



Zukunft Gesundheit 2018

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, Oktober 2018

Die Schwenninger
Krankenkasse

STIFTUNG
DIE GESUNDARBEITER
ZUKUNFTSVERANTWORTUNG GESUNDHEIT



Inhalt

- Im **September 2018** führten die Schwenninger Krankenkasse und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „**Zukunft Gesundheit 2018**“ durch

Untersuchungsdesign

- B2C-Befragung durch einen Online-Anbieter

Grundgesamtheit

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

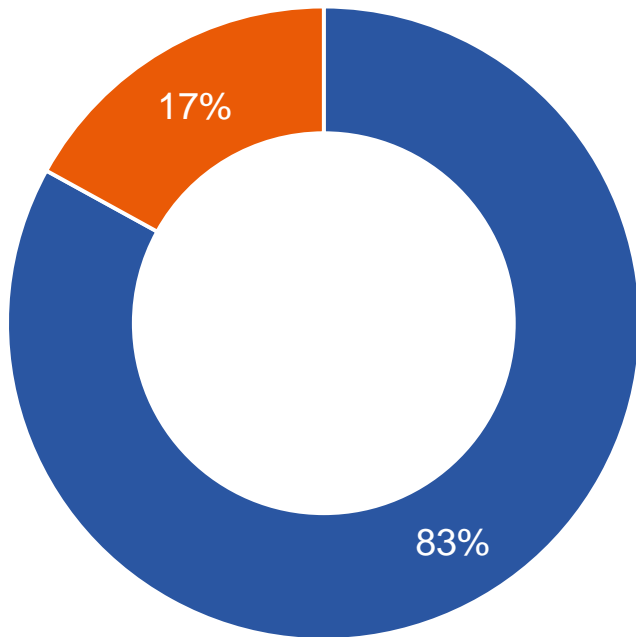
Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Ernährung und Bewegung	Seite 4
Kapitel 2: Gesundheitsbefinden	Seite 11
Kapitel 3: Stress im Alltag	Seite 16
Kapitel 4: Digitale Medien	Seite 27
Kapitel 5: Gesundheits-Apps	Seite 43
Kapitel 6: Gesundheitsvorsorge	Seite 48
Statistische Daten	Seite 54

Kapitel 1:

Ernährung und Bewegung

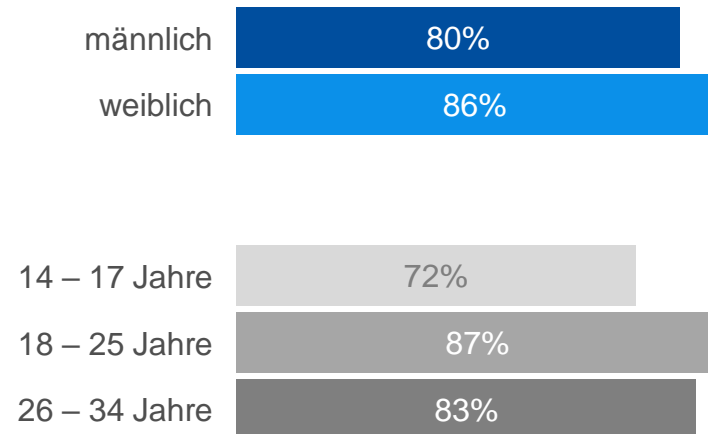
Ich würde gern mehr Sport treiben



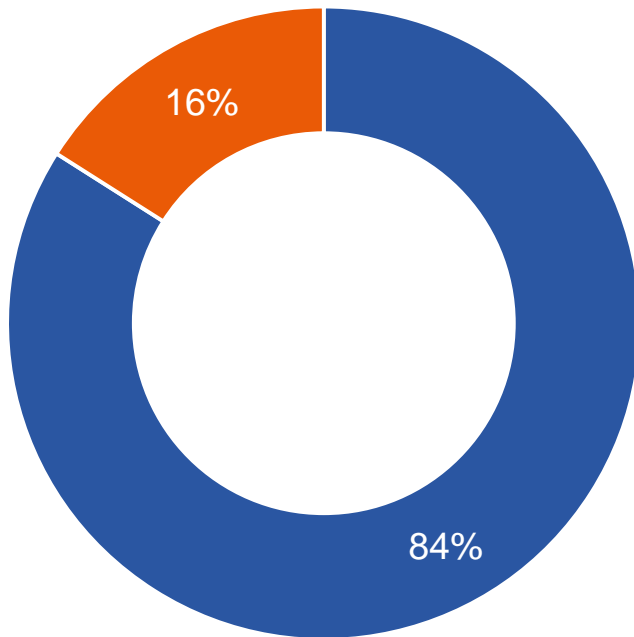
Trifft nicht zu Trifft zu

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antwort „Trifft zu“



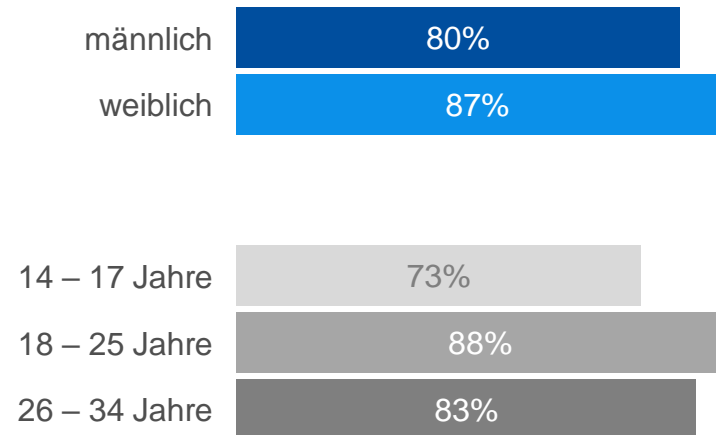
Ich würde mich gerne gesünder ernähren



Trifft nicht zu Trifft zu

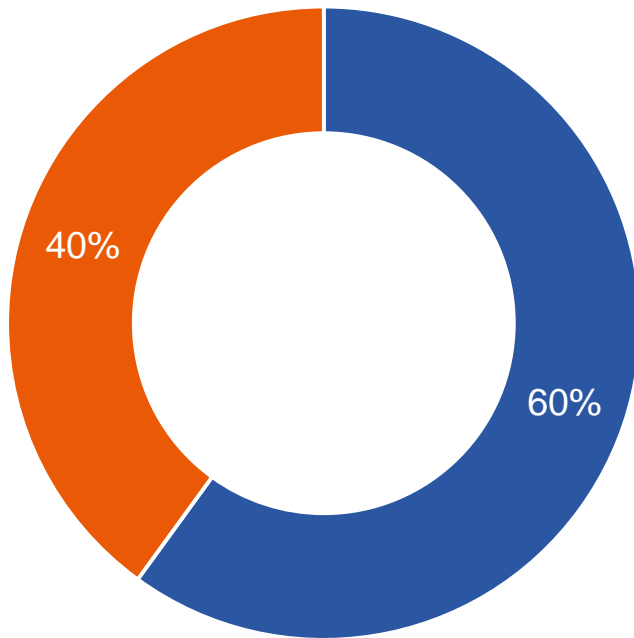
Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

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

60%

weiblich

60%

14 – 17 Jahre

59%

18 – 25 Jahre

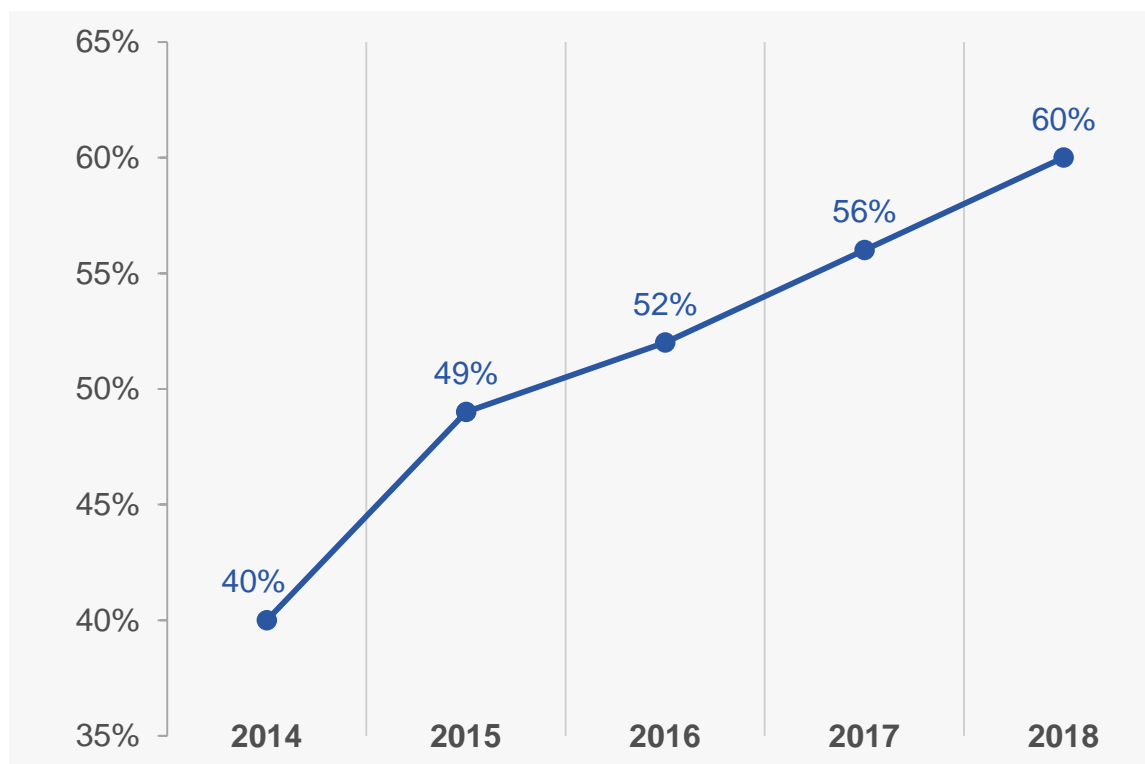
63%

26 – 34 Jahre

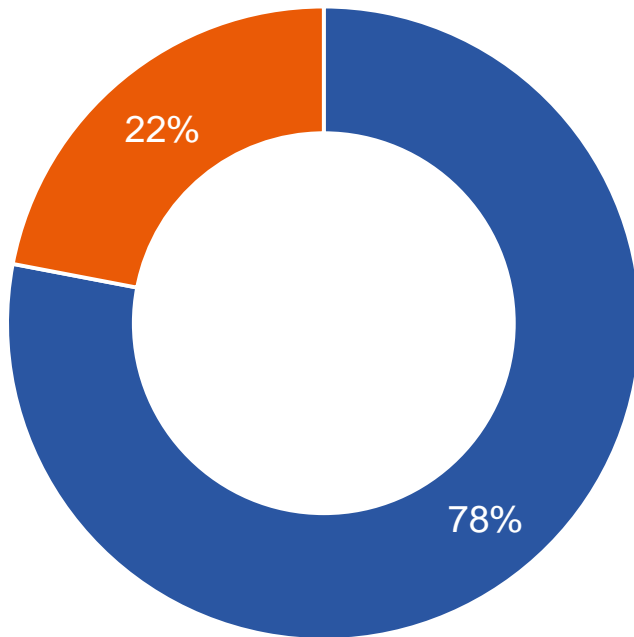
58%

Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



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“

männlich

76%

weiblich

80%

14 – 17 Jahre

63%

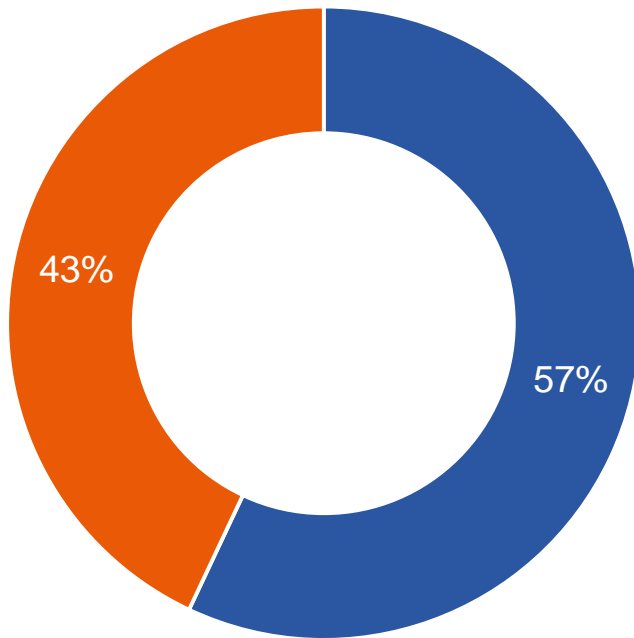
18 – 25 Jahre

81%

26 – 34 Jahre

80%

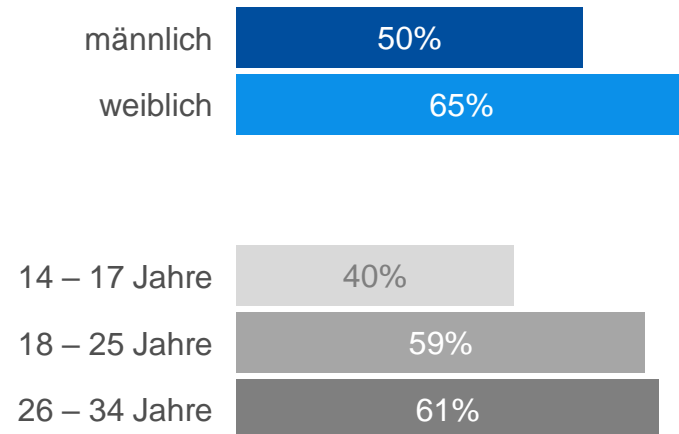
Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen



Trifft nicht zu **Trifft zu**

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

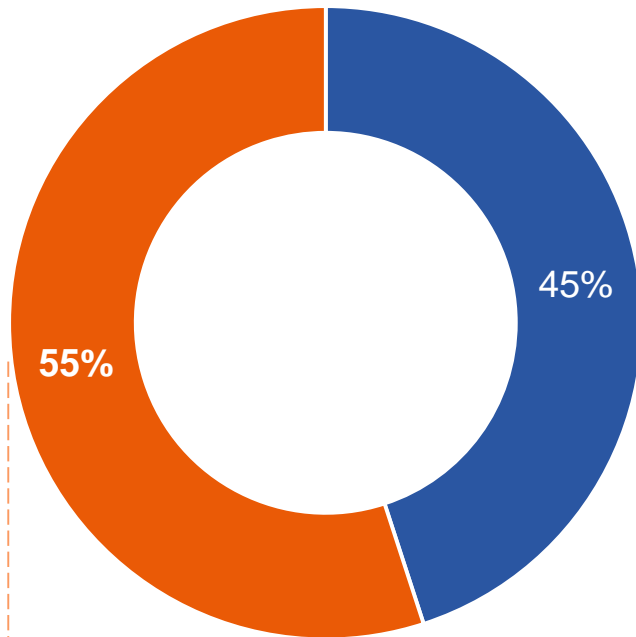
Antwort „Trifft zu“



Kapitel 2:

Gesundheitsbefinden

Ich fühle mich rundum gesund

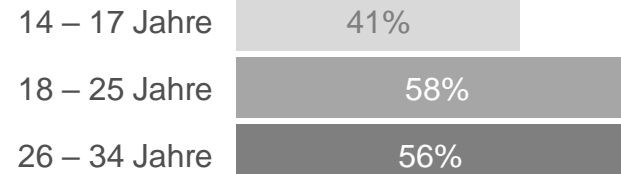
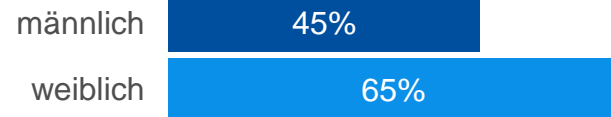


Trifft nicht zu Trifft zu

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

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

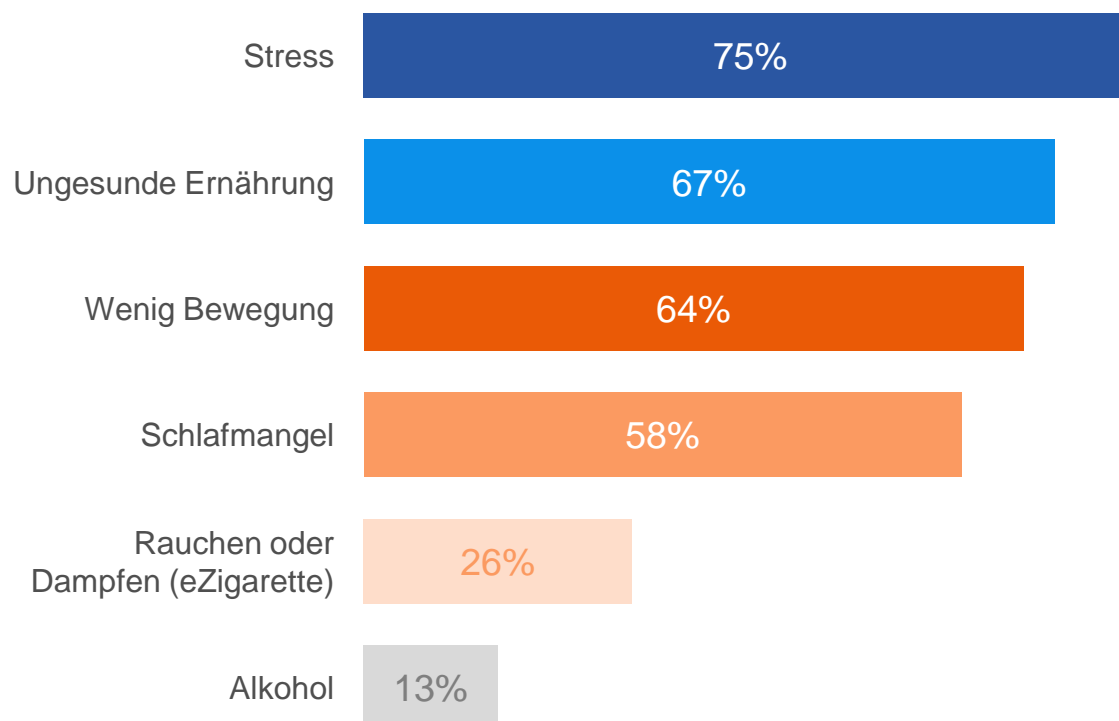
Antwort „Trifft nicht zu“



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



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

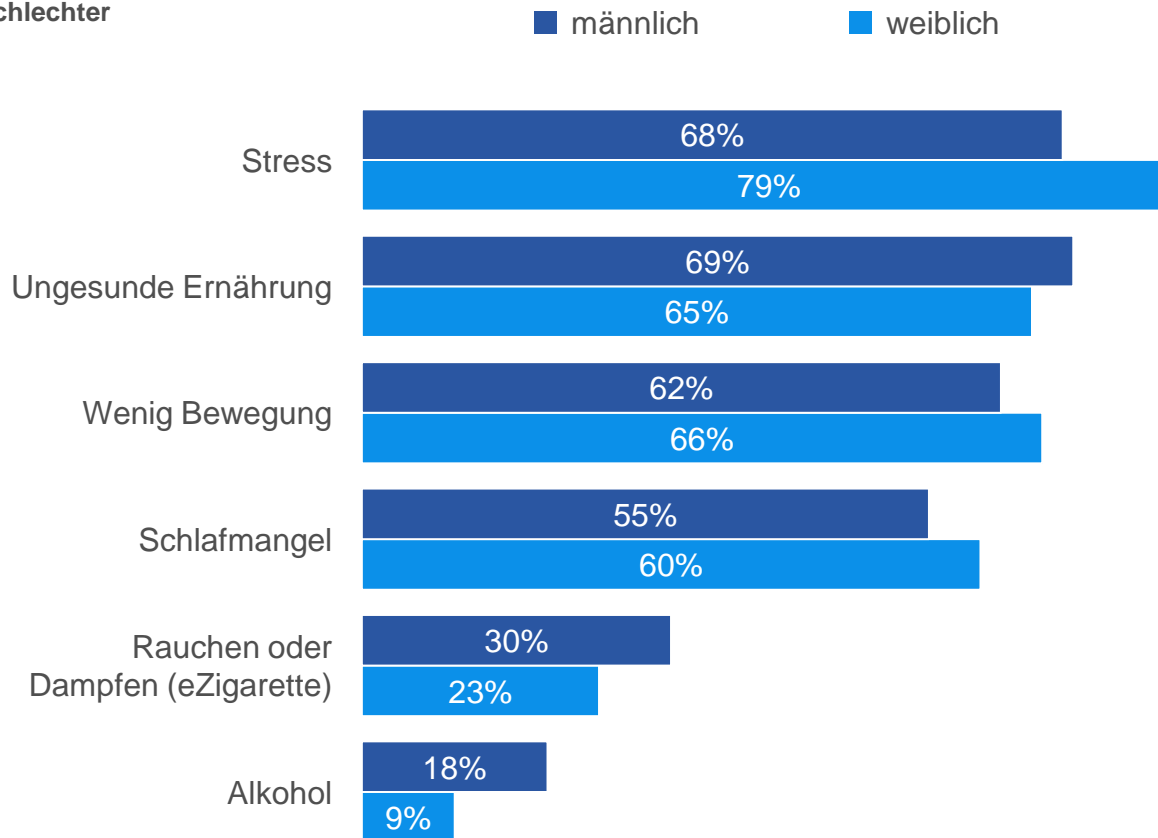


Was meinen Sie, woran liegt es, dass Sie sich nicht rundum gesund fühlen?



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

Vergleich der **Geschlechter**

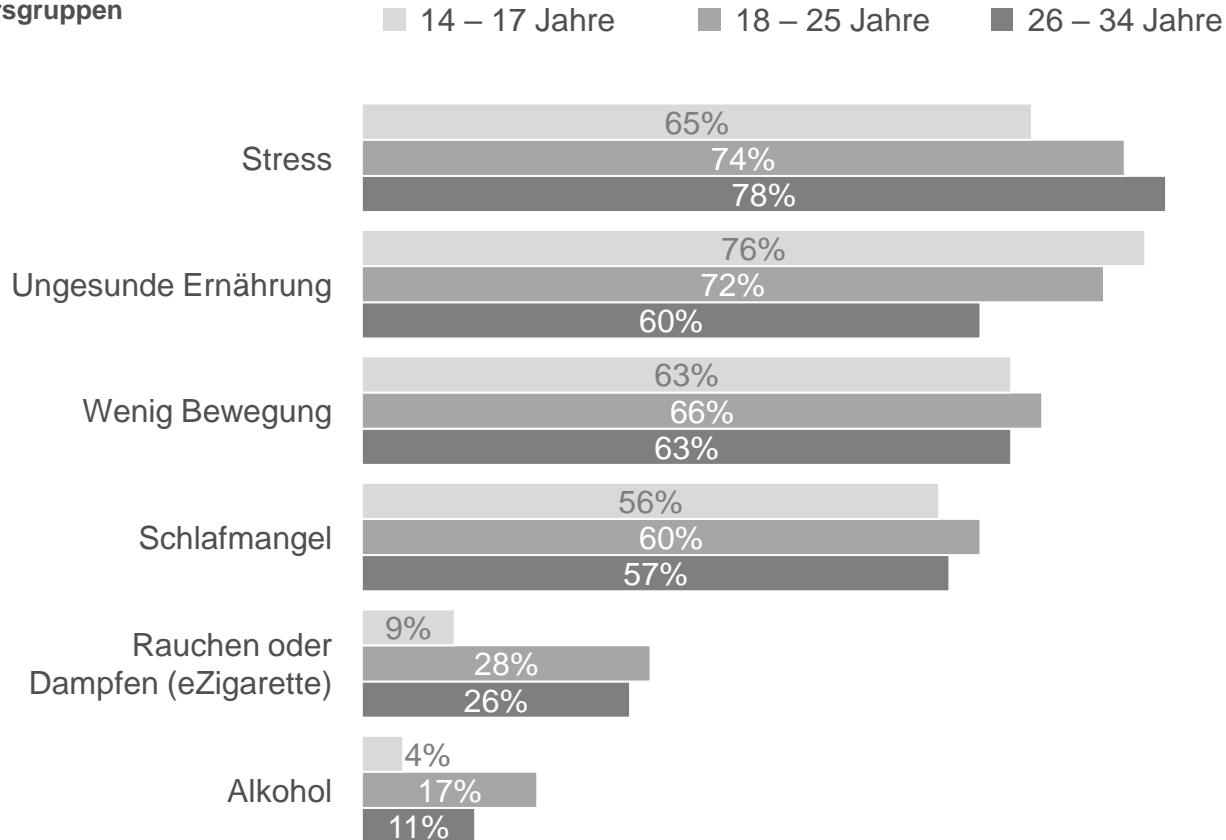


Was meinen Sie, woran liegt es, dass Sie sich nicht rundum gesund fühlen?



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

Vergleich der Altersgruppen



Kapitel 3:

Stress im Alltag

Wie geht es Ihnen persönlich?

Ich hätte gerne mehr Zeit,
mich gezielt zu entspannen

79%

Mein Leben ist im vergangenen Jahr
anstrengender geworden

77%

Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

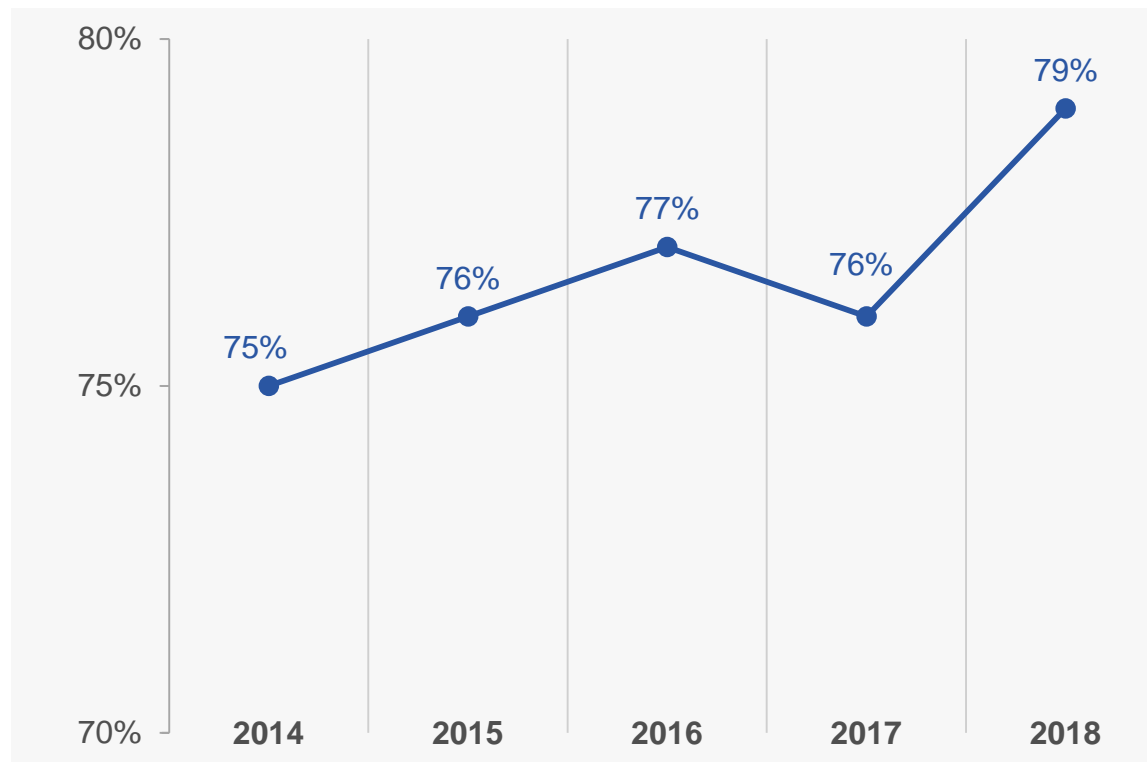
75%

Ich fühle mich oft gestresst

70%

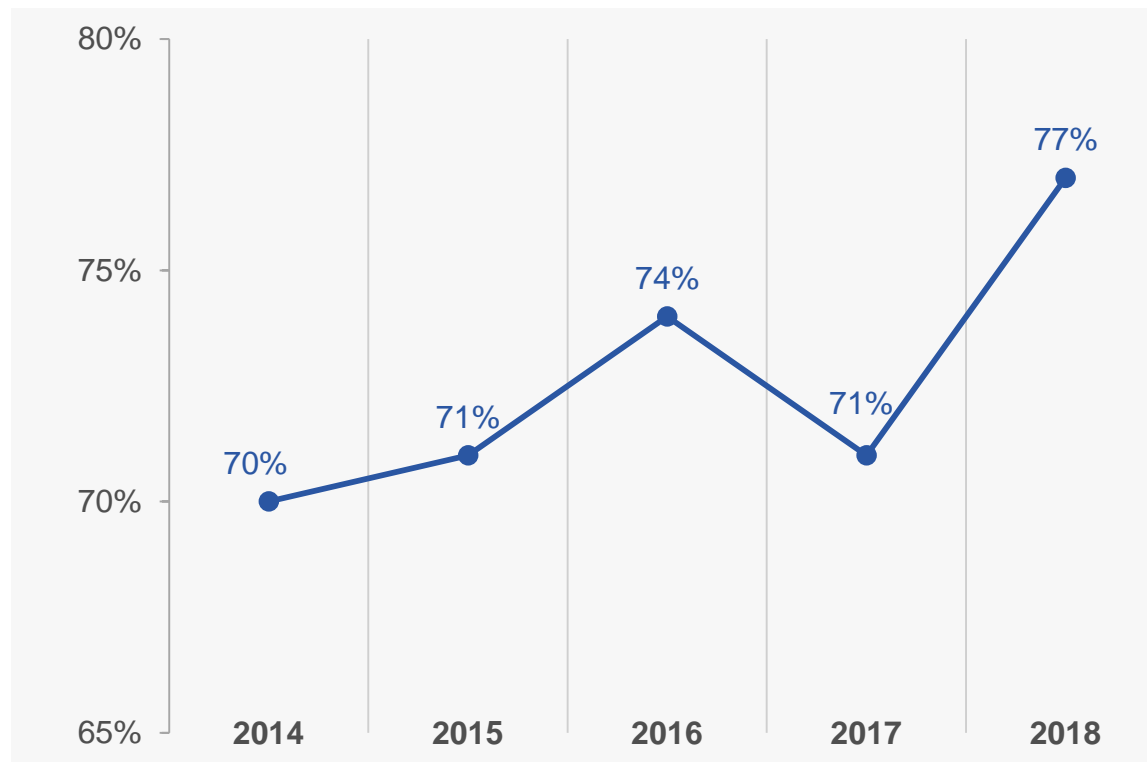
Ich hätte gerne mehr Zeit, mich gezielt zu entspannen

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



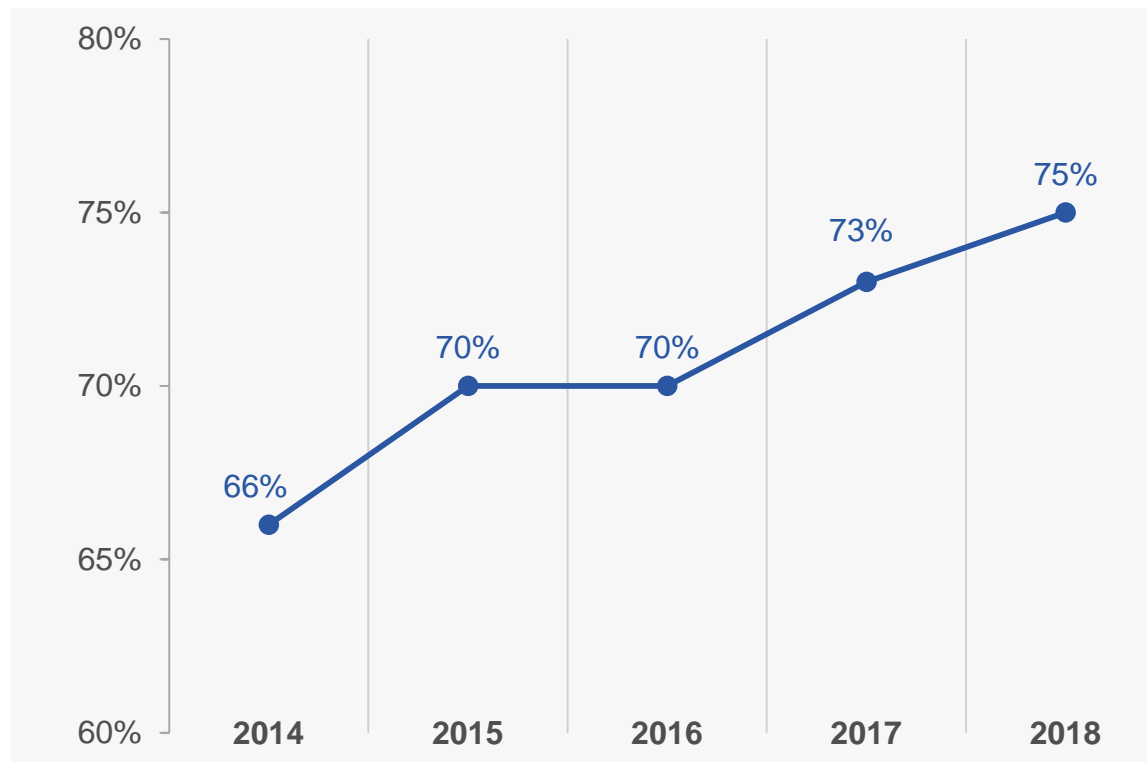
Mein Leben ist im vergangenen Jahr anstrengender geworden

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



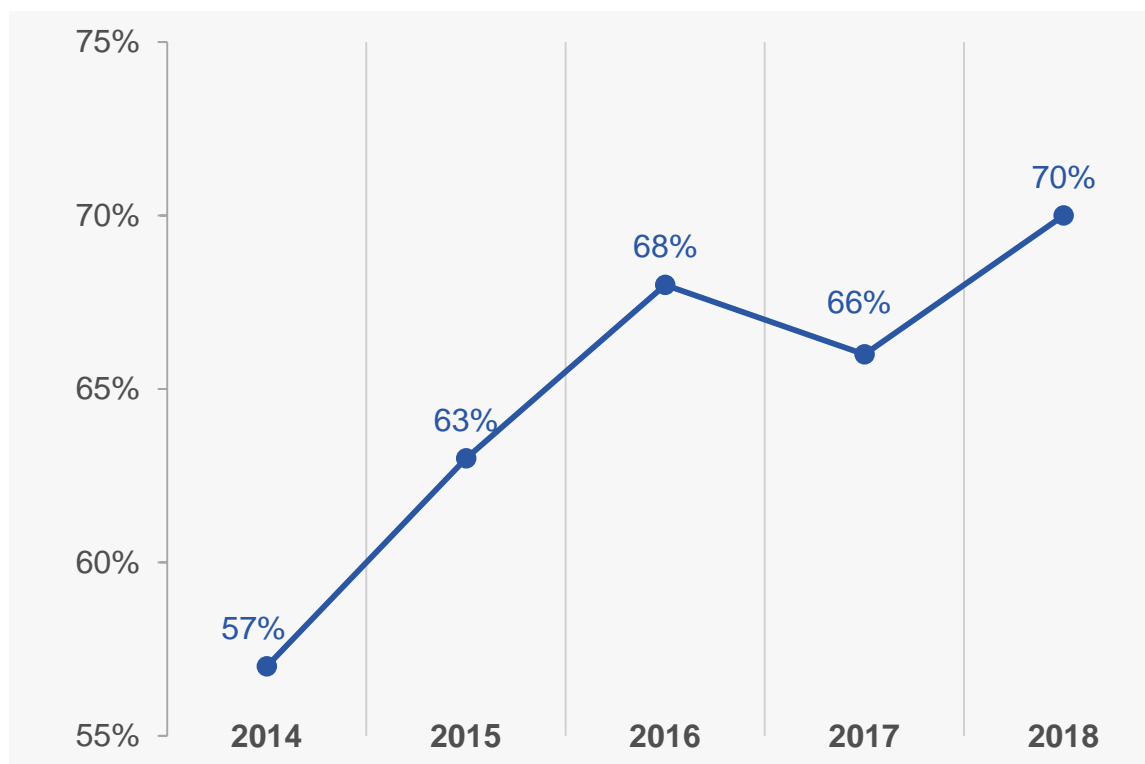
Ich fühle mich tagsüber häufig müde und schlapp

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



Ich fühle mich oft gestresst

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“



Wie wirkt sich der alltägliche Stress auf Sie aus?

Ich habe oft muskuläre Verspannungen

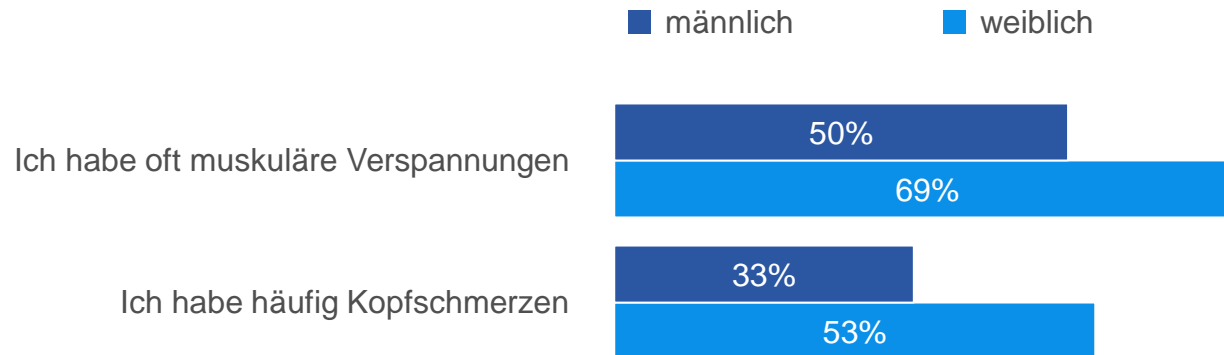
59%

Ich habe häufig Kopfschmerzen

43%

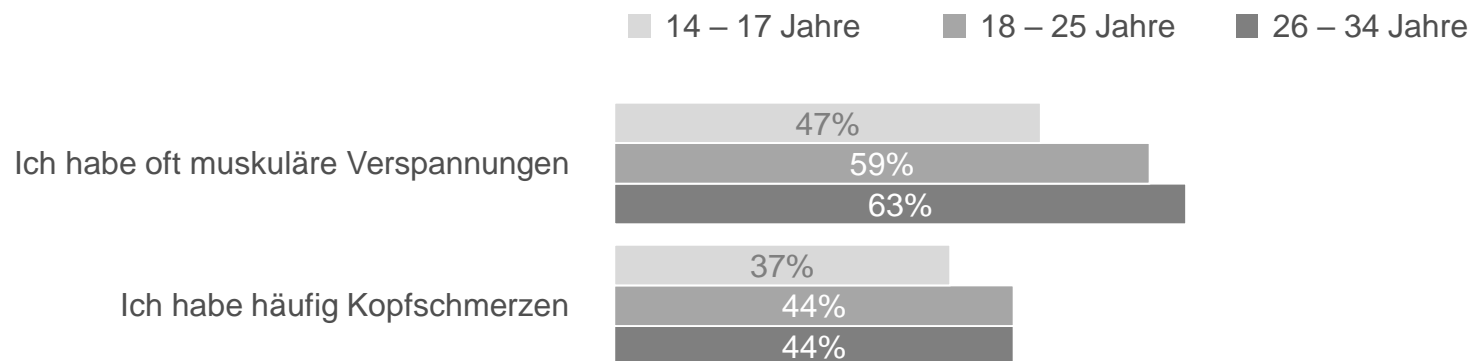
Wie wirkt sich der alltägliche Stress auf Sie aus?

Vergleich der **Geschlechter**



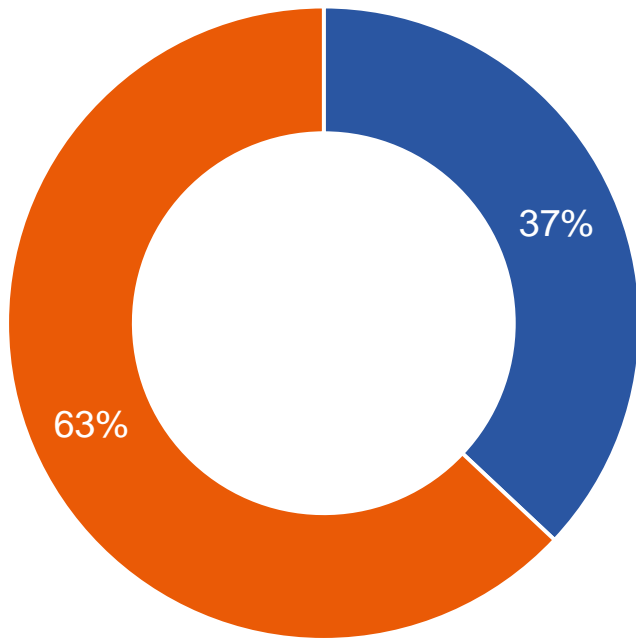
Wie wirkt sich der alltägliche Stress auf Sie aus?

Vergleich der Altersgruppen





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

35%

weiblich

40%

14 – 17 Jahre

35%

18 – 25 Jahre

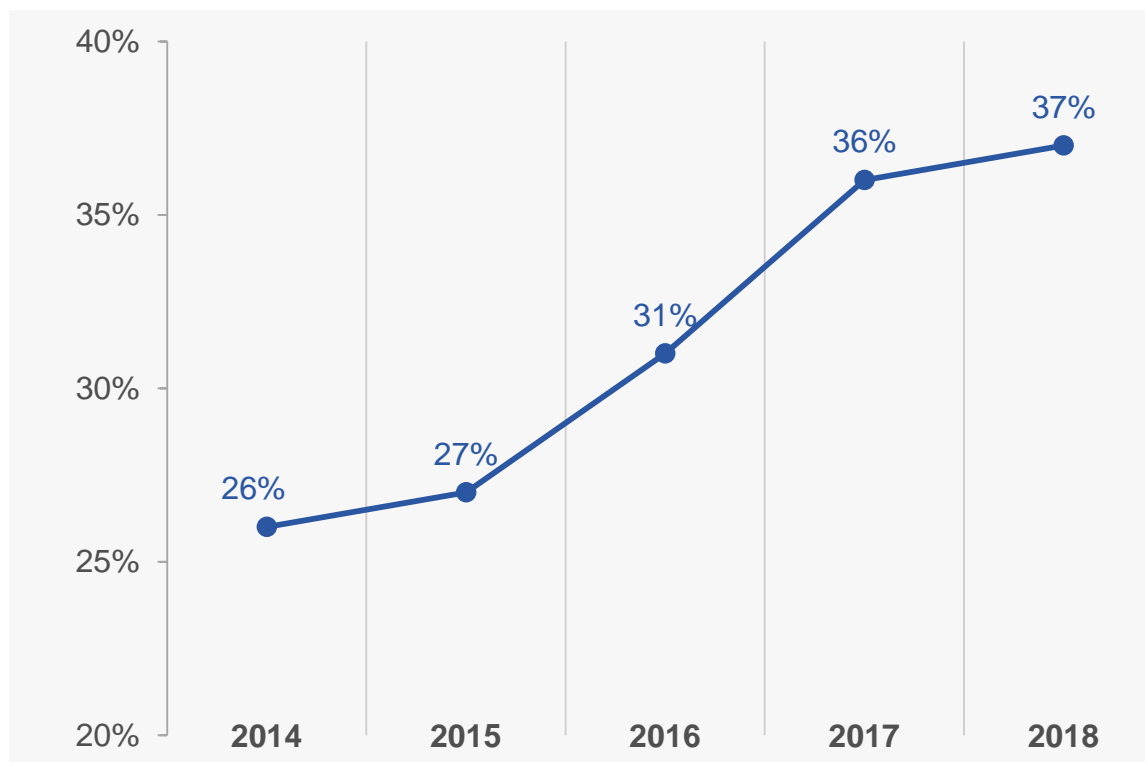
38%

26 – 34 Jahre

37%

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

Jahresvergleich; Antwort „Trifft zu“

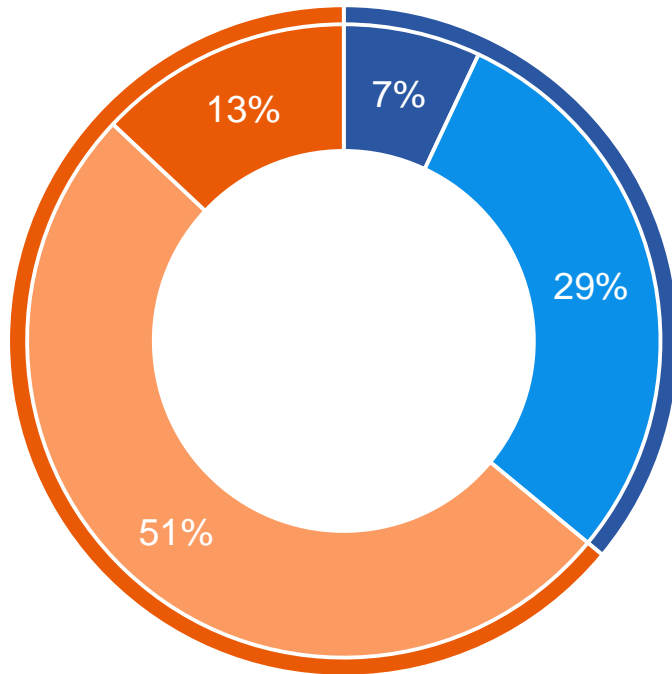


Kapitel 4:

Digitale Medien



Inwieweit fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst?



Wenig: Σ 64%

Überhaupt nicht

Eher wenig

Stark: Σ 36%

Sehr stark

Ziemlich stark

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Sehr stark“ + „Ziemlich stark“

männlich

38%

weiblich

34%

14 – 17 Jahre

24%

18 – 25 Jahre

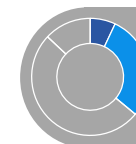
37%

26 – 34 Jahre

39%



Was genau stresst Sie an digitalen Medien?



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

Sehr viele **Ablenkungsmöglichkeiten**
(Chats, Videos, Social Media)

67%

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

54%

Ständige Erreichbarkeit für Freunde und Familie

53%

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

45%

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

38%

Sorge, etwas zu **verpassen**, wenn ich nicht online bin

38%

Ständige Erreichbarkeit für meinen
Arbeitgeber/Ausbilder/Lehrer

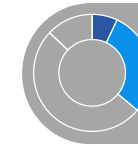
35%

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

28%

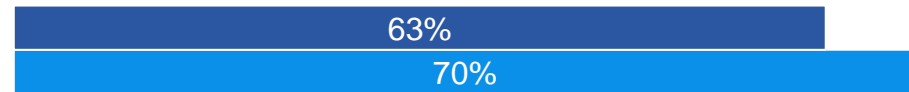
Was genau stresst Sie an digitalen Medien?

Vergleich der **Geschlechter**

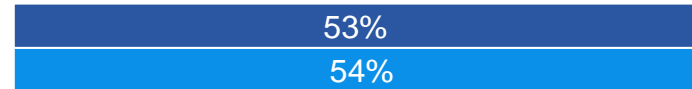


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

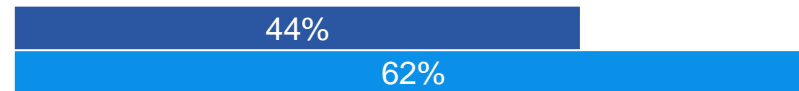
Sehr viele **Ablenkungsmöglichkeiten**
(Chats, Videos, Social Media)



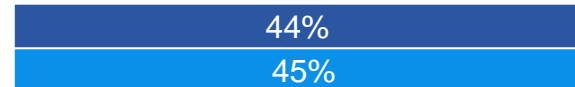
Allgemeine **Informationsflut**
(Push-Nachrichten, Mails, Newsletter, etc.)



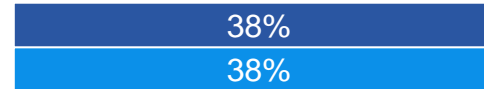
Ständige Erreichbarkeit für Freunde und Familie



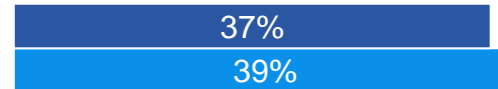
Sorge, nicht schnell genug zu **reagieren**,
wenn jemand mich kontaktiert



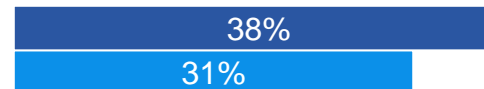
Gruppenzwang (z.B. Aktivität in Chat-Gruppen)



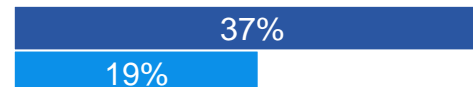
Sorge, etwas zu **verpassen**, wenn ich nicht online bin



Ständige Erreichbarkeit für meinen
Arbeitgeber/Ausbilder/Lehrer



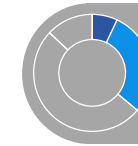
Erzwungenes „Online-Sein“, ausgelöst durch
Belohnung/Prämie – z.B. bei Online-Spielen



■ männlich
■ weiblich

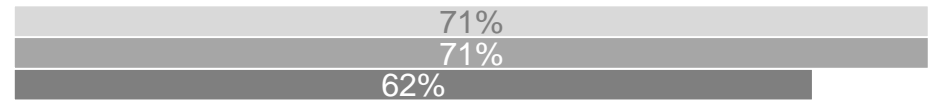
Was genau stresst Sie an digitalen Medien?

Vergleich der Altersgruppen

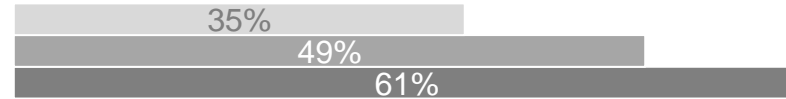


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

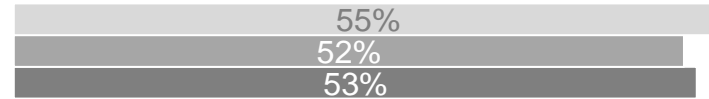
Sehr viele **Ablenkungsmöglichkeiten**
(Chats, Videos, Social Media)



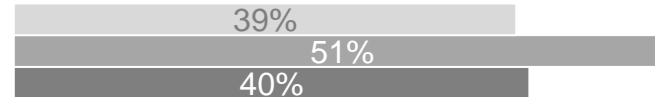
Allgemeine **Informationsflut**
(Push-Nachrichten, Mails, Newsletter, etc.)



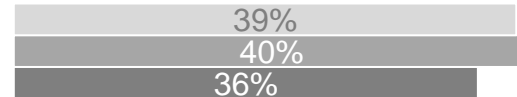
Ständige Erreichbarkeit für Freunde und Familie



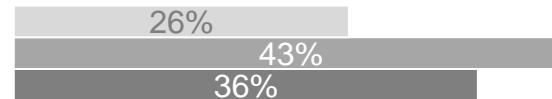
Sorge, nicht schnell genug zu **reagieren**,
wenn jemand mich kontaktiert



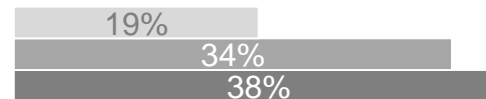
Gruppenzwang (z.B. Aktivität in Chat-Gruppen)



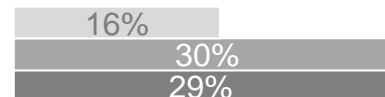
Sorge, etwas zu **verpassen**, wenn ich nicht online bin



Ständige Erreichbarkeit für meinen
Arbeitgeber/Ausbilder/Lehrer

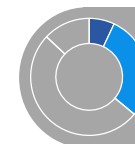


Erzwungenes „Online-Sein“, ausgelöst durch
Belohnung/Prämie – z.B. bei Online-Spielen



■ 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

Müdigkeit durch Schlafmangel

55%

Erschöpfung

50%

Probleme beim Einschlafen

49%

Gereiztheit

49%

Weniger direkte persönliche Kontakte mit anderen Menschen

42%

Ungesunde Ernährung aufgrund von Zeitmangel

35%

Gewichtszunahme durch zu wenig Bewegung

32%

Probleme mit dem Sehen

30%

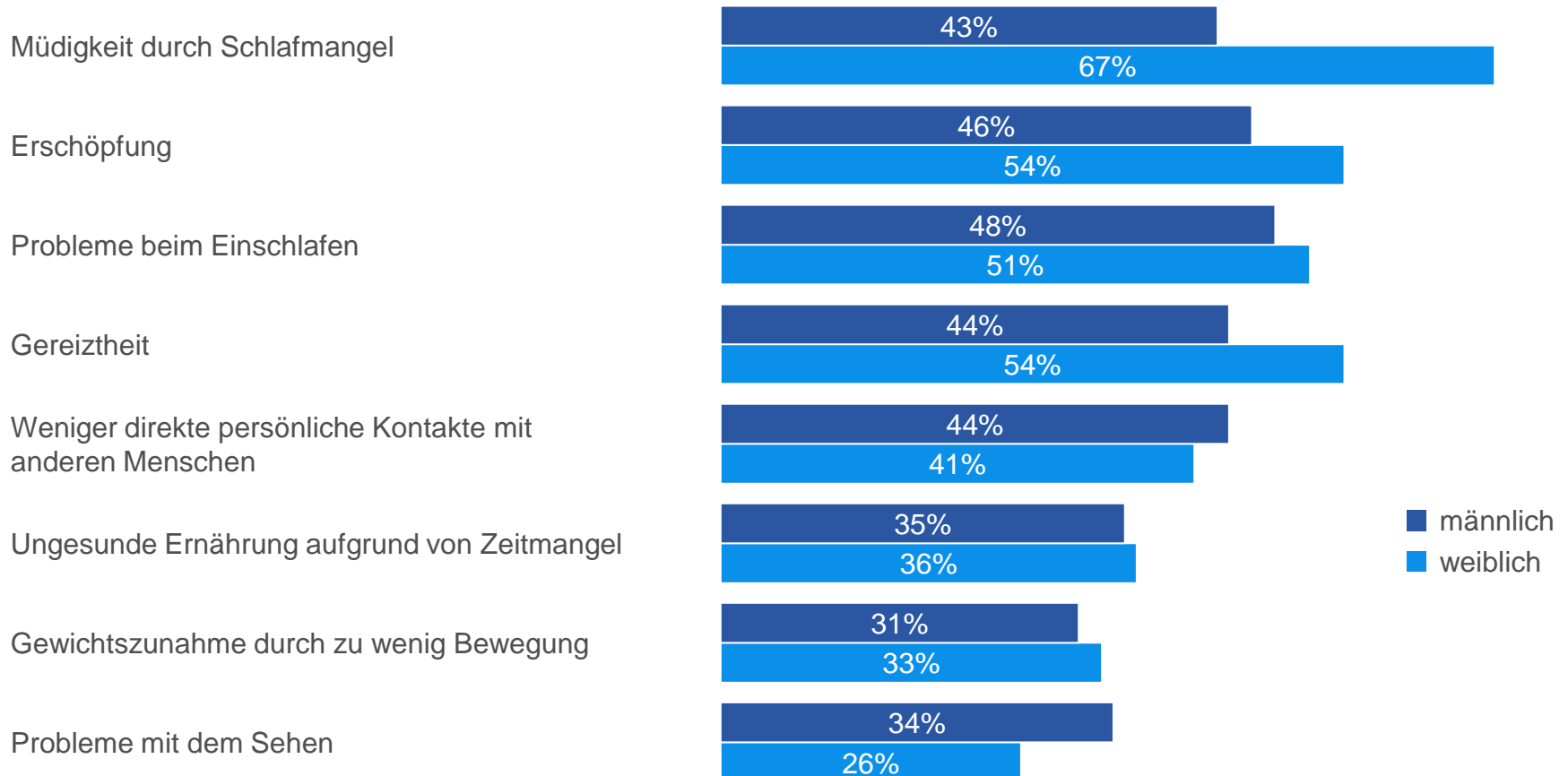


Wie zeigt sich bei Ihnen der Stress durch digitale Medien?



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

Vergleich der **Geschlechter**

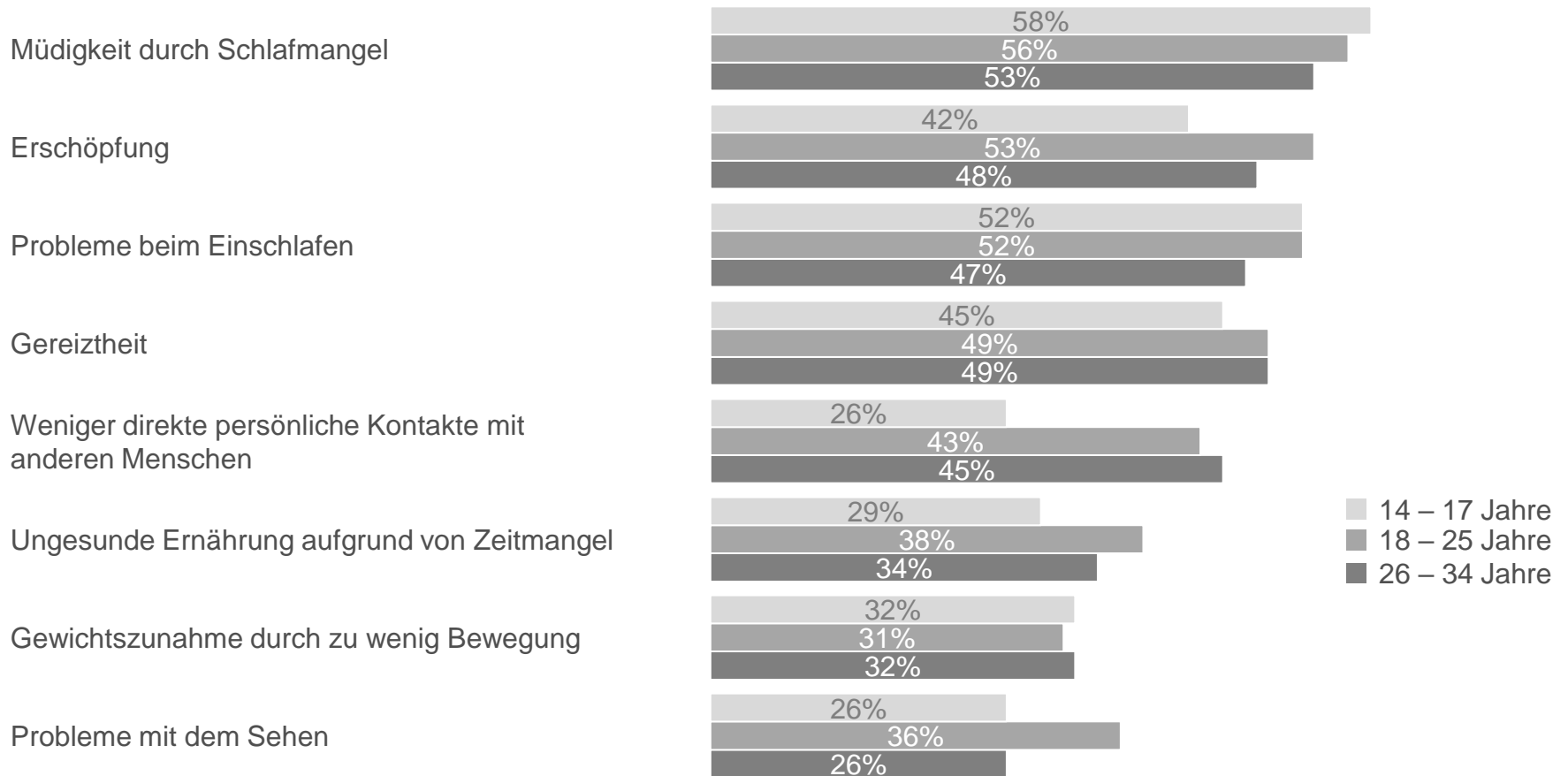


Wie zeigt sich bei Ihnen der Stress durch digitale Medien?



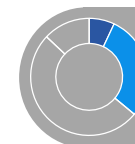
Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

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

73%

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

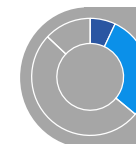
56%

Ich beschränke meine digitale Nutzung
auf das Wesentliche

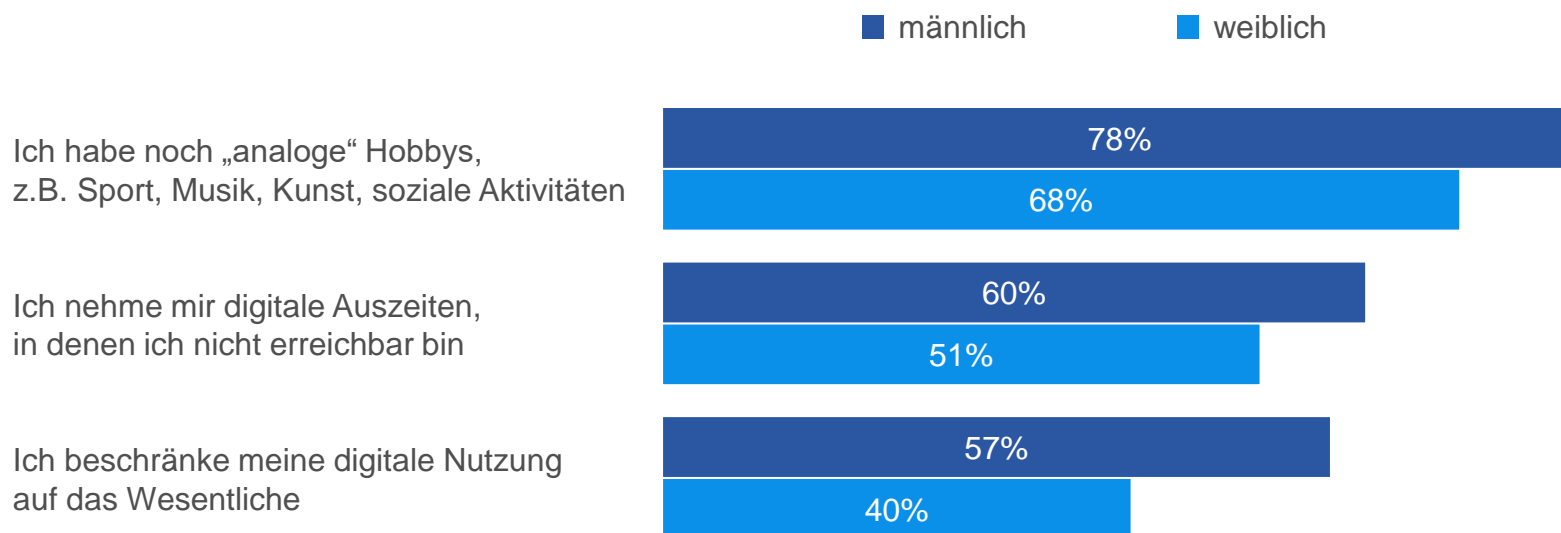
49%

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

Vergleich der **Geschlechter**

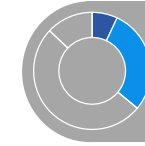


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen





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

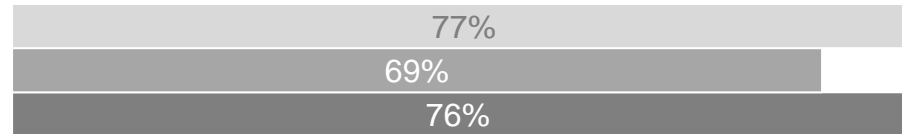


Teilnehmer, die sich „sehr stark“ oder „ziemlich stark“ durch digitale Medien gestresst fühlen

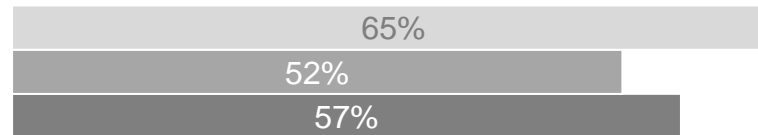
Vergleich der Altersgruppen

■ 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

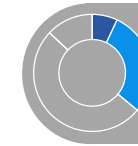


Ich beschränke meine digitale Nutzung auf das Wesentliche

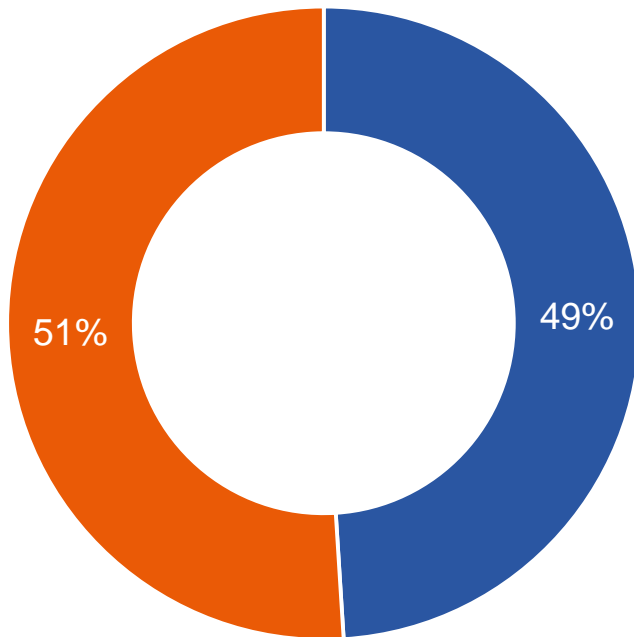


■ 14 – 17 Jahre
■ 18 – 25 Jahre
■ 26 – 34 Jahre

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“

männlich

57%

weiblich

40%

14 – 17 Jahre

32%

18 – 25 Jahre

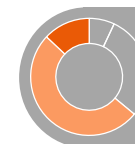
57%

26 – 34 Jahre

45%



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**

91%

Ich habe grundsätzlich **Spaß** an digitalen Medien

90%

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

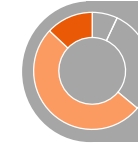
75%

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

73%

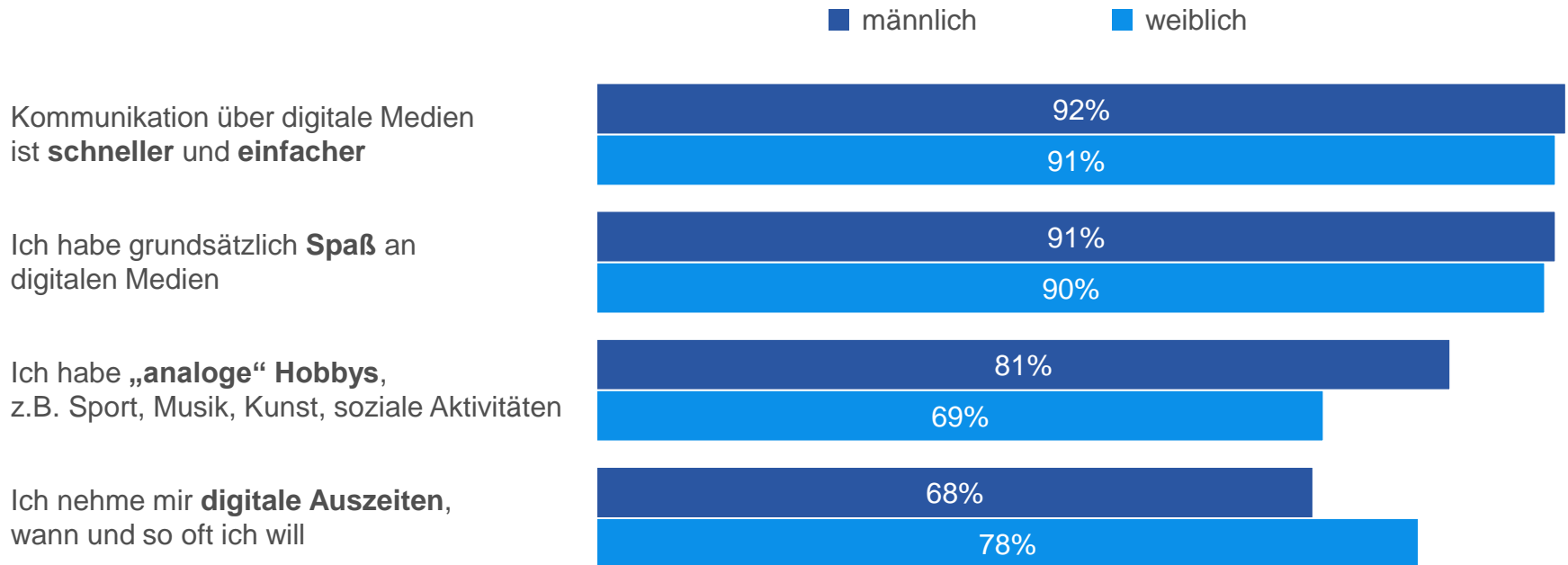


Warum fühlen Sie sich eher wenig / überhaupt nicht gestresst durch digitale Medien?



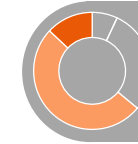
Teilnehmer, die sich „eher wenig“ oder „überhaupt nicht“ durch digitale Medien gestresst fühlen

Vergleich der **Geschlechter**



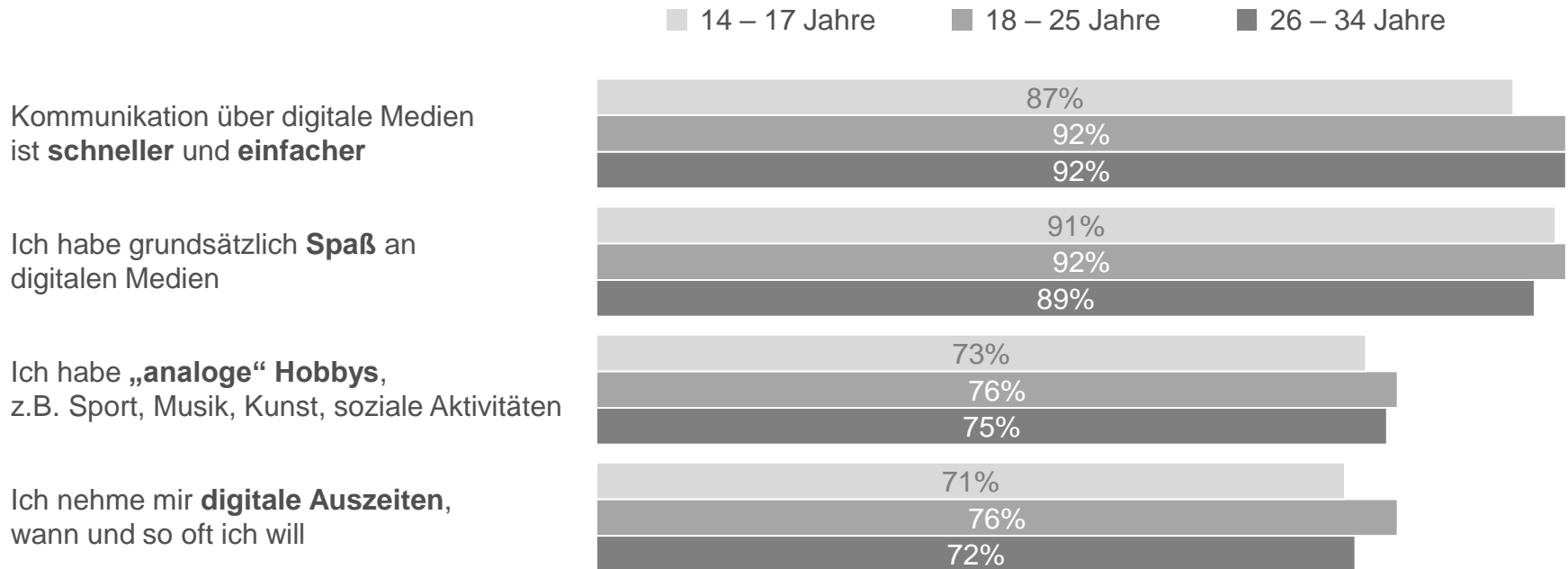


Warum fühlen Sie sich eher wenig / überhaupt nicht gestresst durch digitale Medien?



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“

73%

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

56%

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

Nicht gestresste Teilnehmer

Antworten „Eher wenig“ + „Überhaupt nicht“

75%

73%

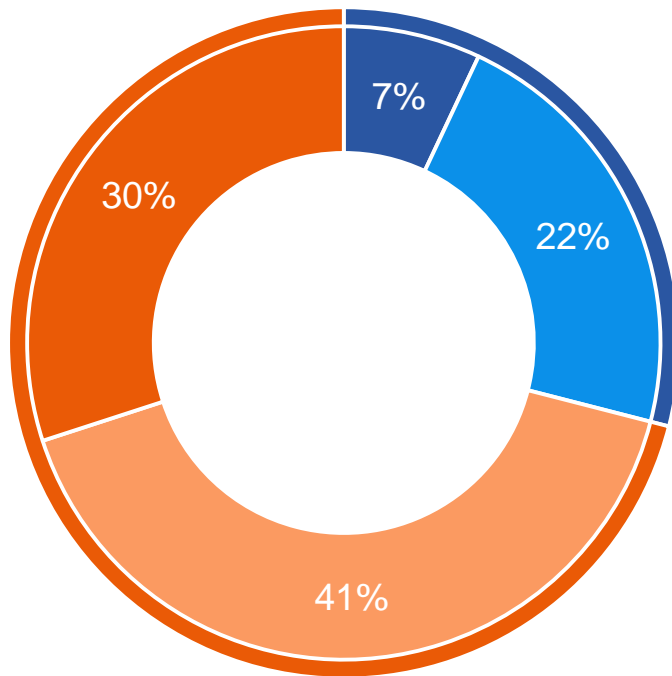
Der Schlüssel dafür, um sich nicht von digitalen Medien stressen zu lassen, sind **häufigere digitale Auszeiten**

Kapitel 5:

Gesundheits-Apps



Wie häufig nutzen Sie Gesundheits-Apps auf Ihren mobilen Endgeräten?



Selten: Σ 71%

Häufig: Σ 29%

Nie
Selten

Ständig
Oft

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Ständig“ + „Oft“

männlich

31%

weiblich

26%

14 – 17 Jahre

20%

18 – 25 Jahre

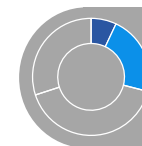
32%

26 – 34 Jahre

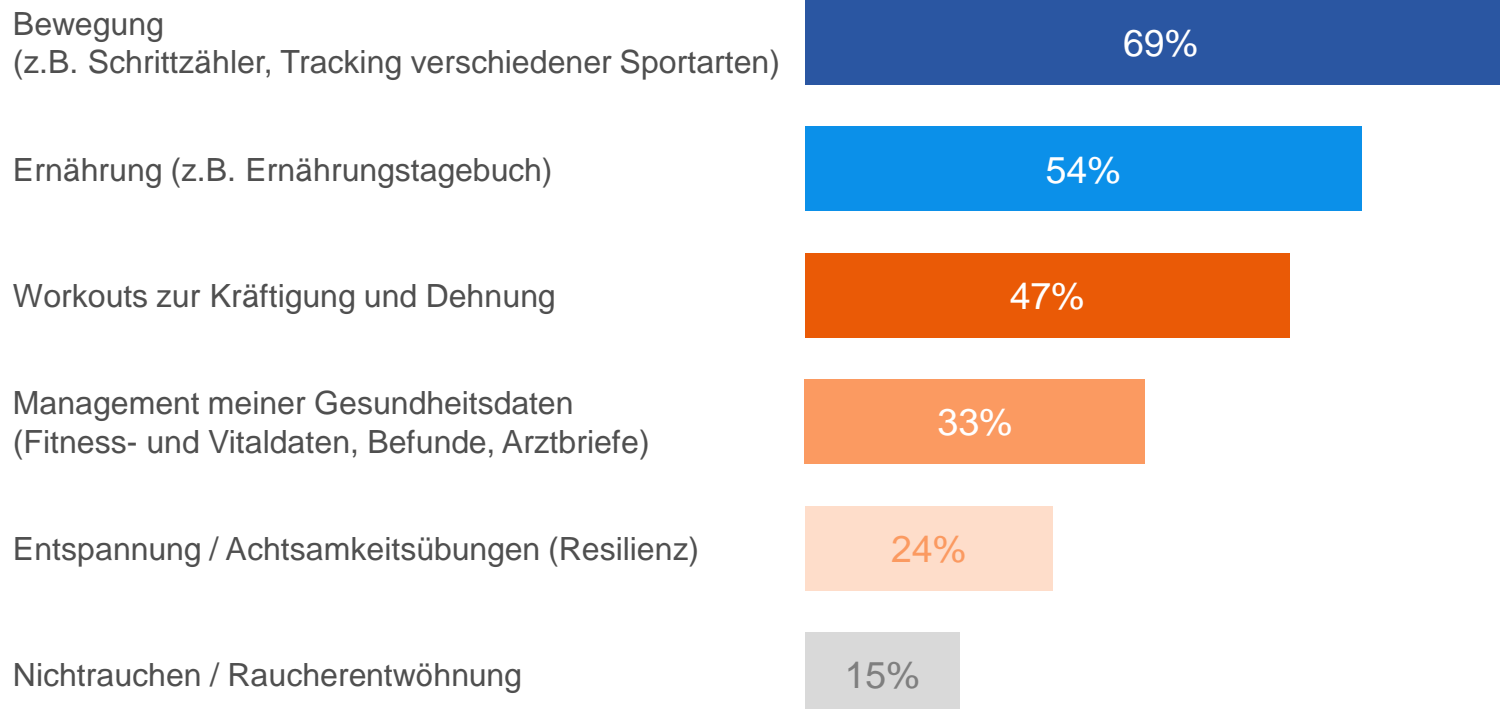
27%



Zu welchen Themen nutzen Sie Gesundheits-Apps?

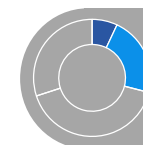


Teilnehmer, die angegeben haben,
„ständig“ oder „oft“ Gesundheits-
Apps zu nutzen

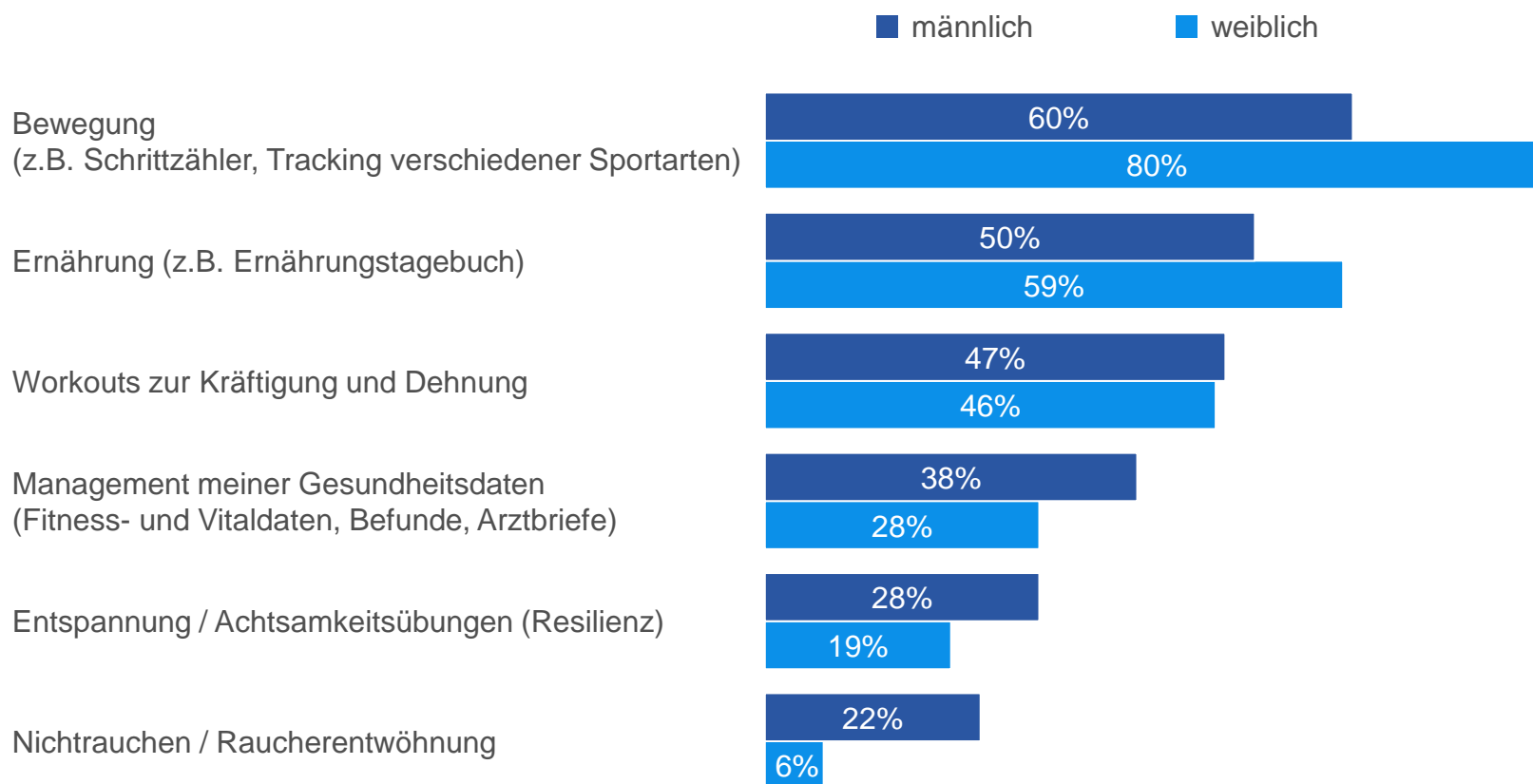


Zu welchen Themen nutzen Sie Gesundheits-Apps?

Vergleich der **Geschlechter**

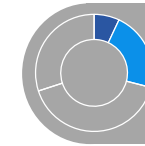


Teilnehmer, die angegeben haben, „ständig“ oder „oft“ Gesundheits-Apps zu nutzen

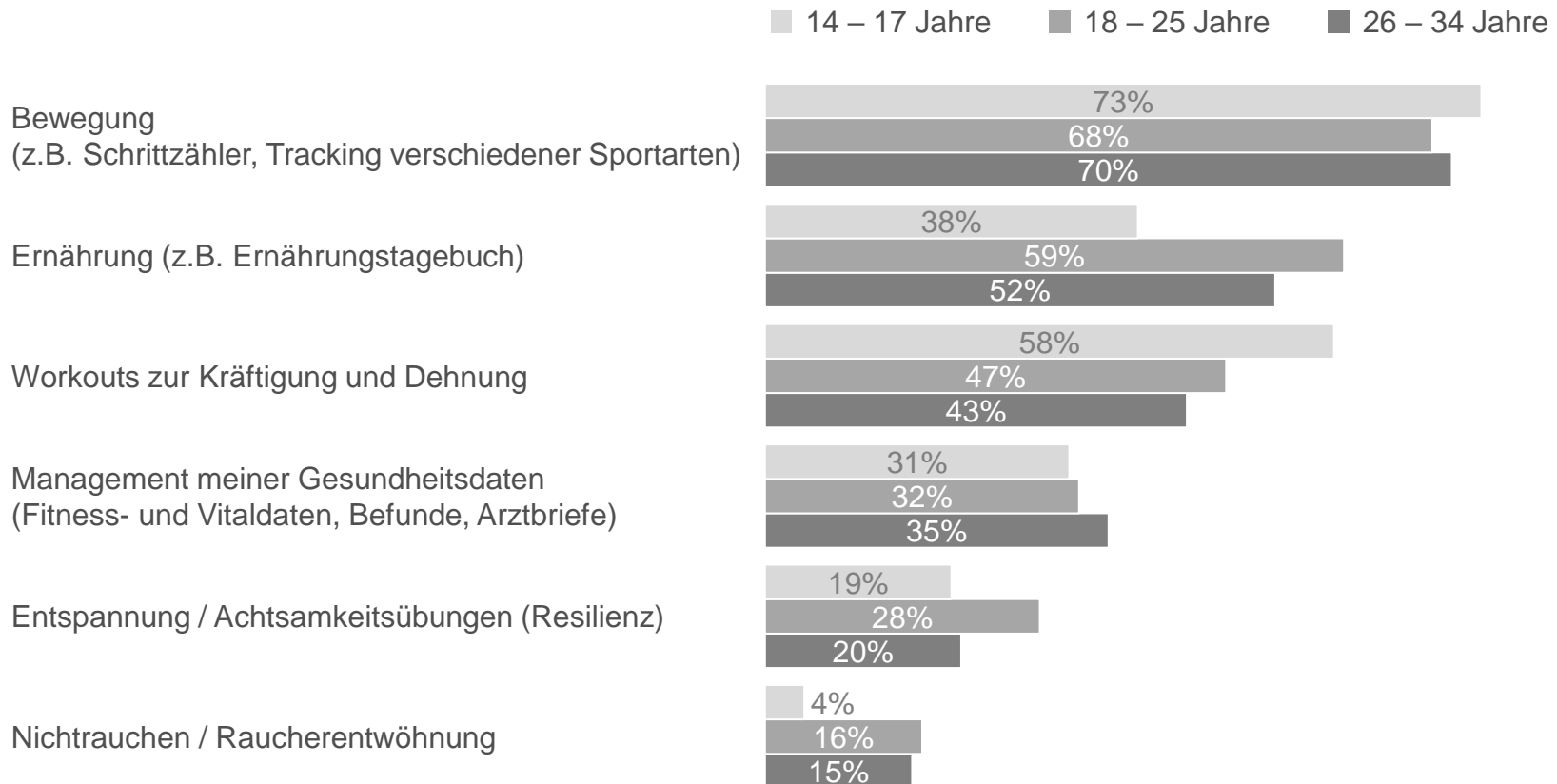


Zu welchen Themen nutzen Sie Gesundheits-Apps?

Vergleich der Altersgruppen



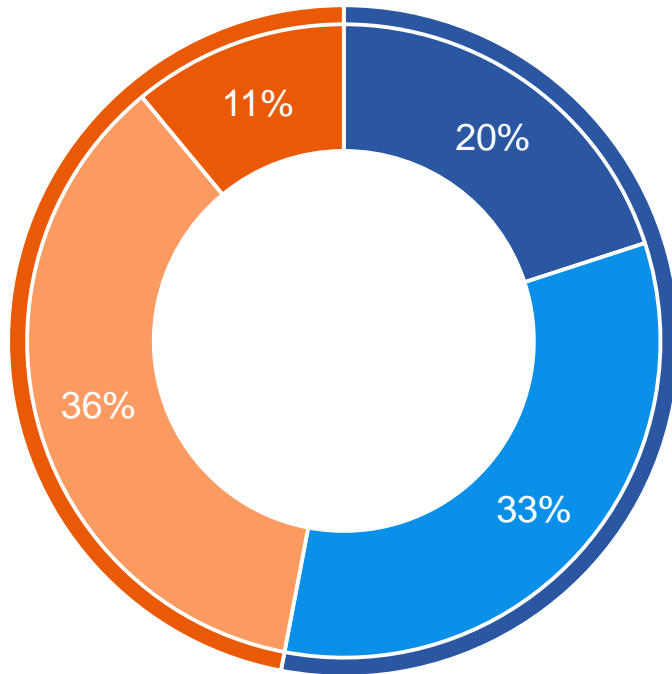
Teilnehmer, die angegeben haben, „ständig“ oder „oft“ Gesundheits-Apps zu nutzen



Kapitel 6:

Gesundheitsvorsorge

Gesundheitsvorsorge ist für mich überhaupt noch kein Thema



Trifft nicht zu: Σ 47%

Trifft zu: Σ 53%

Trifft nicht zu
Trifft eher nicht zu

Trifft zu
Trifft eher zu

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

56%

weiblich

49%

14 – 17 Jahre

63%

18 – 25 Jahre

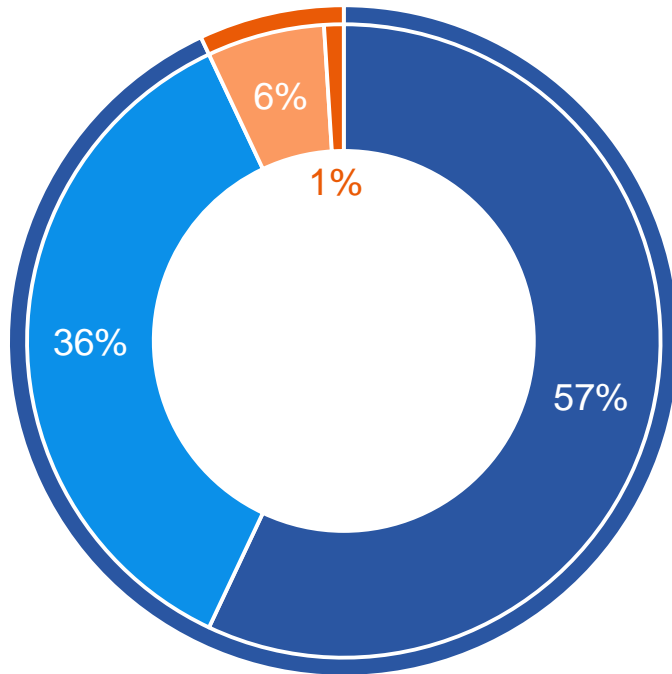
58%

26 – 34 Jahre

45%



Jeder Mensch ist selbst für ein gesundheitsbewusstes Leben verantwortlich



Trifft nicht zu: Σ 7%

Trifft nicht zu
Trifft eher nicht zu

Trifft zu: Σ 93%

Trifft zu
Trifft eher zu

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

91%

weiblich

94%

14 – 17 Jahre

88%

18 – 25 Jahre

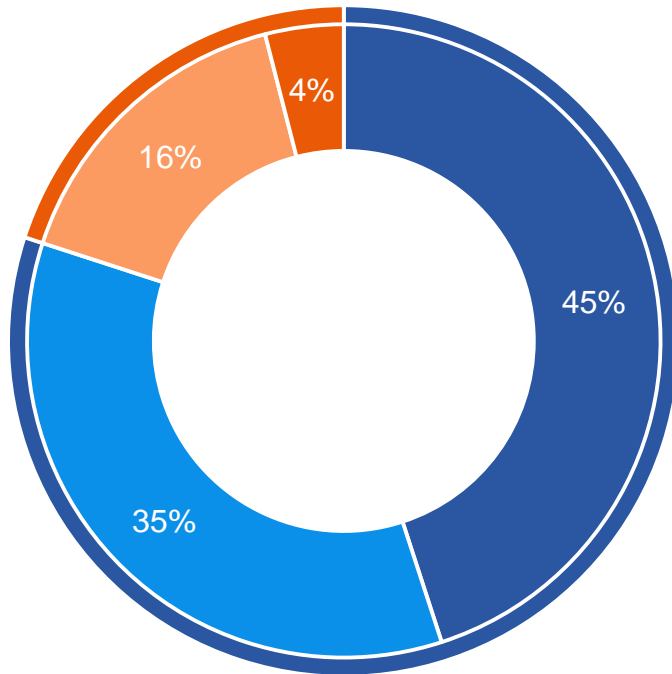
93%

26 – 34 Jahre

93%



Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden



Trifft nicht zu: Σ 20%

Trifft nicht zu
Trifft eher nicht zu

Trifft zu: Σ 80%

Trifft zu
Trifft eher zu

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

75%

weiblich

84%

14 – 17 Jahre

68%

18 – 25 Jahre

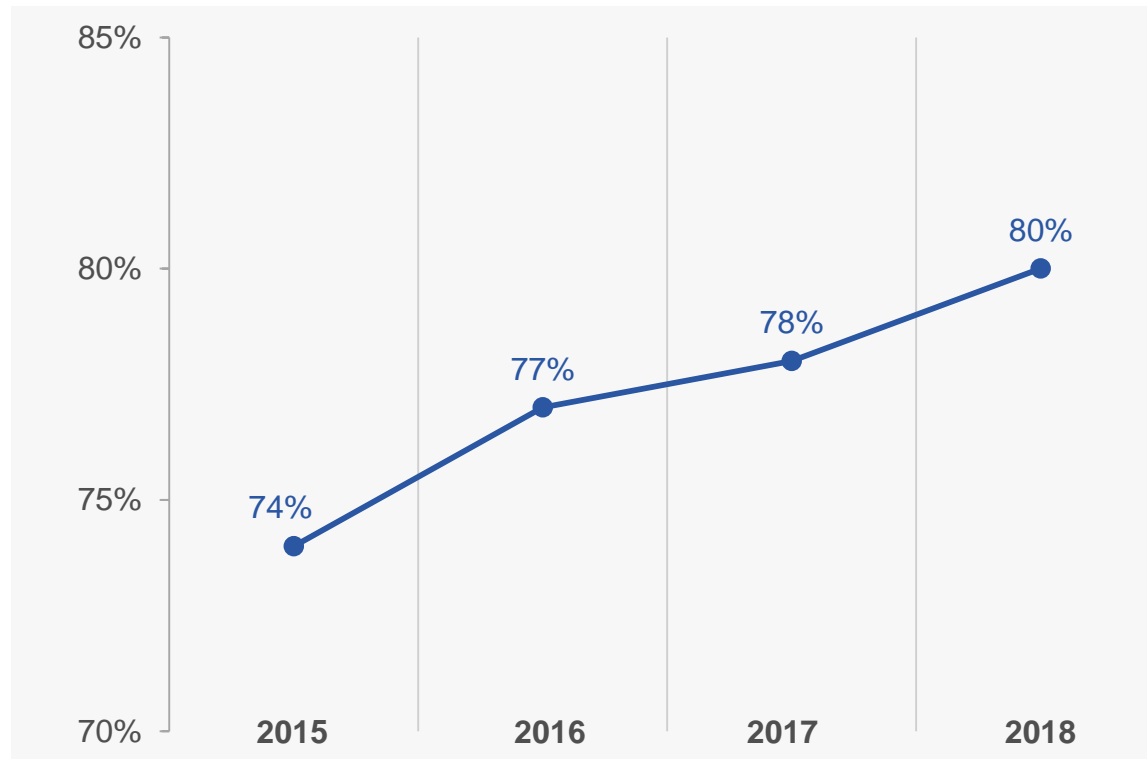
80%

26 – 34 Jahre

83%

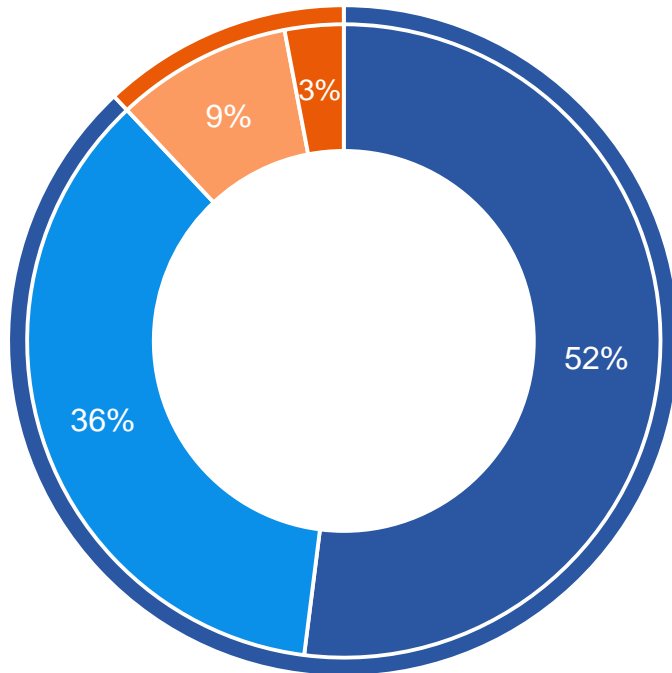
Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden

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





Krankenkassen sollten mehr Anreize für ein gesundes Leben schaffen



Trifft nicht zu: Σ 12%

Trifft nicht zu
Trifft eher nicht zu

Trifft zu: Σ 88%

Trifft zu
Trifft eher zu

Vergleich der Geschlechter und Altersgruppen

Antworten „Trifft zu“ + „Trifft eher zu“

männlich

85%

weiblich

92%

14 – 17 Jahre

86%

18 – 25 Jahre

88%

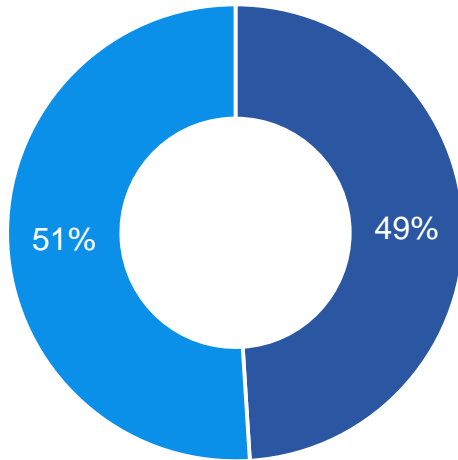
26 – 34 Jahre

90%

Statistische Daten

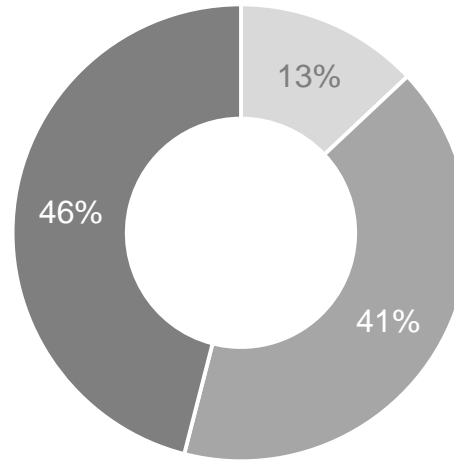


Welches Geschlecht haben Sie?



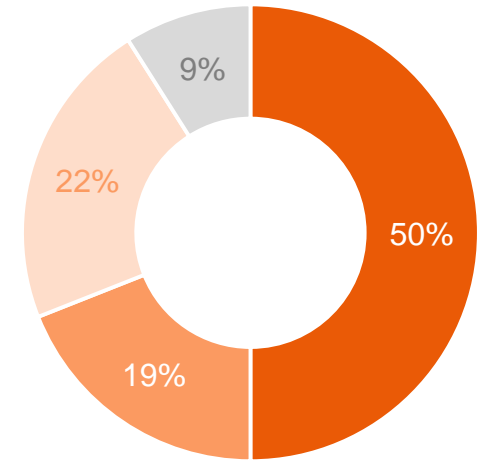
- männlich
- weiblich

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
Web: www.Die-Schwenninger.de

Twitter: www.Twitter.com/DieSchwenninger
Facebook: 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

