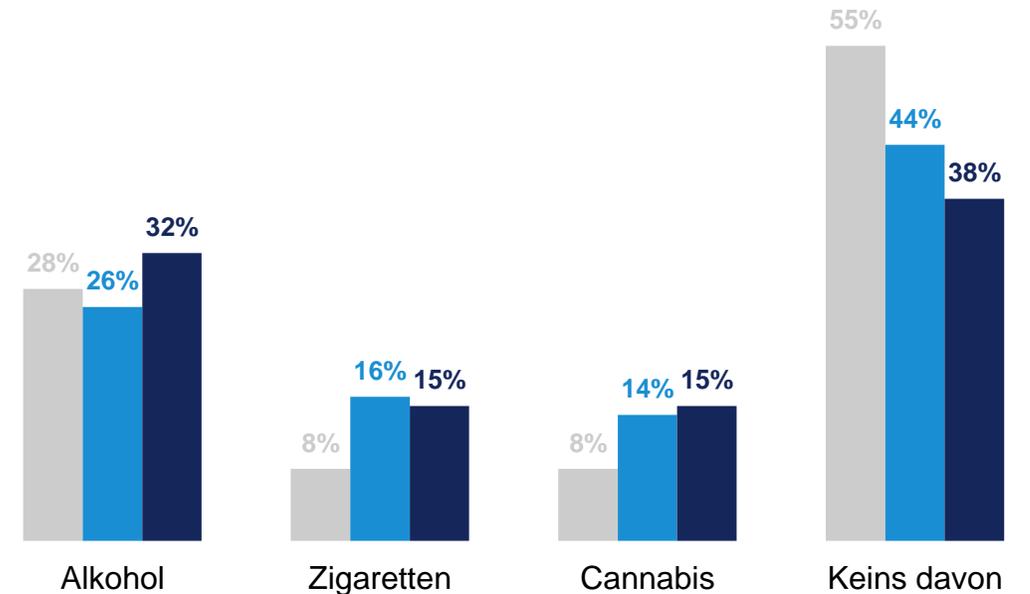
### Vergleich Geschlechter

● Weiblich ● Männlich



### Vergleich Altersgruppen

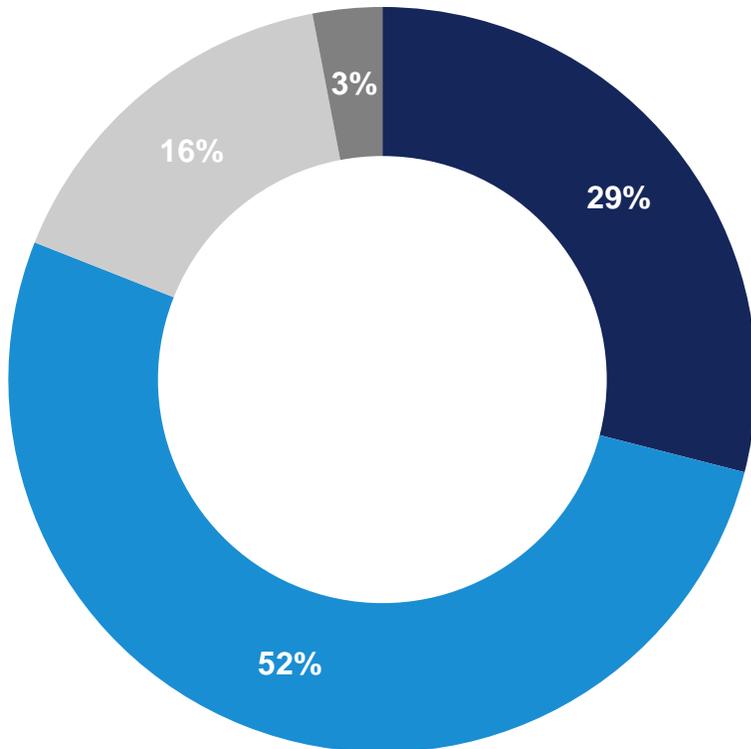
● 14-17 Jahre ● 18-25 Jahre ● 26-34 Jahre



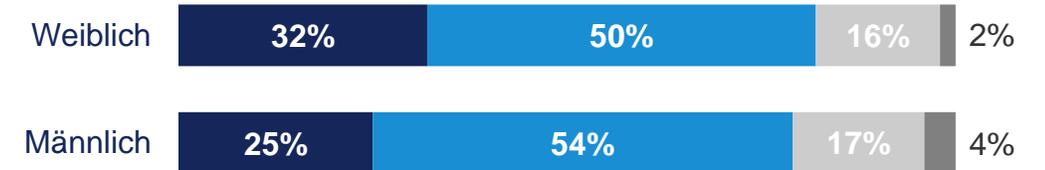
## 4. Nachhaltigkeit und Gesundheit

# Inwieweit stimmst du der Aussage zu: Eine nachhaltige und gesunde Ernährung spielt in meinem Leben eine immer größere Rolle.

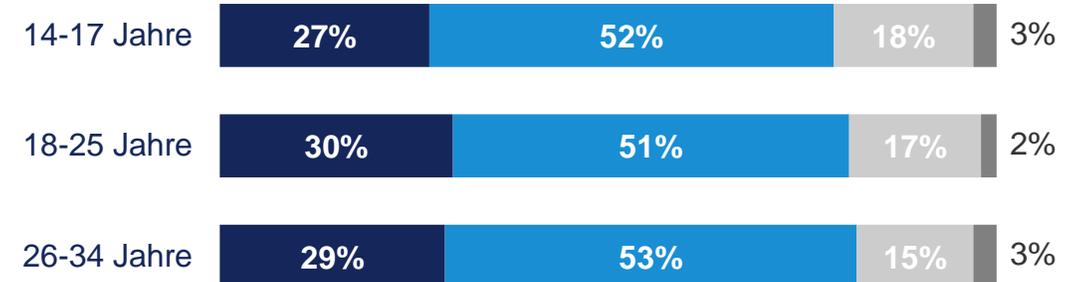
- Trifft zu
- Trifft eher zu
- Trifft eher nicht zu
- Trifft nicht zu



## Vergleich Geschlechter



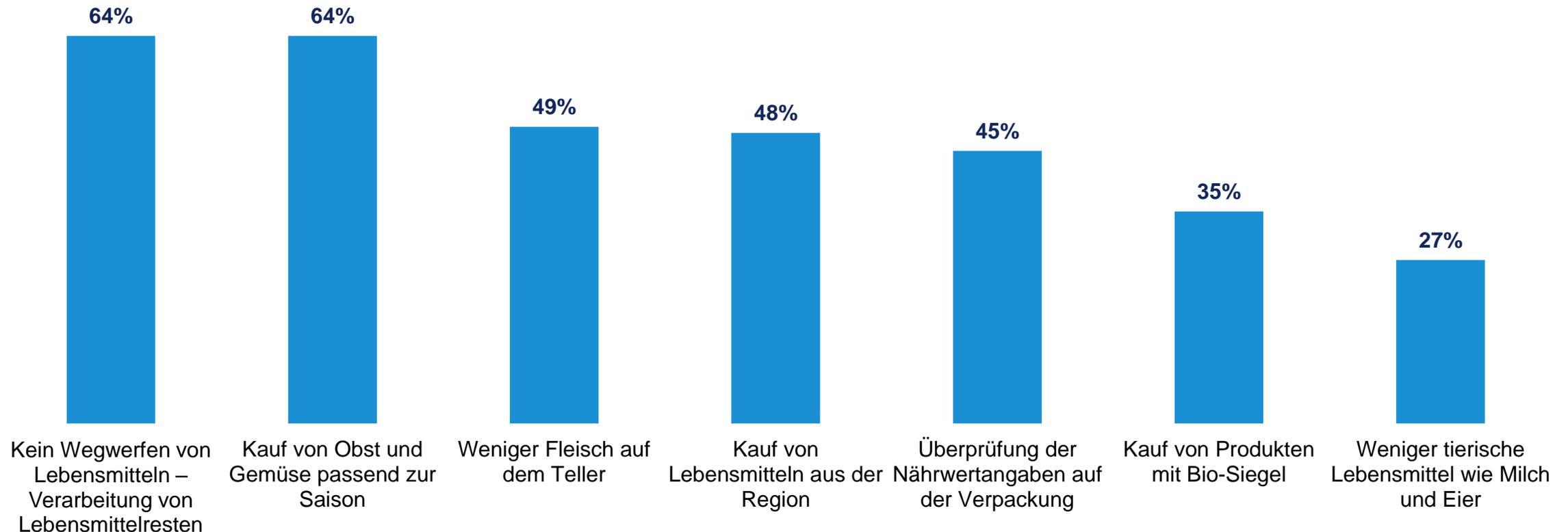
## Vergleich Altersgruppen



## Worauf achtest du persönlich, um dich gesund und ausgewogen zu ernähren?



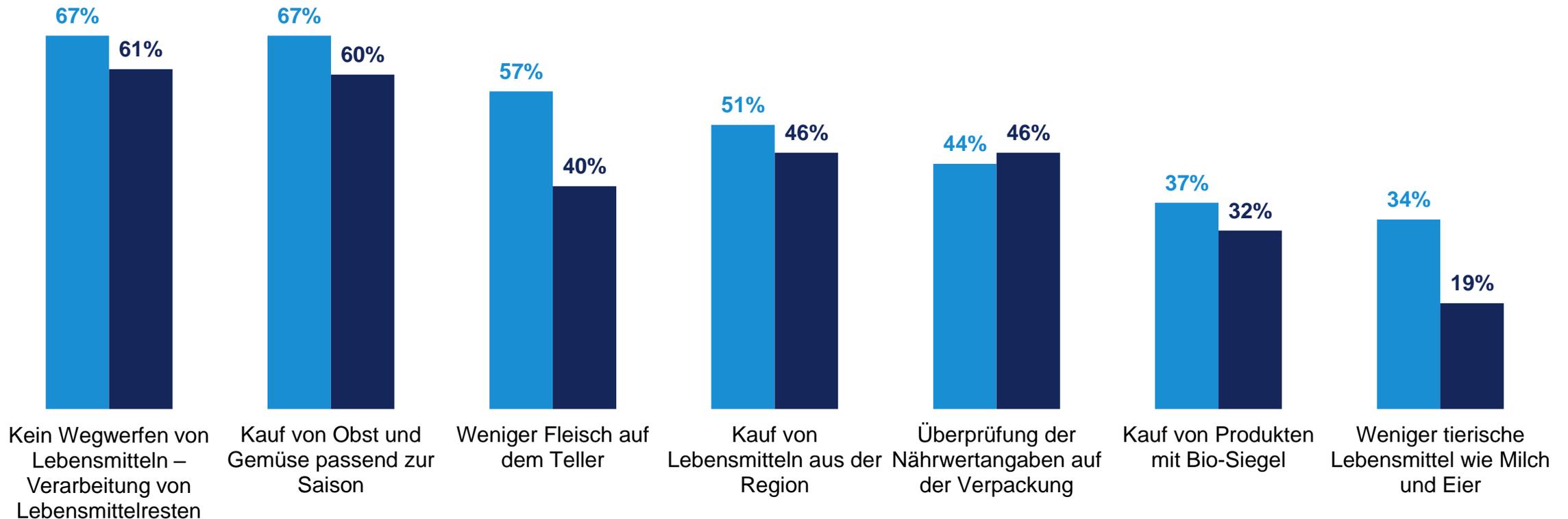
Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt



## Worauf achtest du persönlich, um dich gesund und ausgewogen zu ernähren?

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

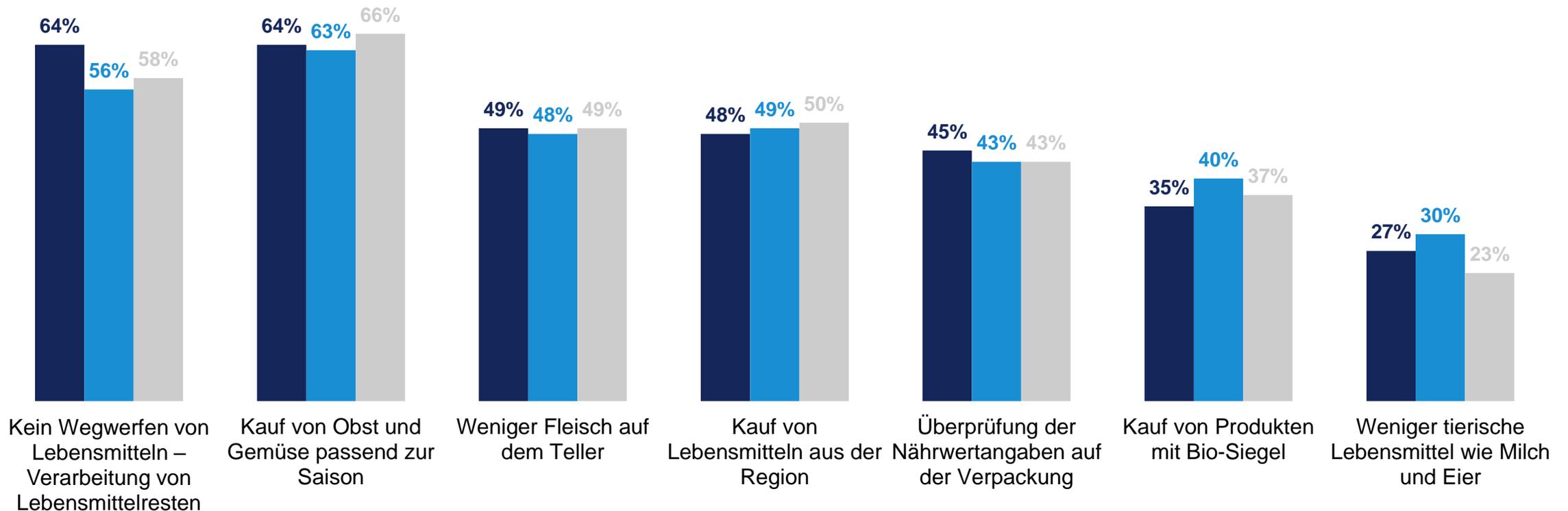
 Weiblich  Männlich



## Worauf achtest du persönlich, um dich gesund und ausgewogen zu ernähren?

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

 2022    2021    2020



Aus welchen Gründen ernährst du dich nachhaltiger und ausgewogener?

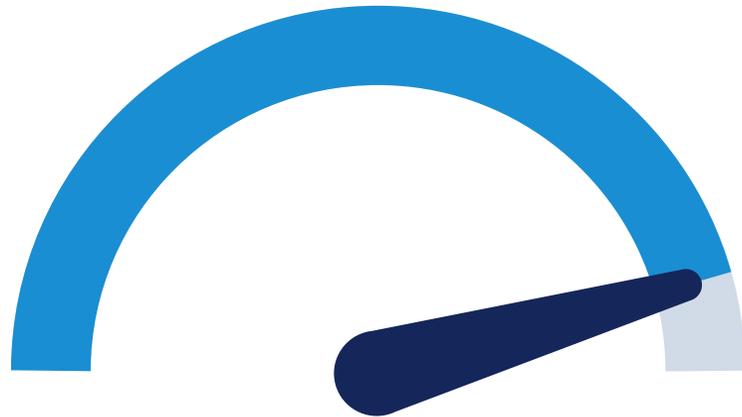
## Ich fühle mich dadurch gesünder



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

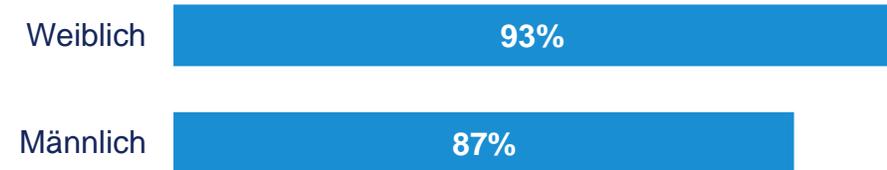


Trifft zu & Trifft eher zu

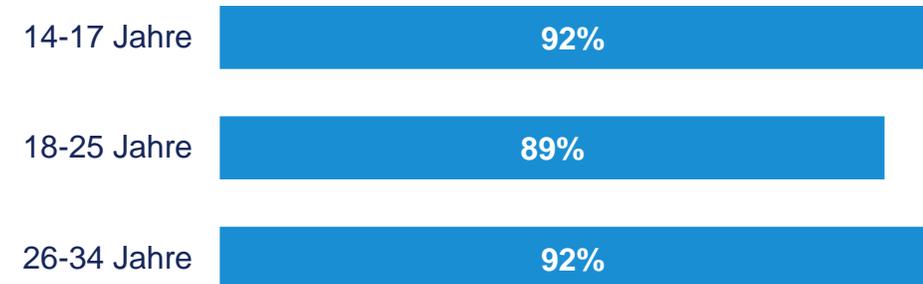


91 %

### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Aus welchen Gründen ernährst du dich nachhaltiger und ausgewogener?

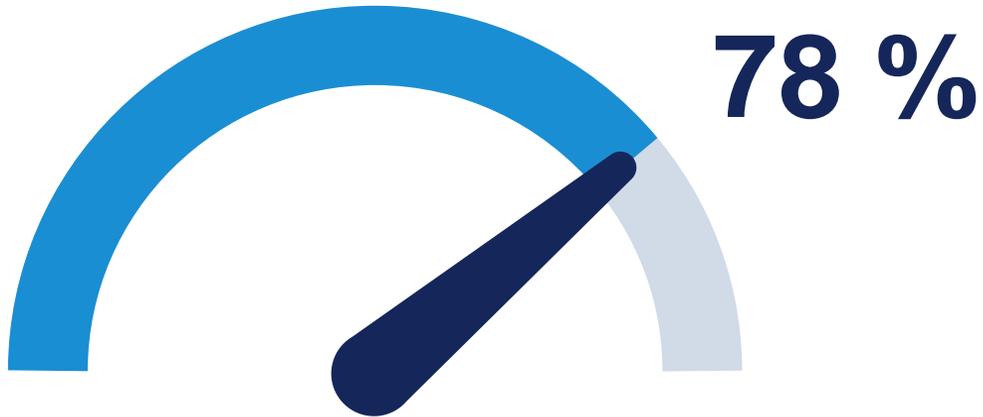
## Ich habe mehr Energie, um den Alltag zu bewältigen



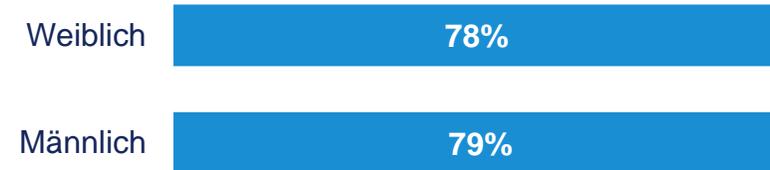
Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt



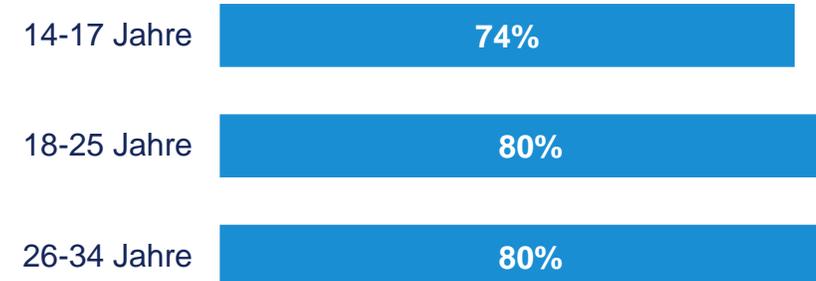
Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Aus welchen Gründen ernährst du dich nachhaltiger und ausgewogener?

## Ich möchte damit meinen Beitrag zur Umwelt leisten



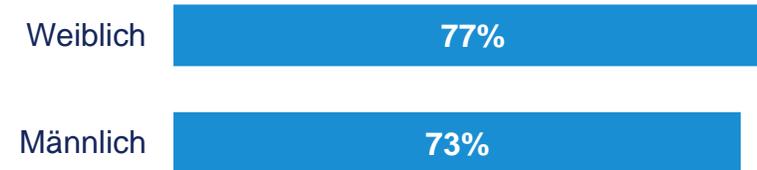
Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt



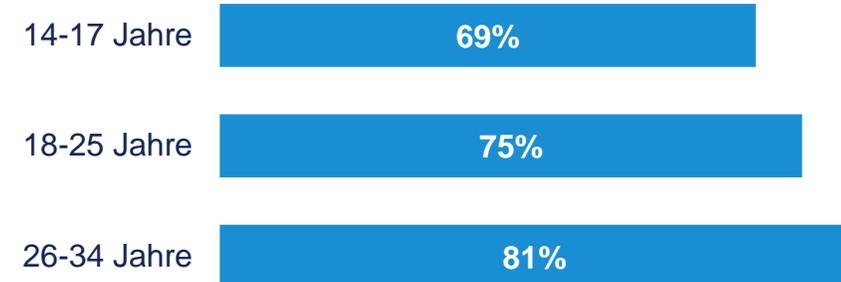
Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Aus welchen Gründen ernährst du dich nachhaltiger und ausgewogener?

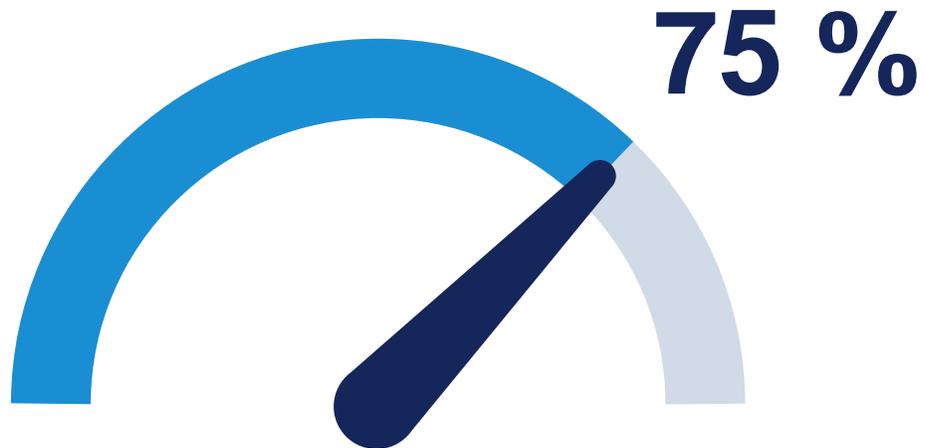
## Ich möchte damit meinen Beitrag zum Tierwohl leisten



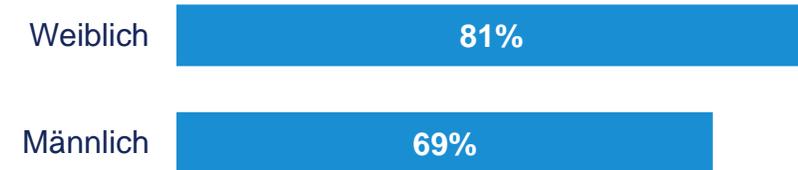
Nur Teilnehmer, die angegeben haben, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung für sie eine immer größere Rolle spielt



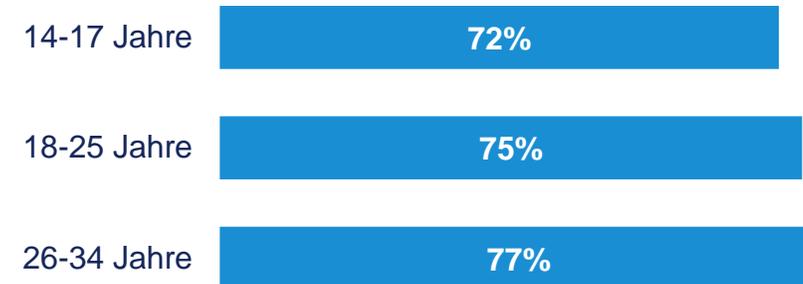
Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



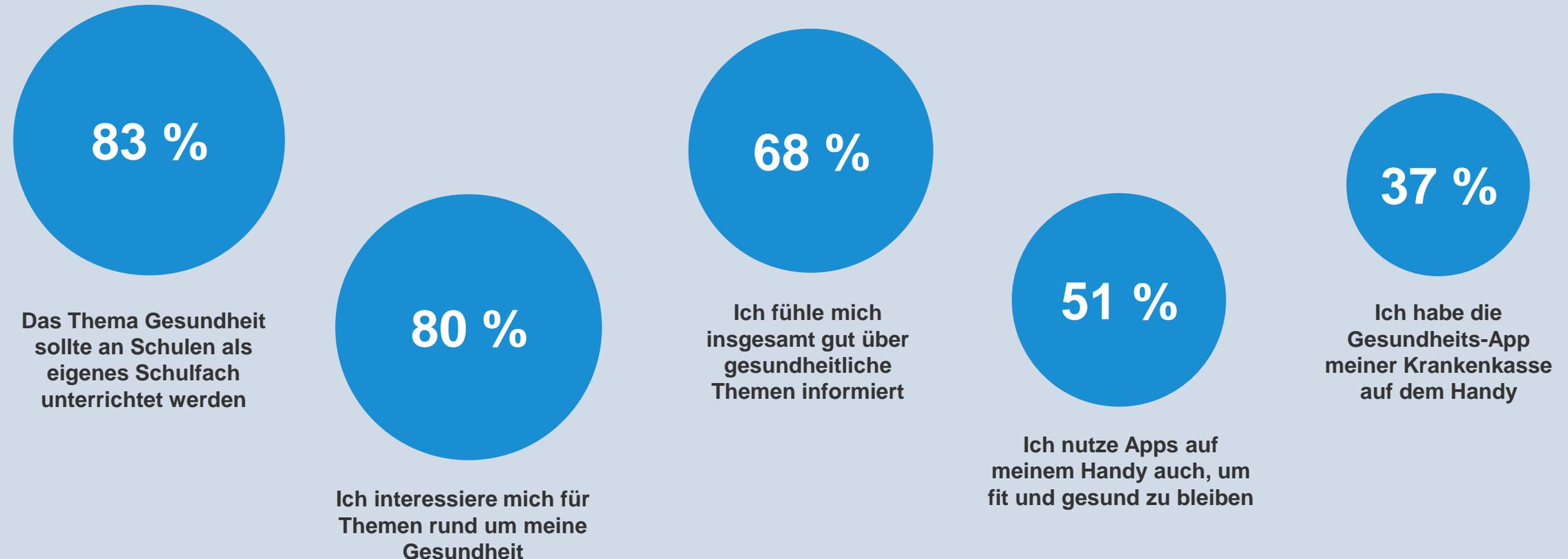
### Vergleich Altersgruppen



# 5. Gesundheitsvorsorge

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

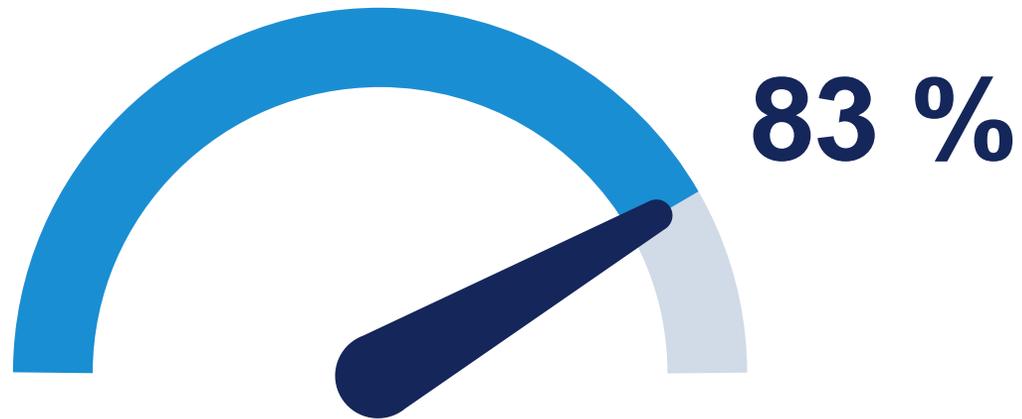
● Trifft zu & Trifft eher zu



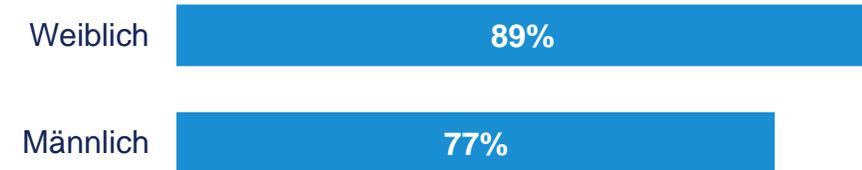
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

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

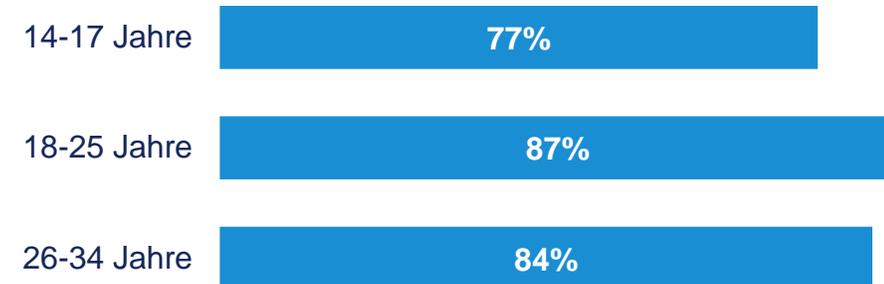
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



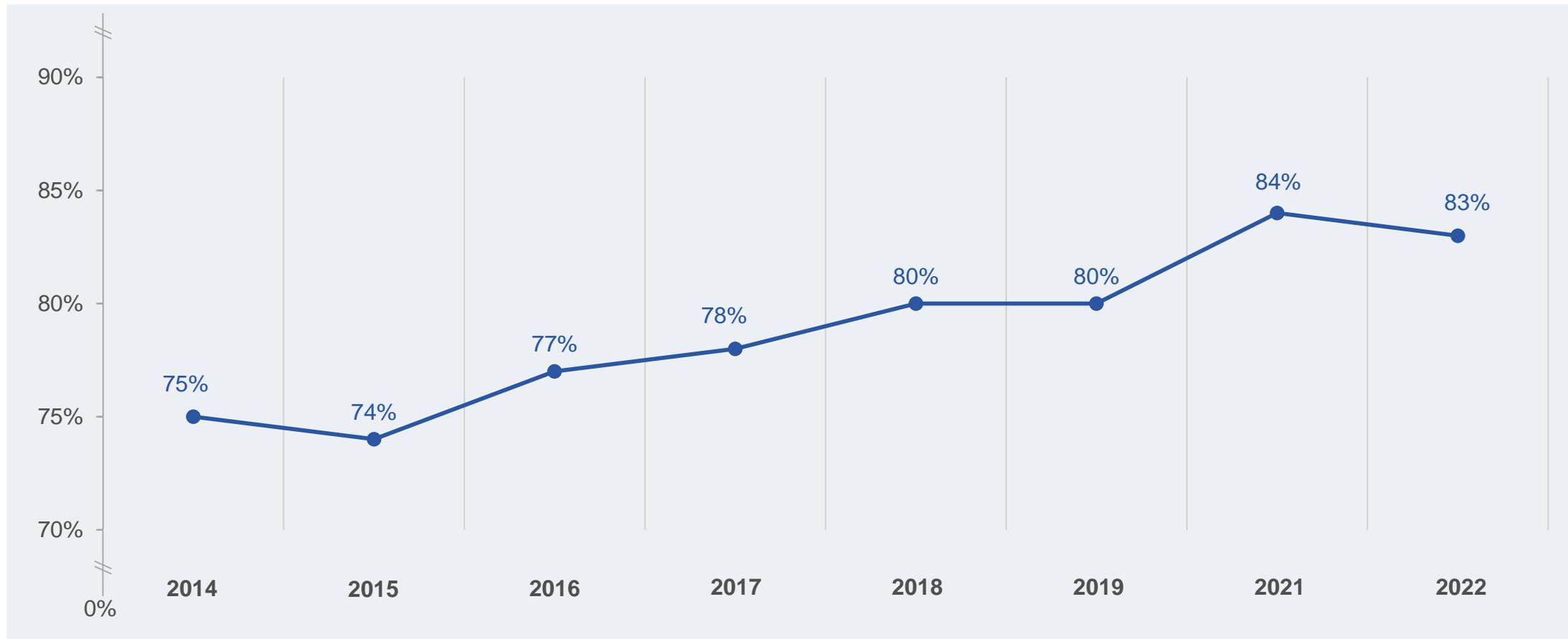
### Vergleich Altersgruppen



Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

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

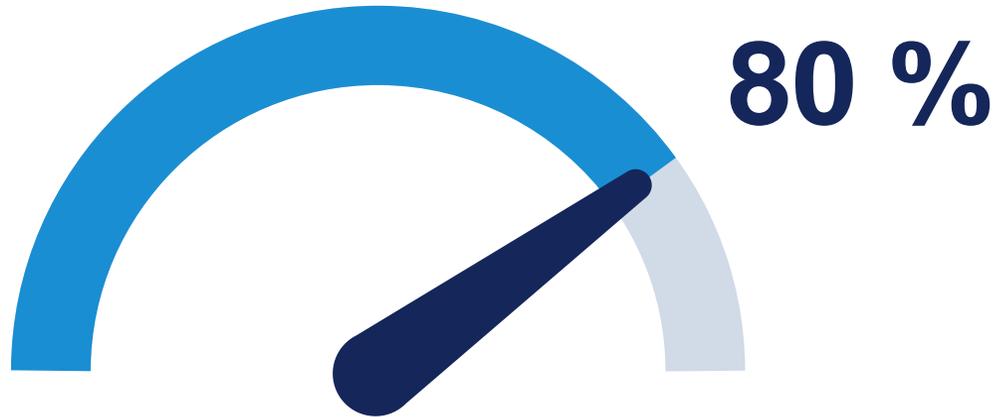
Jahresvergleich: Antwort „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



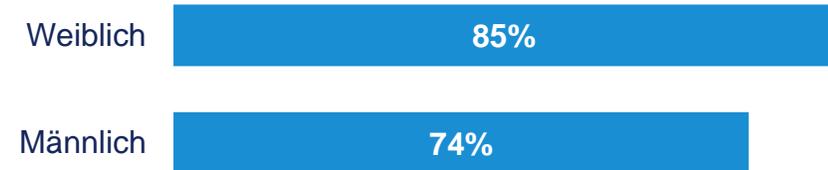
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich interessiere mich für Themen rund um meine Gesundheit

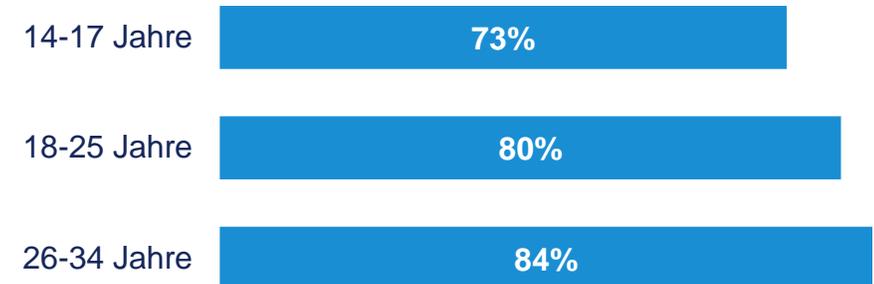
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



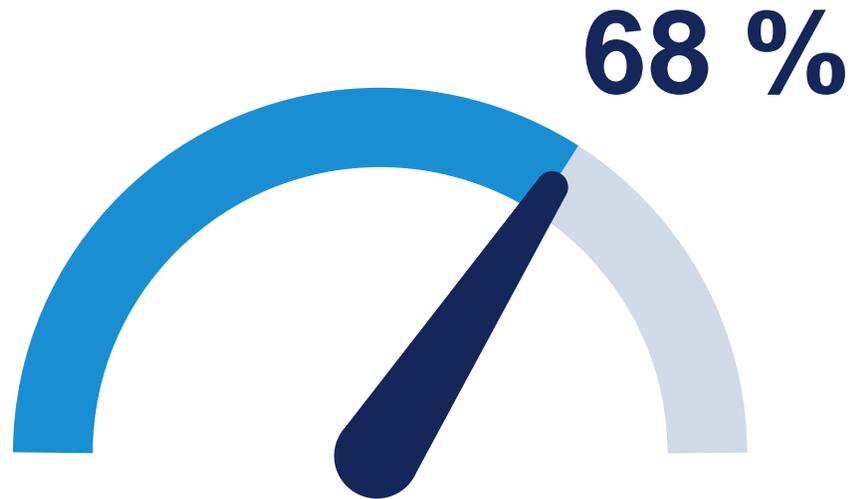
### Vergleich Altersgruppen



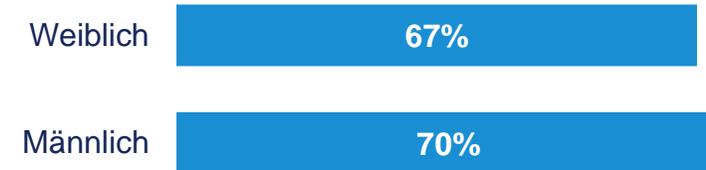
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich fühle mich insgesamt gut über gesundheitliche Themen informiert

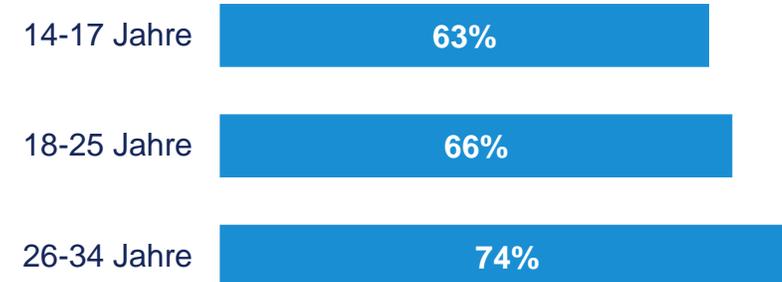
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



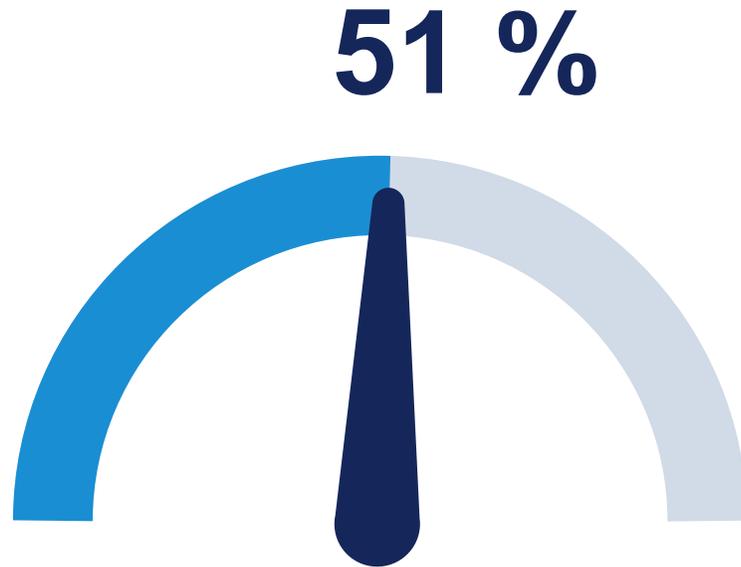
### Vergleich Altersgruppen



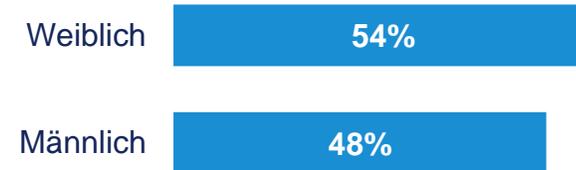
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

## Ich nutze Apps auf meinem Handy auch, um fit und gesund zu bleiben

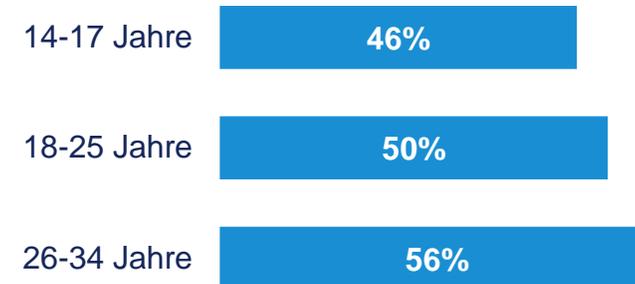
● Trifft zu & Trifft eher zu



### Vergleich Geschlechter



### Vergleich Altersgruppen



Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

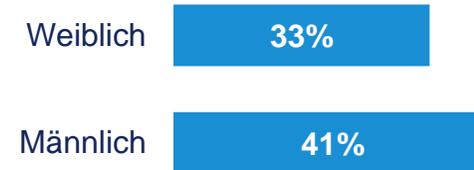
## Ich habe die Gesundheits-App meiner Krankenkasse auf dem Handy

● Trifft zu & Trifft eher zu

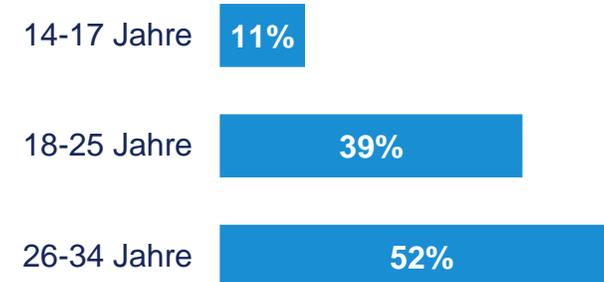
**37 %**



### Vergleich Geschlechter



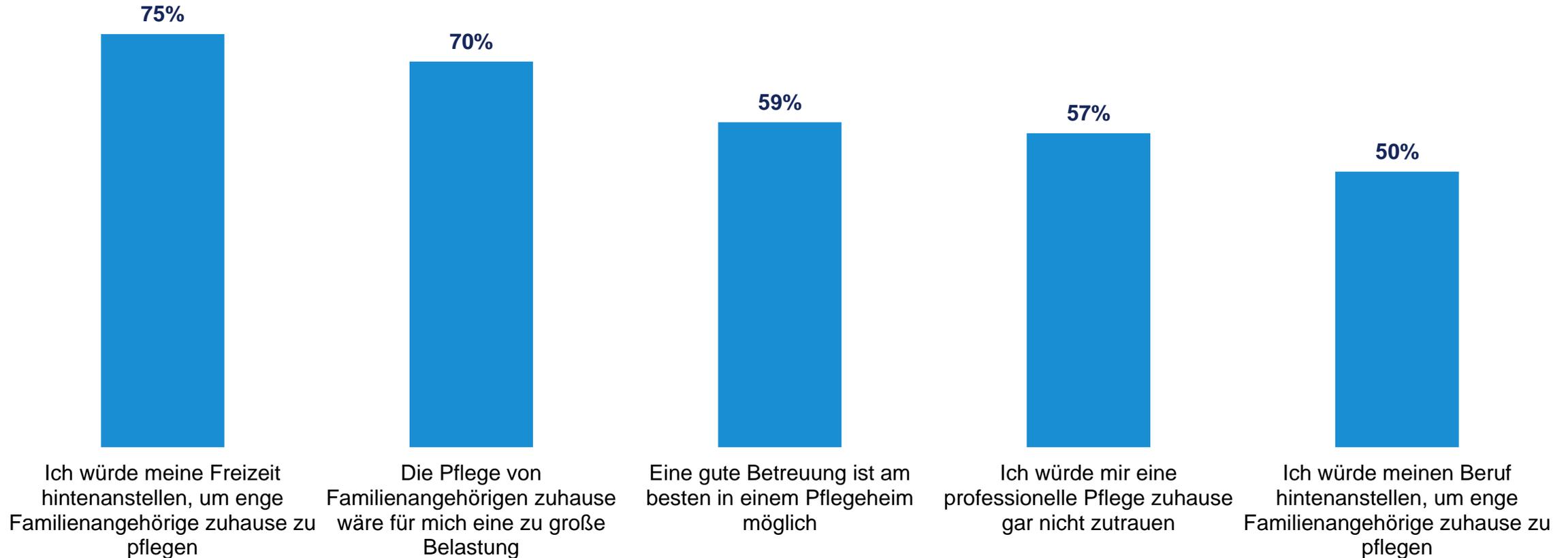
### Vergleich Altersgruppen



# 6. Pflege

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

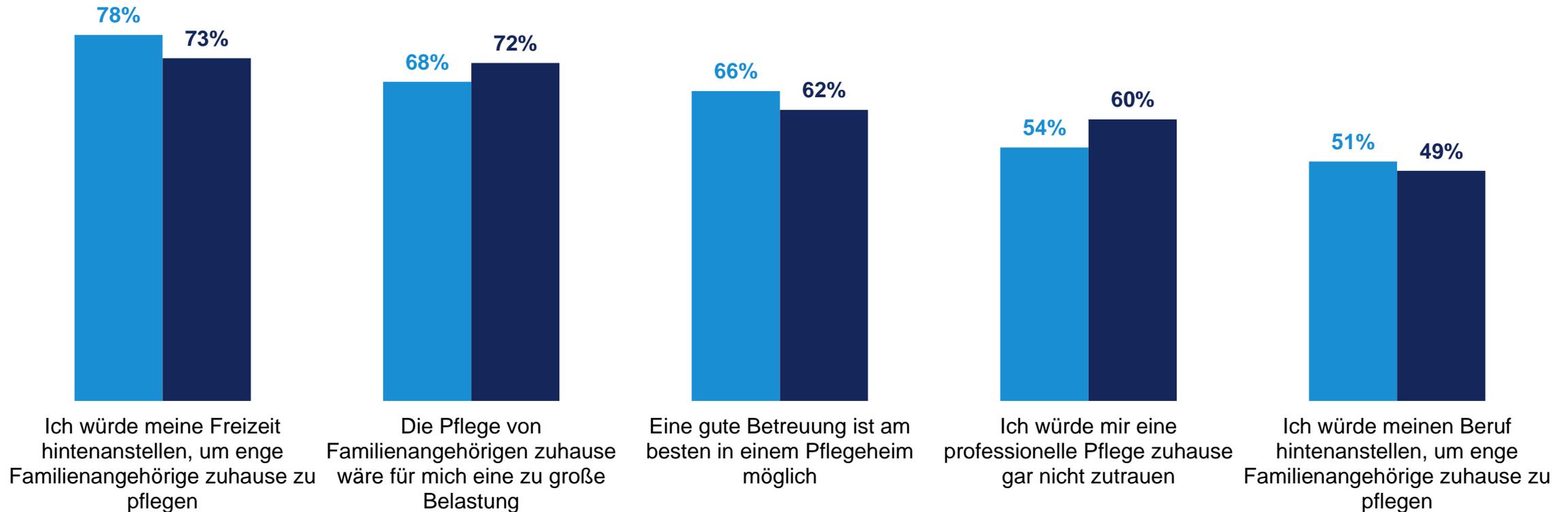
● Trifft zu & Trifft eher zu



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

● Weiblich ● Männlich

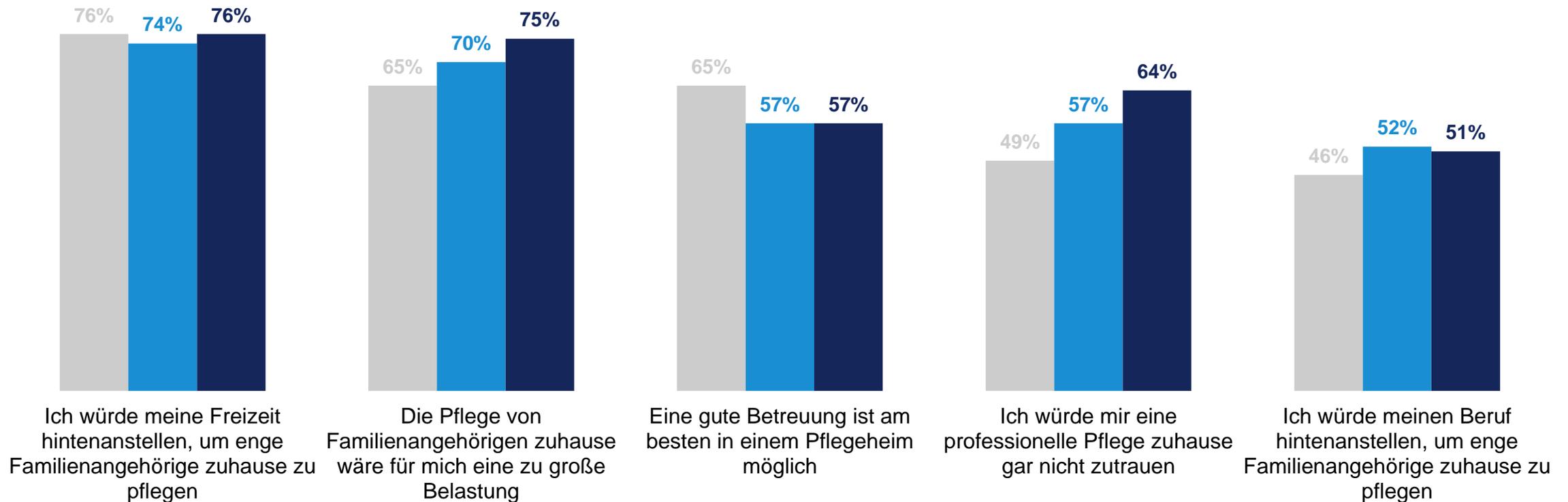
Geschlechtervergleich: Antworten „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



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

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

Altersvergleich: Antworten „Trifft zu“ & „Trifft eher zu“



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

**Villingen-Schwenningen, Juli 2022**

