



Deutsche wollen mehr für Gesundheit tun – tun es aber nicht

Wie schätzen die Deutschen ihren Gesundheitszustand ein? Was tun sie, um gesund zu bleiben? Und wie steht es um das Durchhaltevermögen bei Gesundheitsprävention? Diesen Fragen geht der AXA Präventionsreport 2019 nach.

Allerdings zeigen sich aber auch Einsicht und der Wunsch nach Verbesserung.

So wollen 53 Prozent der Bundesbürger, die ihren Gesundheitszustand als eher mittelmäßig einschätzen, mehr für ihre Gesundheit tun. Doch selbst die Befragten, die den Gesundheitszustand mit „gut“ bewerten, wollen mehr tun: 42 Prozent sind der Meinung, dass sie mehr für ihre Gesundheit tun müssten.

Guter Vorsatz – aber nur kurz

Insgesamt geben 58 Prozent der Befragten zu, mehr für ihre Gesundheit tun zu müssen. Dies zeigt sich erstaunlicherweise besonders in der verhältnismäßig jungen Gruppe der 30- bis 44-Jährigen. Hier sind 68 Prozent der Meinung, mehr für Ihre Gesundheit tun zu müssen. Bei Personen mit Kindern im Haushalt meinen 69 Prozent, sie würden zu wenig für ihre Gesundheit tun. Bei Personen ohne Kinder im Haushalt sind es nur noch 55 Prozent.

Auch wenn zwei Drittel der Befragten laut eigenen Angaben den guten Vorsatz auch in die Tat umgesetzt haben, haben sie es dann aber nicht lange durchgehalten.

Als Grund geben 63 Prozent an, leider zu schnell die Motivation zu verlieren. Dies betrifft insbesondere unter 30-Jährige (76 Prozent) und ausgerechnet diejenigen, die meinen mehr für ihre Gesundheit tun zu müssen (79 Prozent). Die Ergebnisse zeigen, dass Männer häufiger die Motivation verlieren (69 Prozent) als Frauen (59 Prozent).

Unterstützung durch Technik?

Am häufigsten werden aktuell Fitness- beziehungsweise Sport-Apps sowie ein Fitness-Armband beziehungsweise Fitness-Tracker (jeweils 17 Prozent) genutzt. Eine Schlaf-App beziehungsweise einen Schlaf-Tracker nutzen derzeit 9 Prozent, Ernährungs-Apps 7 Prozent.

Nur wenige Befragte nutzen aktuell Apps mit Entspannungsmethoden, wie beispielsweise Meditation oder Achtsamkeitsübungen (4 Prozent) bzw. Apps zur

Suchtmittelprävention, zum Beispiel zur Rauchentwöhnung oder Alkoholkonsum (1 Prozent).

Unterstützung und steuerliche Förderung

Der AXA Präventionsreport zeigt, dass ein großer Teil der Bevölkerung mehr Unterstützung und Begleitung benötigt, um gesund und fit zu bleiben. So könnte die Motivation zum Beispiel durch finanzielle Verhaltensbonifikationen gesteigert werden.

Hier sind aber nicht nur die Krankenversicherungen gefragt: Denn 70 Prozent der Deutschen sind der Ansicht, dass Steuervorteile für sehr viele oder zumindest einige Menschen einen Anreiz bieten würden, sich gesundheitsbewusst zu verhalten und mehr präventiv für ihre Gesundheit zu tun.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4916976/deutsche-wollen-mehr-fuer-gesundheit-tun-tun-es-aber-nicht/>