

Vorsätze zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung

Datenbasis: 1.021 Personen ab 18 Jahre, bundesweit repräsentativ
Erhebungszeitraum: 25. bis 28. November 2025
Statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber: BIG Direktkrankenkasse

1 Gute Vorsätze zu gesunder Ernährung und Bewegung

Die deutliche Mehrheit (69 %) der Befragten hat sich schon einmal (9 %) oder mehrmals (60 %) vorgenommen, sich gesünder zu ernähren oder sich mehr zu bewegen – Frauen eher als Männer und jüngere Befragte eher als ältere Befragte.

Gut ein Viertel (28 %) der Befragten hat sich dagegen noch nichts dergleichen vorgenommen.

Vorsätze: gesündere Ernährung und mehr Bewegung

Es hatten den Vorsatz, sich gesünder zu ernähren oder sich mehr zu bewegen

	ja, einmal	ja, mehrmals	nein, bisher noch nie
	%	%	%
insgesamt	9	60	28
Männer	11	55	31
Frauen	8	66	24
18- bis 39-Jährige	16	64	17
40- bis 59-Jährige	8	61	29
60 Jahre und älter	5	56	36

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Befragte, die sich einmal oder mehrmals vorgenommen haben, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen, wurden anschließend nach dem Grund für diesen guten Vorsatz gefragt.

Hauptgrund für den Vorsatz der gesünderen Ernährung und mehr Bewegung ist demnach der Wunsch nach mehr körperlichem und psychischem Wohlbefinden, den über drei Viertel (77 %) äußern. Zwei Drittel (66 %) der Befragten wollen damit Krankheiten vorbeugen und fast ebenso viele (60 %) möchten durch gesündere Ernährung oder mehr Bewegung Gewicht reduzieren oder besser aussehen.

Erst mit deutlichem Abstand folgen als Gründe persönliches Interesse oder Lust, etwas Neues auszuprobieren (18 %), ärztlicher Rat oder gesundheitliche Probleme (17 %) sowie Empfehlungen von anderen, wie z. B. von Verwandten oder Bekannten (4 %).

Frauen haben sich häufiger als Männer vorgenommen, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen, um Krankheiten vorzubeugen bzw. gesund zu bleiben. Jüngere Befragte hatten eher als ältere Befragte Lust darauf, etwas Neues auszuprobieren und wollen durch gesündere Ernährung und mehr Bewegung überdurchschnittlich häufig ihr Wohlbefinden steigern, Gewicht reduzieren oder besser aussehen.

Gründe für gesündere Ernährung und mehr Bewegung

Es wollten sich aus folgenden Gründen gesünder ernähren oder mehr bewegen:	insgesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 39-Jährige %	40- bis 59-Jährige %	60 Jahre und älter %
um sich körperlich oder psychisch wohler zu fühlen	77	76	79	87	80	64
zur Vorbeugung von Krankheiten, um gesund zu bleiben	66	58	73	67	68	63
um Gewicht zu reduzieren oder besser auszusehen	60	60	61	70	65	45
aus persönlichem Interesse oder um etwas Neues auszuprobieren	18	16	20	26	15	11
auf ärztlichen Rat oder wegen gesundheitlicher Probleme	17	19	15	11	18	22
weil es empfohlen wurde, z. B. von Verwandten oder Bekannten	4	5	3	4	5	3

Basis: 713 Befragte, die sich schonmal vorgenommen haben, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2 Umsetzung des Vorsatzes

Zwei Drittel (65 %) der Befragten, die sich schon mindestens einmal vorgenommen haben, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen, haben sich nach eigenen Angaben längerfristig bzw. bis jetzt daran gehalten.

Ein Drittel (34 %) hielt sich dagegen nicht so lange an ihre gefassten Vorsätze.

Befragten ab 60 Jahren ist es überdurchschnittlich häufig gelungen, sich längerfristig gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen.

Umsetzung des Vorsatzes, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen

	Es haben sich schon einmal langfristig gesünder ernährt oder mehr bewegt	
	ja	nein
	%	%
insgesamt	65	34
Männer	61	37
Frauen	68	31
18- bis 39-Jährige	59	40
40- bis 59-Jährige	59	40
60 Jahre und älter	77	22

Basis: 713 Befragte, die sich schonmal vorgenommen haben, sich gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Anhand von sieben Antwortvorgaben wurde ermittelt, was die „gescheiterten Befragten“ davon abgehalten hat, sich langfristig gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen.

Hauptgrund gegen eine langfristige Umsetzung von gesünderer Ernährung bzw. mehr Bewegung ist fehlende Motivation bzw. fehlendes Durchhaltevermögen (77 %). Erst mit deutlichem Abstand folgen zu viel Stress (44 %) und zu hoher Zeitaufwand (für mehr Bewegung: 37 % bzw. für gesunde Ernährung: 31 %).

Bei 23 Prozent scheiterte das Vorhaben mangels Freude an viel Bewegung und bei 17 Prozent waren gesundheitliche Einschränkungen (z. B. körperliche Erkrankungen, Krankheiten oder Allergien) ausschlaggebend.

Rund jeder Zehnte (11 %), der sich gesünder ernähren wollte, hat dies verworfen, weil ihm gesunde Ernährung langfristig zu teuer war.

Gründe, gegen die langfristige Umsetzung des Vorsatzes

Folgendes hat davon abgehalten, sich langfristig gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen:

insgesamt

	%
fehlende Motivation bzw. fehlendes Durchhaltevermögen	77
zu viel Stress	44
zu hoher Zeitaufwand für Bewegung	37
zu hoher Zeitaufwand für gesunde Ernährung	31
keine Freude an viel Bewegung	23
gesundheitliche Einschränkungen	17
gesunde Ernährung ist zu teuer	11

Basis: 243 Befragte, denen es nicht gelungen ist, sich langfristig gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

3 Motivation für ein gesünderes Leben

Ermittelt wurde darüber hinaus anhand einer skalierten Abfrage, inwieweit sechs vorgegebene Möglichkeiten dazu beitragen könnten, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun, also z. B. sich gesünder zu ernähren oder mehr Sport zu treiben.

Hilfreich wäre dafür vor allem, wenn man die Fortschritte sichtbar verfolgen oder schnell erste positive Effekte spüren könnte: 91 Prozent der Befragten könnte dies sehr bzw. eher helfen. Nur einige wenige (5 %) fänden dies eher nicht oder überhaupt nicht hilfreich.

An zweiter Stelle steht Motivation bzw. Unterstützung durch nahestehende Personen: Dies könnte 75 Prozent der Befragten eher oder sehr helfen, mehr für die eigene Gesundheit zu tun.

Zwei Drittel (67 %) fänden es hilfreich, wenn ein Arzt oder eine Ärztin sie ausdrücklich dazu auffordern würde, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Mehrheitlich könnten aus Sicht der Befragten auch eine klare Orientierung durch einen Ernährungs- oder Trainingsplan oder eine Gruppe Gleichgesinnter, mit denen man sich austauschen kann (62 %), finanzielle Anreize von der Krankenkasse wie z. B. Bonusprogramme oder Vergünstigungen (60 %) sowie passende Gesundheitskurse von der eigenen Krankenkasse (55 %) hilfreich sein.

Motivation für ein gesünderes Leben I

	Folgendes würde helfen, gesünder zu leben			
	sehr	eher	eher nicht	überhaupt nicht
	%	%	%	%
wenn man die Fortschritte sichtbar verfolgen oder schnell erste positive Effekte spüren könnte	49	42	4	1
wenn nahestehende Personen motivieren bzw. unterstützen würden	30	45	15	4
wenn Ärztin/Arzt ausdrücklich dazu auffordern würde	20	47	21	6
wenn man eine klare Orientierung hätte, z. B. durch einen Ernährungs- oder Trainingsplan oder durch eine Gruppe/Community zum Austausch	21	41	23	9
wenn finanzielle Anreize der Krankenkasse verfügbar wären, z. B. Bonusprogramme oder Vergünstigungen	22	38	22	10
wenn die Krankenkasse passende Gesundheitskurse anbieten würde	16	39	27	11

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht/keine Angabe“

Frauen meinen deutlich häufiger als Männer, dass ihnen passende Gesundheitskurse von ihrer Krankenkasse helfen könnten, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Die Möglichkeiten, Fortschritte sichtbar zu verfolgen oder schnell erste positive Effekte zu spüren, Motivation bzw. Unterstützung von nahestehenden Personen sowie finanzielle Anreize von ihrer Krankenkasse könnten Jüngeren eher als Älteren helfen, ein gesünderes Leben zu führen.

Motivation für ein gesünderes Leben II

Folgendes würde (sehr/eher) helfen, gesünder zu leben:	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 39-Jährige	40- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
wenn man die Fortschritte sichtbar verfolgen oder schnell erste positive Effekte spüren könnte	91	89	92	99	93	82
wenn nahestehende Personen motivieren bzw. unterstützen würden	75	75	76	86	74	67
wenn Ärztin/Arzt ausdrücklich dazu auffordern würden	67	68	65	63	68	69
wenn man eine klare Orientierung hätte, z. B. durch einen Ernährungs- oder Trainingsplan oder durch eine Gruppe/Community zum Austausch	62	59	64	64	66	56
wenn finanzielle Anreize der Krankenkasse verfügbar wären, z. B. Bonusprogramme oder Vergünstigungen	60	58	62	75	60	47
wenn die Krankenkasse passende Gesundheitskurse anbieten würde	55	46	62	54	56	54

Abfrage anhand der Skala: würde sehr helfen, würde eher helfen, würde eher nicht helfen, würde überhaupt nicht helfen

3. Dezember 2025

f25.0335/45527 Fr, Le

6 Vorsätze zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung - eine FORSA. Umfrage