



Zukunft

Gesundheit 2024

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, August 2024

 **vivida bkk**
Ihre Krankenkasse

♥ Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit 

Über die Studie



Inhalt

Im August 2024 führten die vividabkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „Zukunft Gesundheit 2024“ durch.

Untersuchungsdesign

B2C Befragung durch einen Online-Anbieter.

Grundgesamtheit

1.150 Teilnehmer, 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. Gesundheit

So gesund fühlen sich die jungen Bundesbürger

3. Work-Life-Balance

Das Leben stresst trotzdem / Flexibilität in allen Lebenslagen ist für junge Bundesbürger wichtig

4. Nach Freigabe von Cannabis

Kiffen ist nur für eine Minderheit ein Thema / Diese Folgen hatte die Legalisierung

5. Gespaltene Gesellschaft

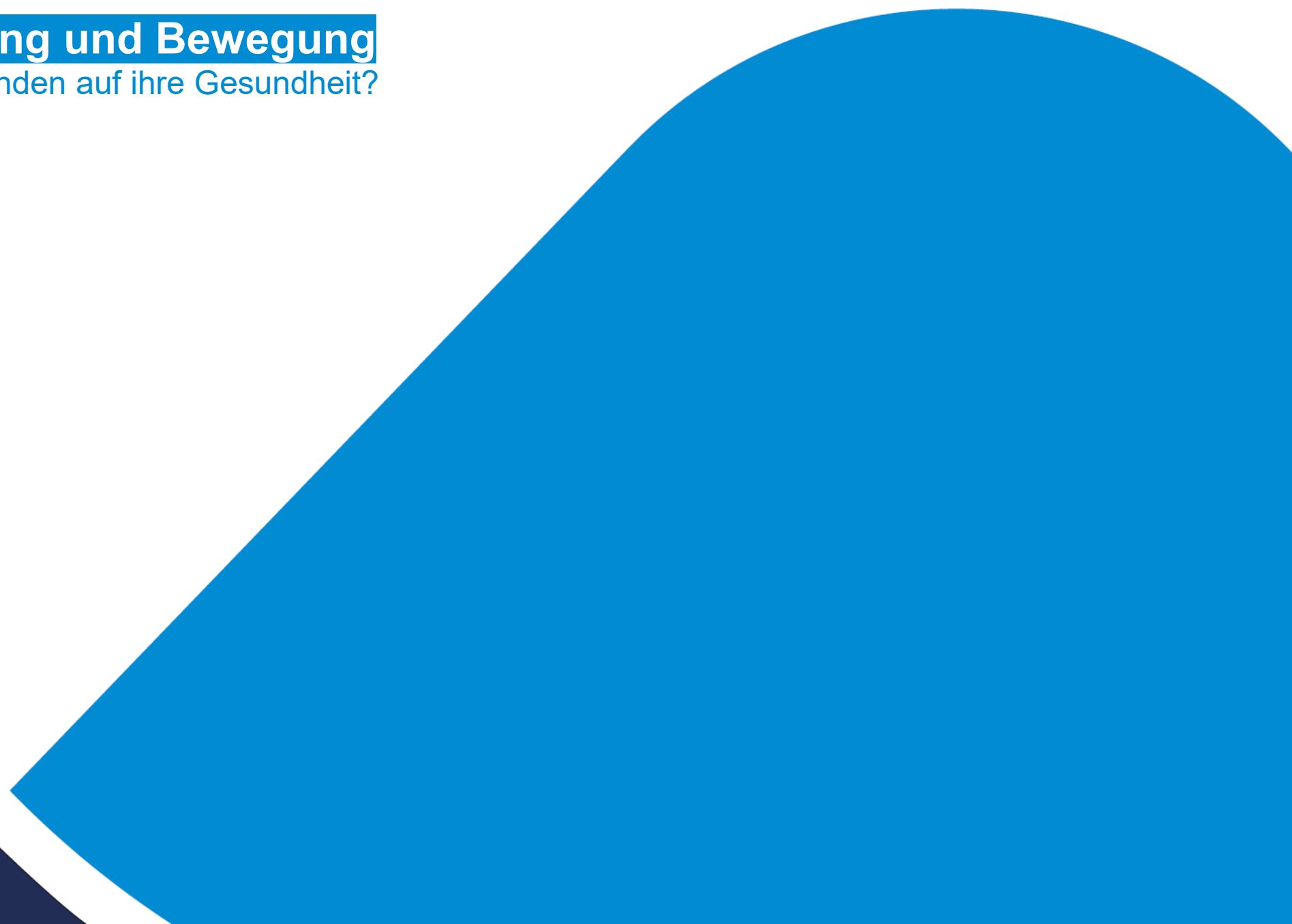
Von Schlankheitswahn bis Adipositas / Was junge Bundesbürger von ihrem Körpergewicht halten

6. Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Junge Bundesbürger fordern ein Schulfach Gesundheit

Kapitel 1: Ernährung und Bewegung

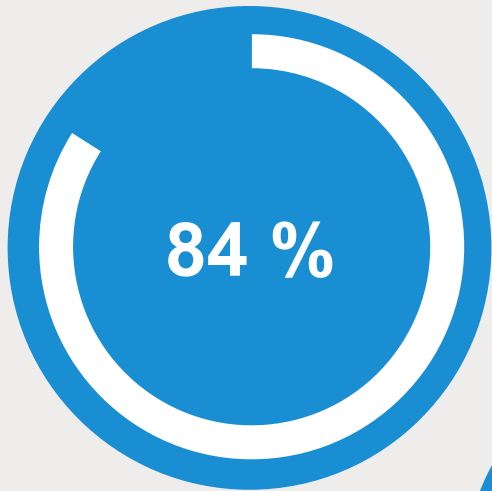
Wie achten die Teilnehmenden auf ihre Gesundheit?



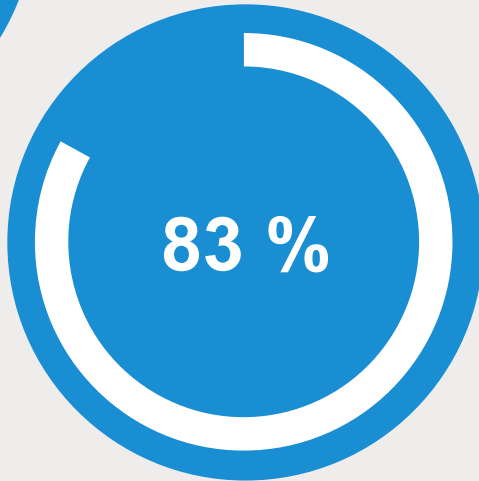
Thema Ernährung und Bewegung

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

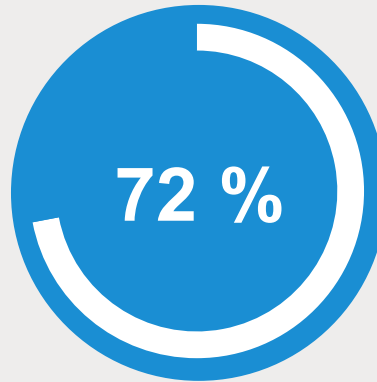
Trifft zu



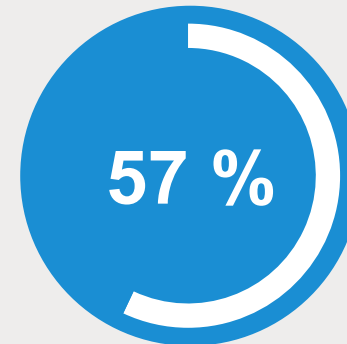
Ich würde mich gerne gesünder ernähren



Ich würde gerne mehr Sport treiben



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



Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen

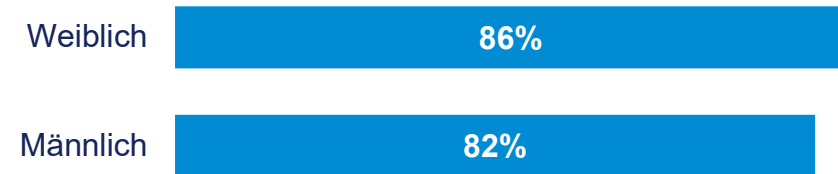
Thema Ernährung und Bewegung

Ich würde mich gern gesünder ernähren

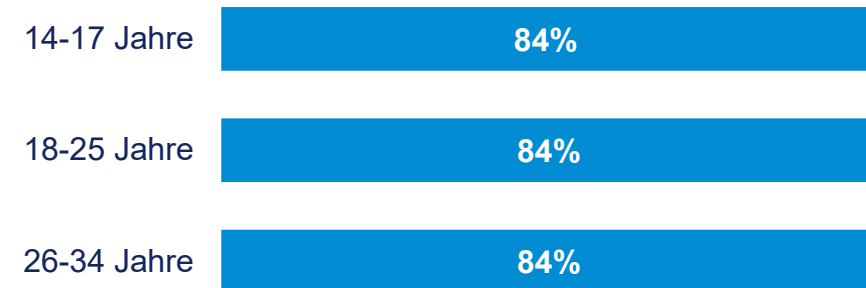
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



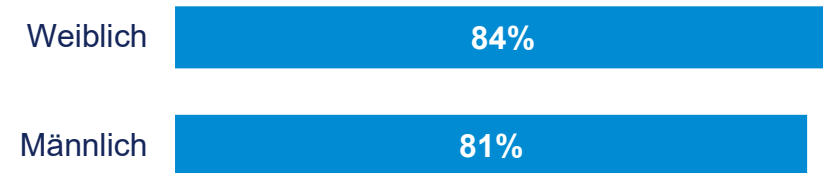
Thema Ernährung und Bewegung

Ich würde gern mehr Sport treiben

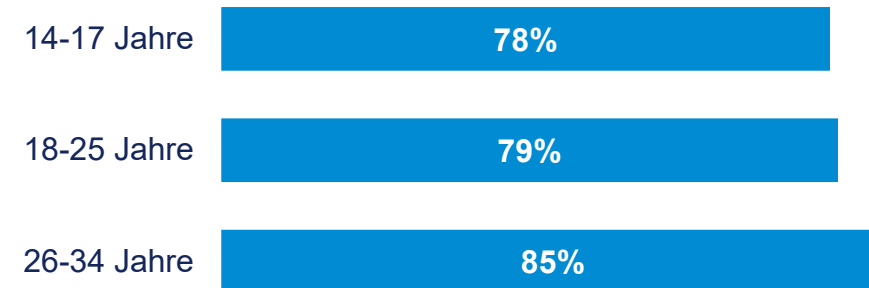
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



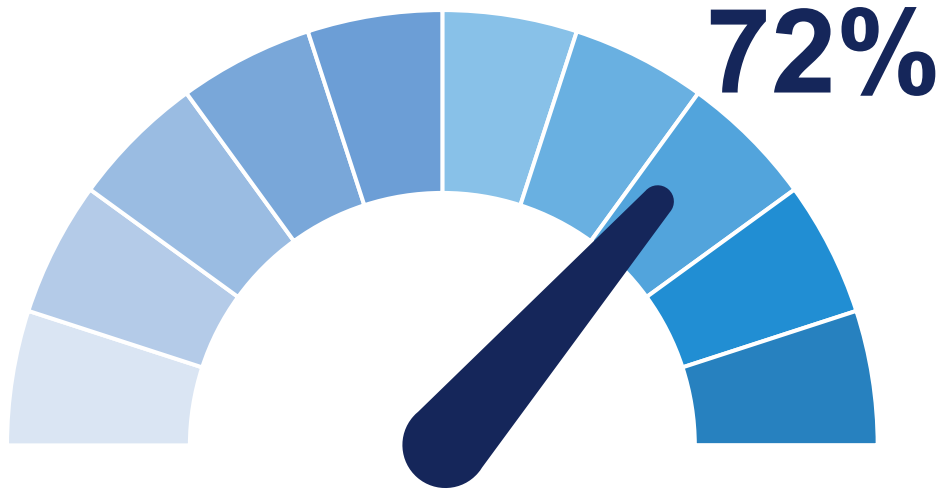
Vergleich Altersgruppen



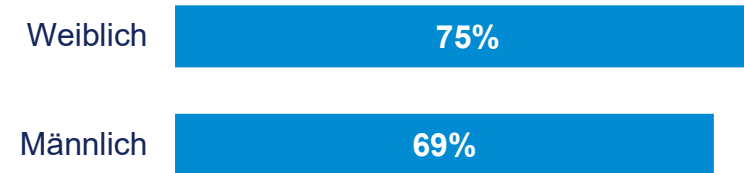
Thema Ernährung und Bewegung

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

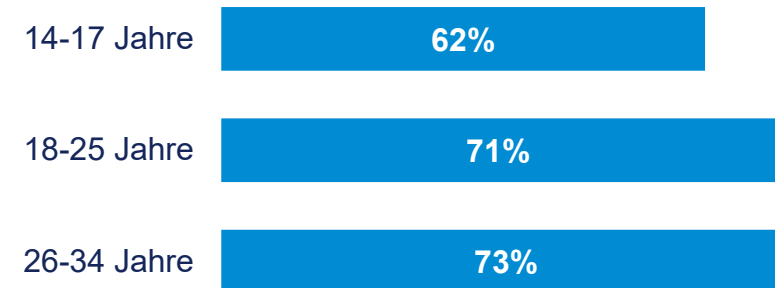
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



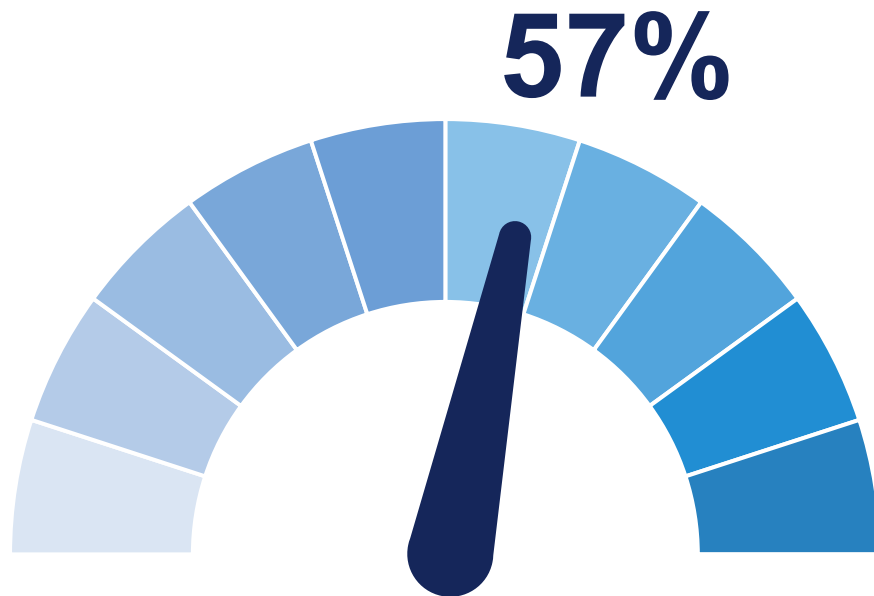
Vergleich Altersgruppen



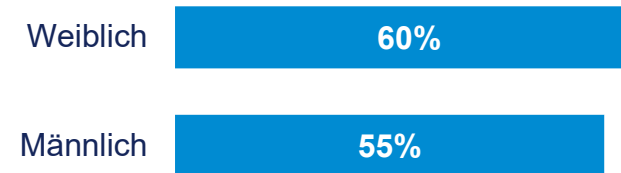
Thema Ernährung und Bewegung

Ich fühle mich zu dick und möchte gern abnehmen

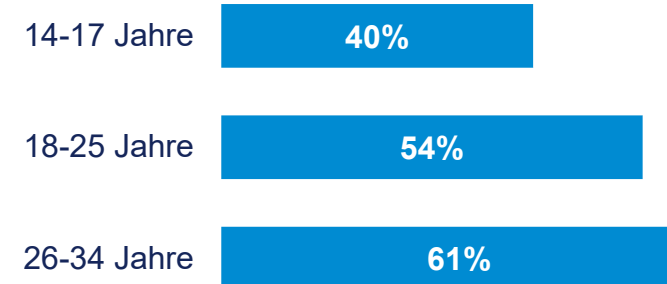
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



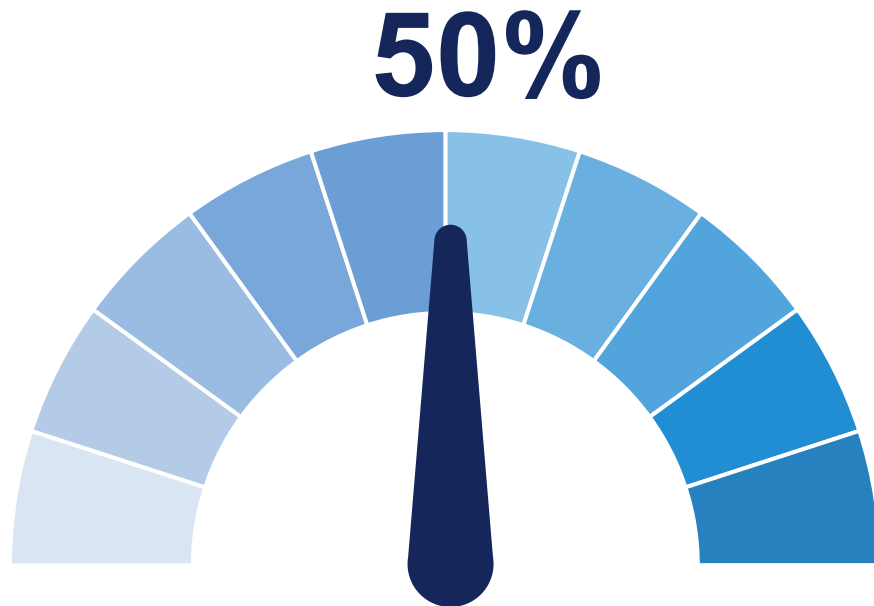
Vergleich Altersgruppen



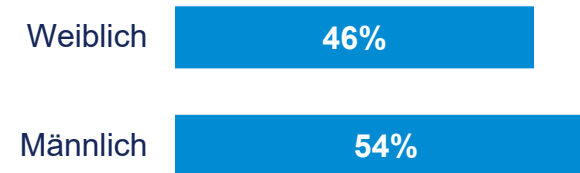
Thema Ernährung und Bewegung

Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

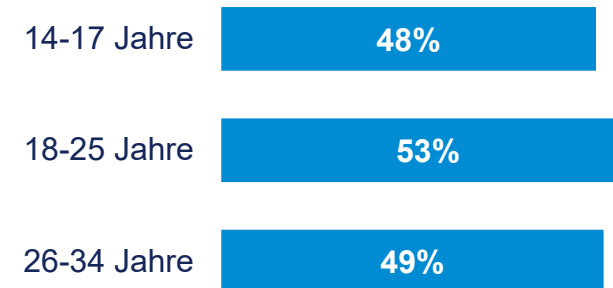
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter

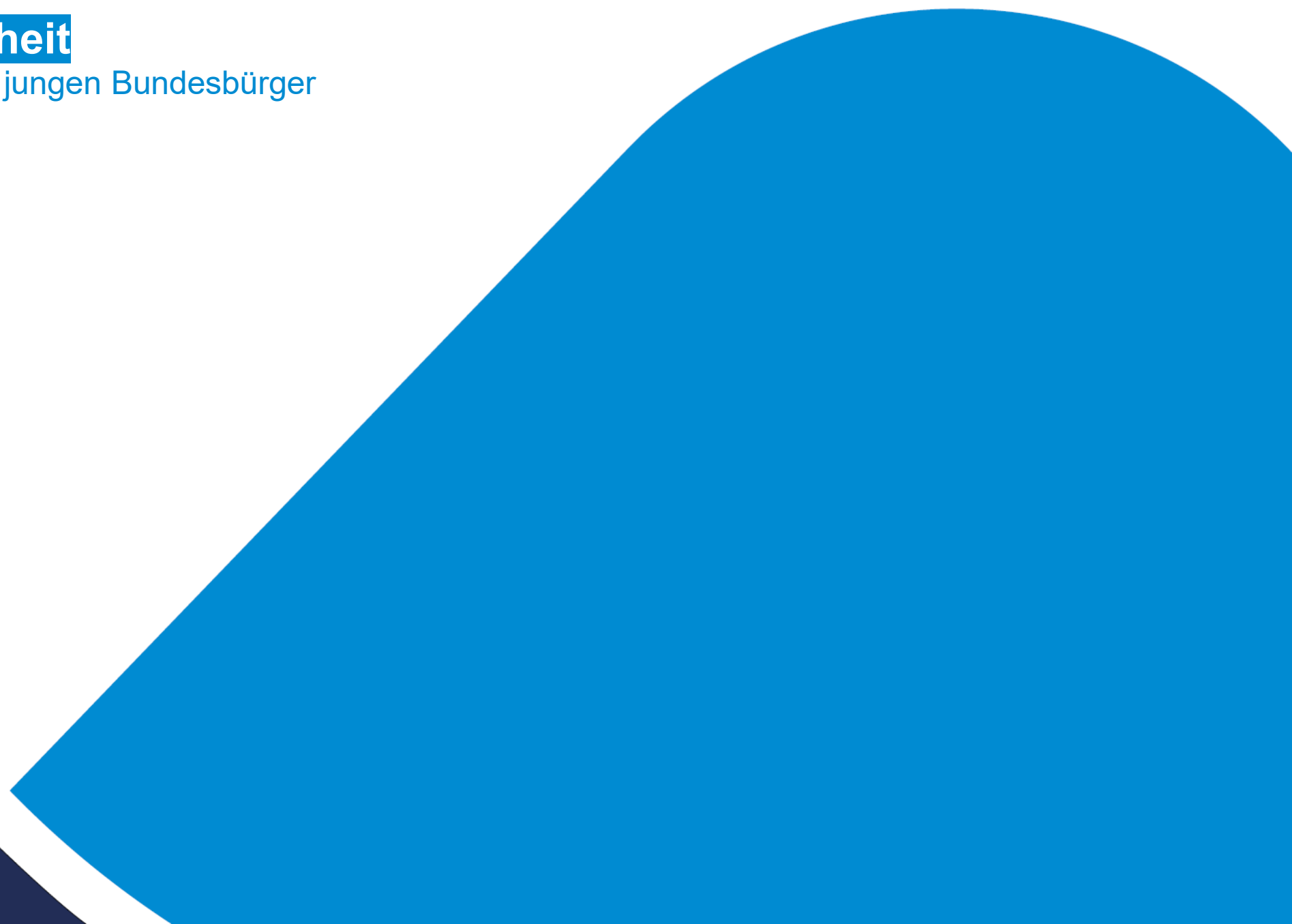


Vergleich Altersgruppen



Kapitel 2: Gesundheit

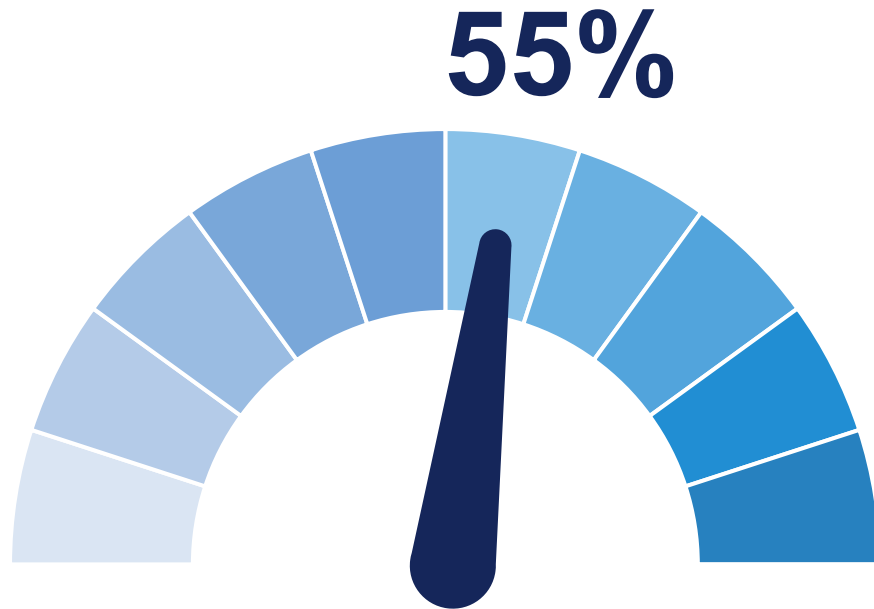
So gesund fühlen sich die jungen Bundesbürger



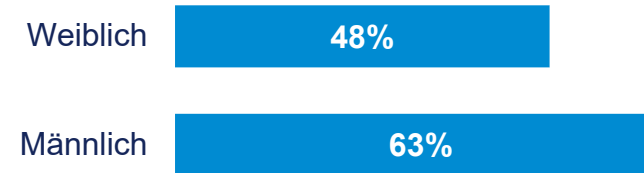
Thema Gesundheit

Inwieweit stimmst du dieser Aussage zu: „Ich fühle mich rundum gesund“

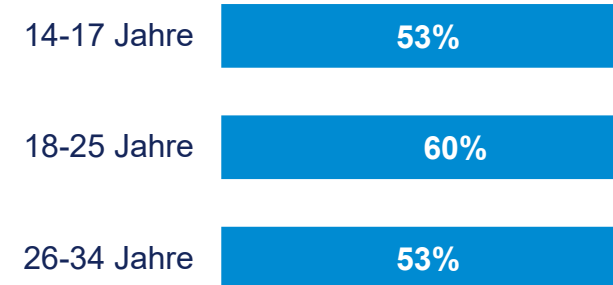
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter




Vergleich Altersgruppen

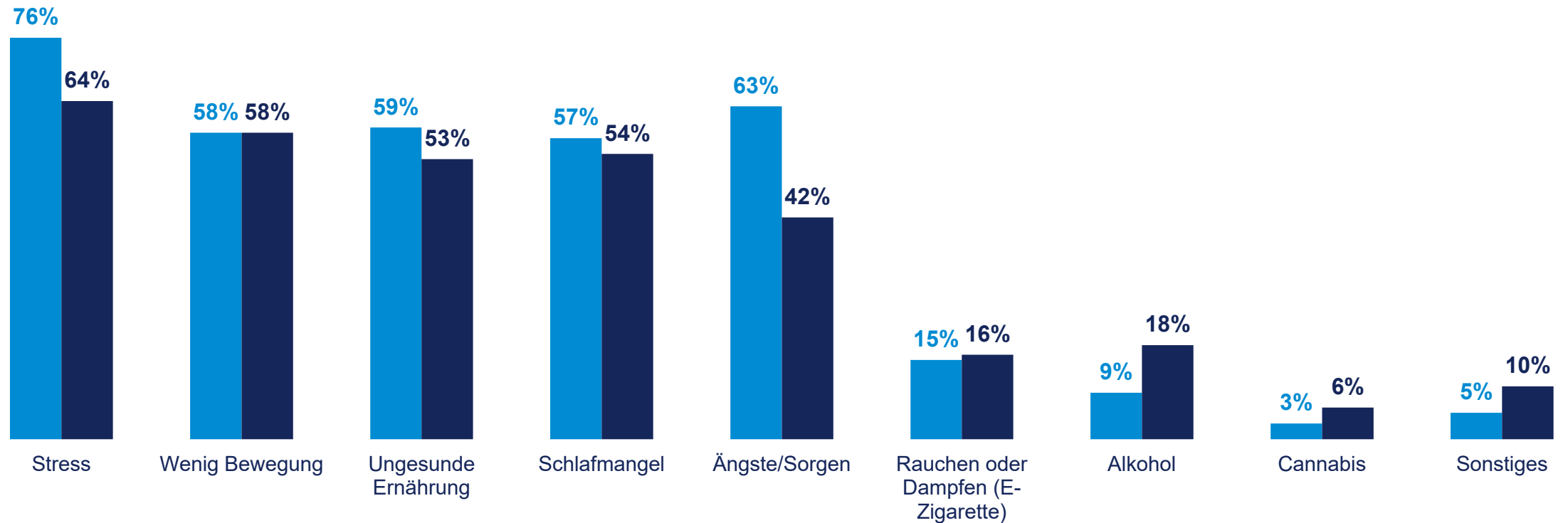


Thema Gesundheit

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


 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen. Mehrfachantworten waren möglich.




 Weiblich  Männlich

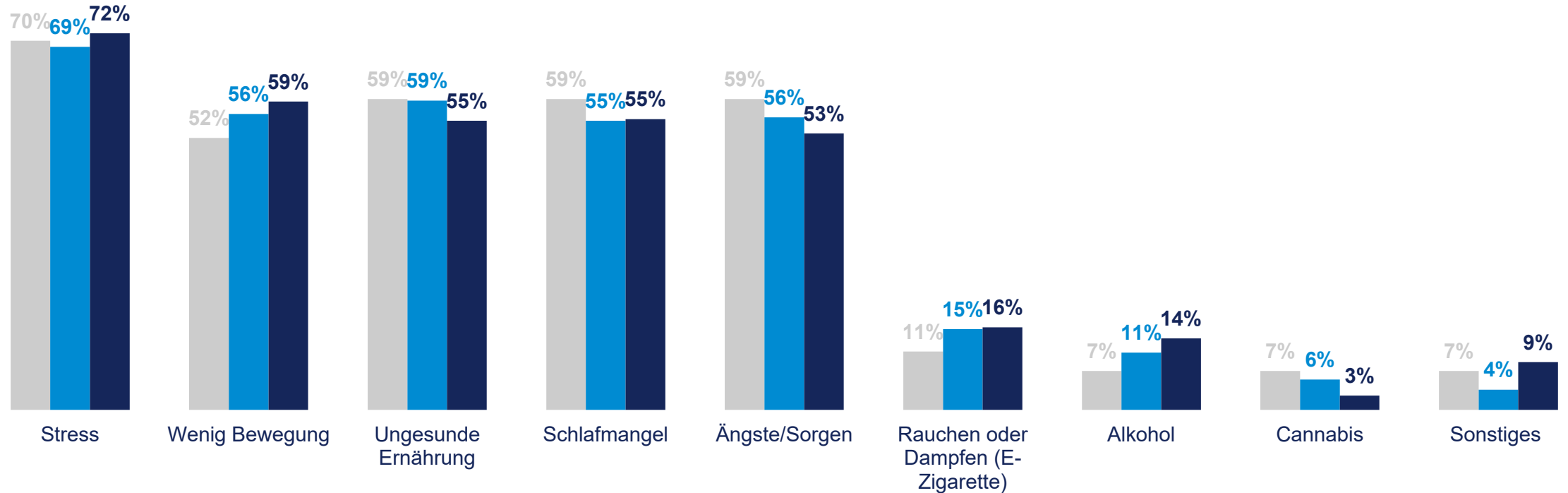


Thema Gesundheit

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

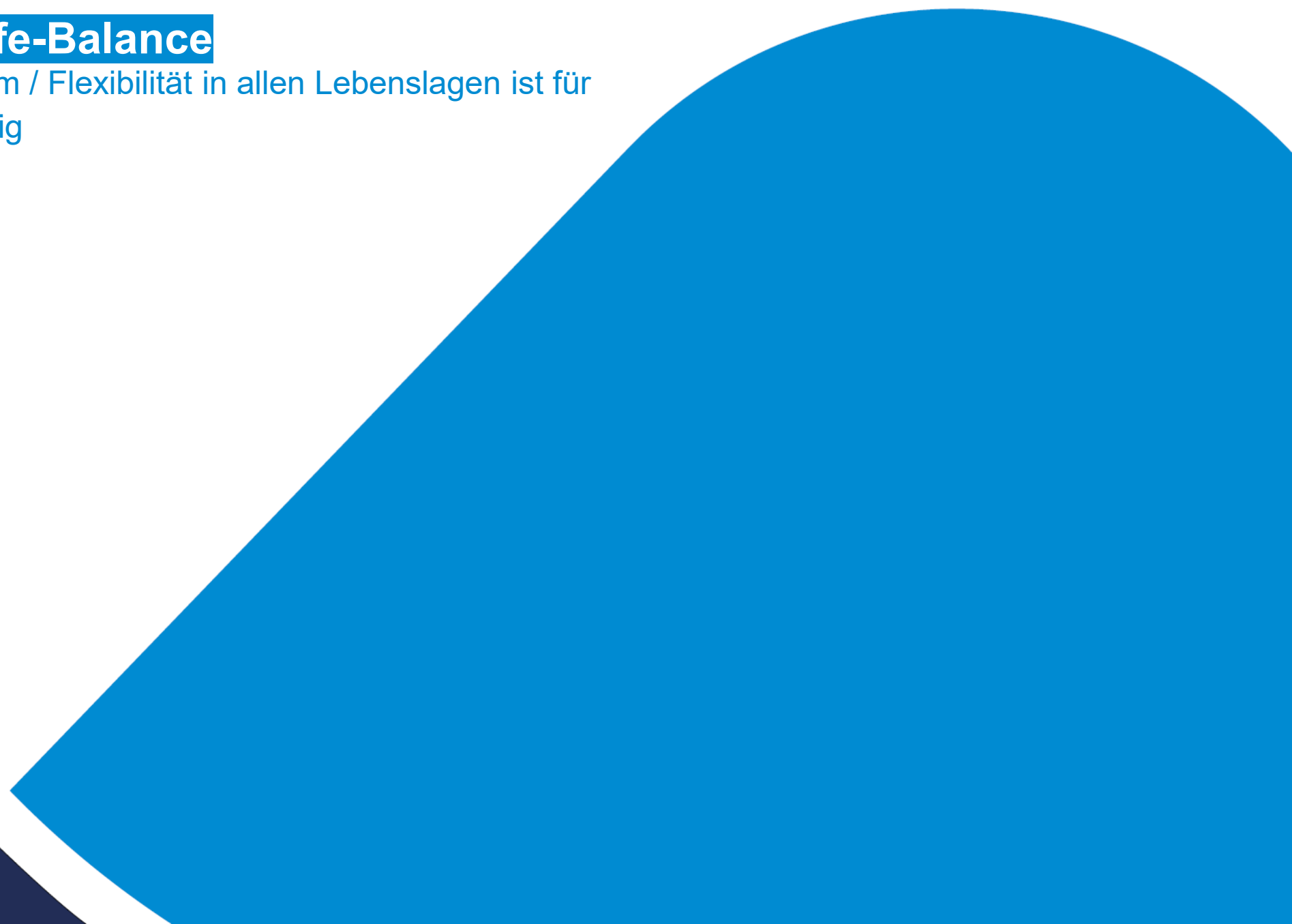
 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen. Mehrfachantworten waren möglich.

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



Kapitel 3: Work-Life-Balance

Das Leben stresst trotzdem / Flexibilität in allen Lebenslagen ist für junge Bundesbürger wichtig



Thema Work-Life-Balance

Mein Privatleben mit Familie, Freunden und Freizeit ist mir wichtiger als die Arbeit/Schule/Uni

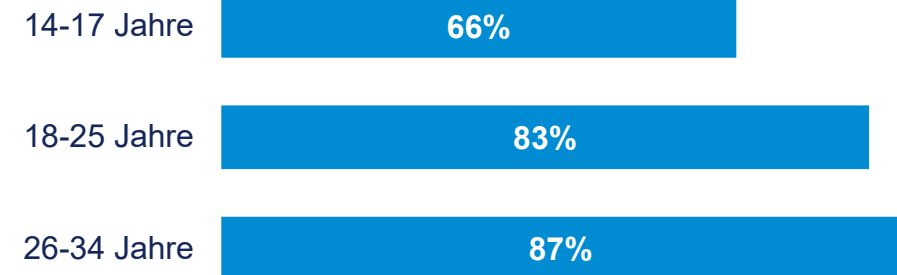
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



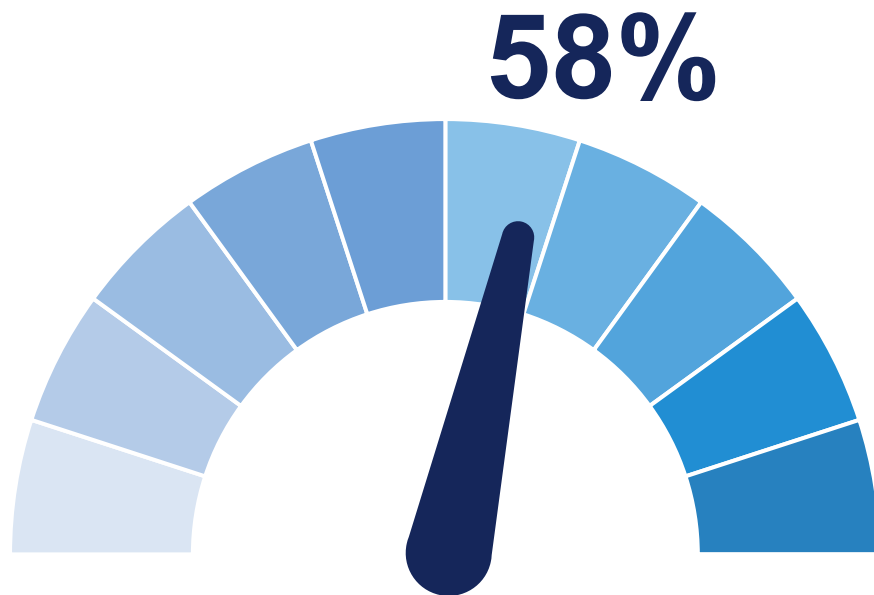
Vergleich Altersgruppen



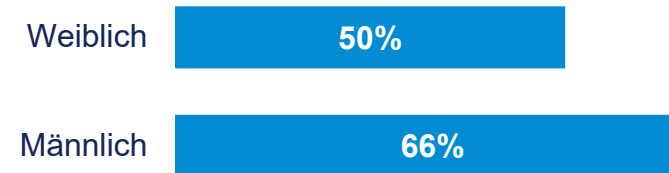
Thema Work-Life-Balance

Ich möchte im Beruf aufsteigen und Karriere machen, auch wenn ich dafür mehr arbeiten muss als normal

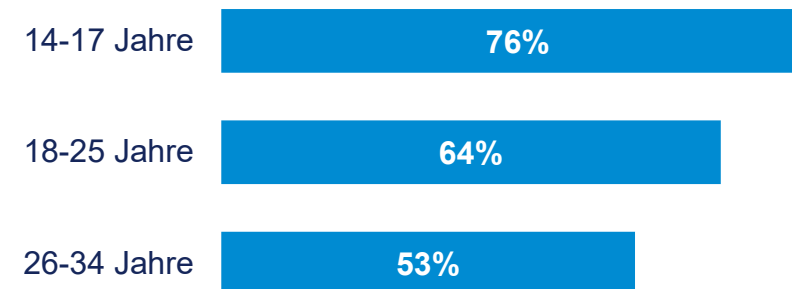
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



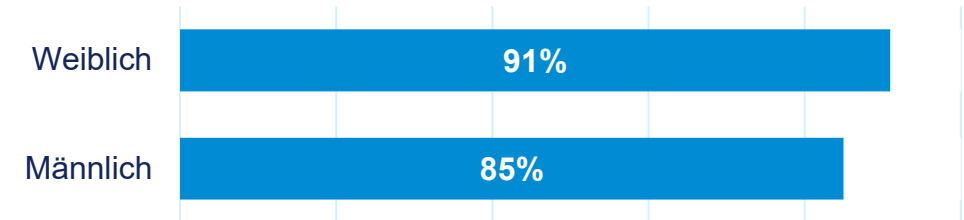
Thema Work-Life-Balance

Ich möchte meine Arbeitszeiten flexibel der eigenen Lebenssituation anpassen

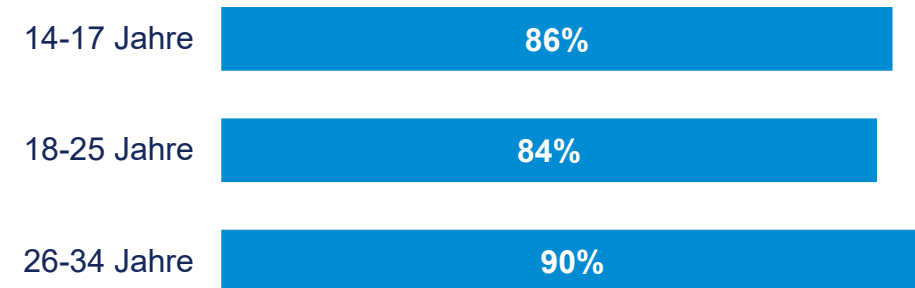
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



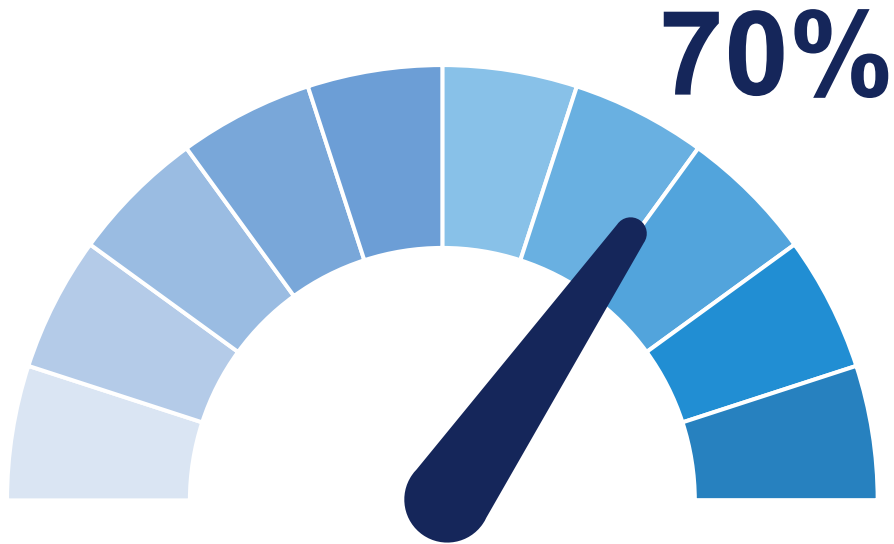
Vergleich Altersgruppen



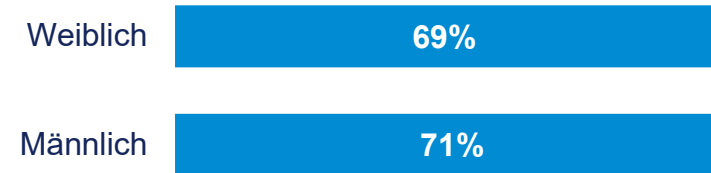
Thema Work-Life-Balance

Mir ist es wichtig, dass ich vollständig oder zeitweise von zuhause arbeiten kann

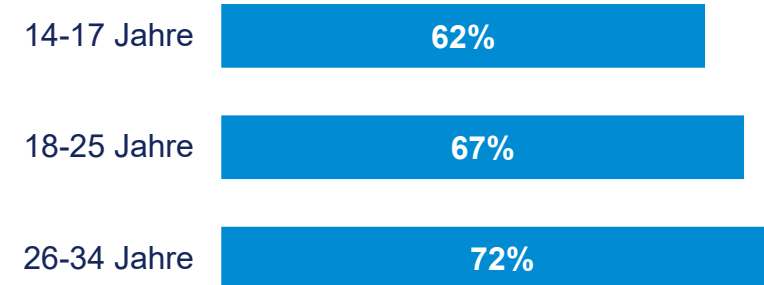
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



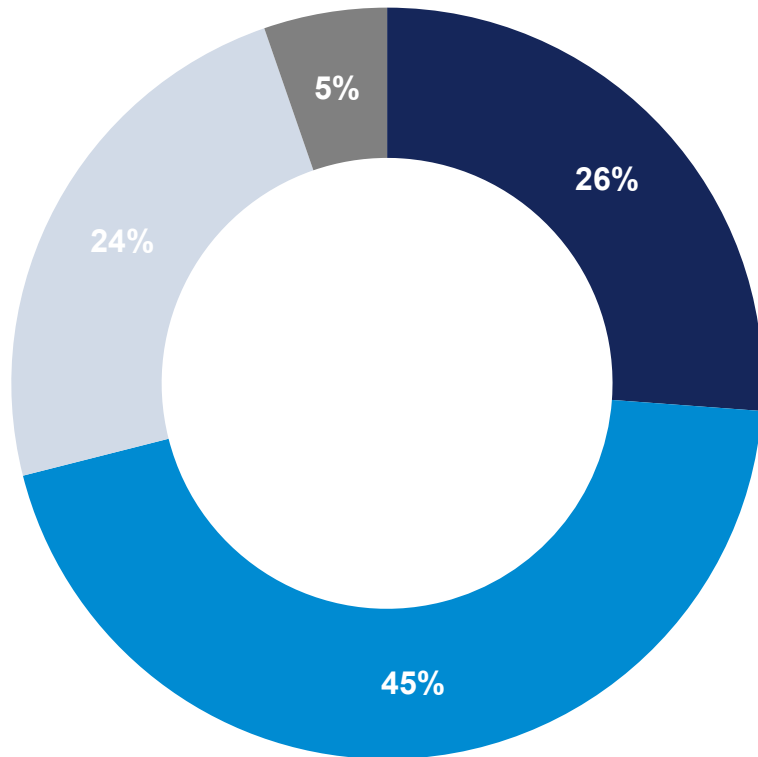
Vergleich Altersgruppen



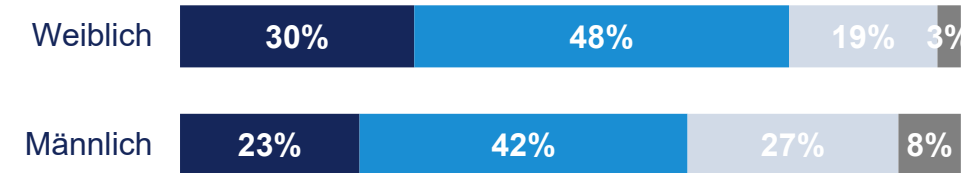
Thema Work-Life-Balance

Ich fühle mich oft gestresst

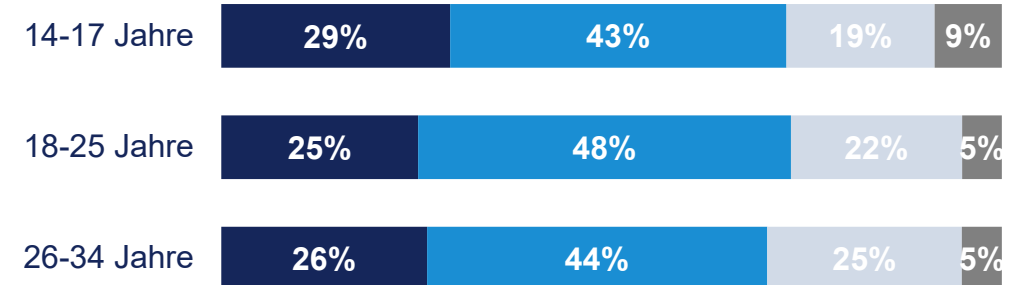
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



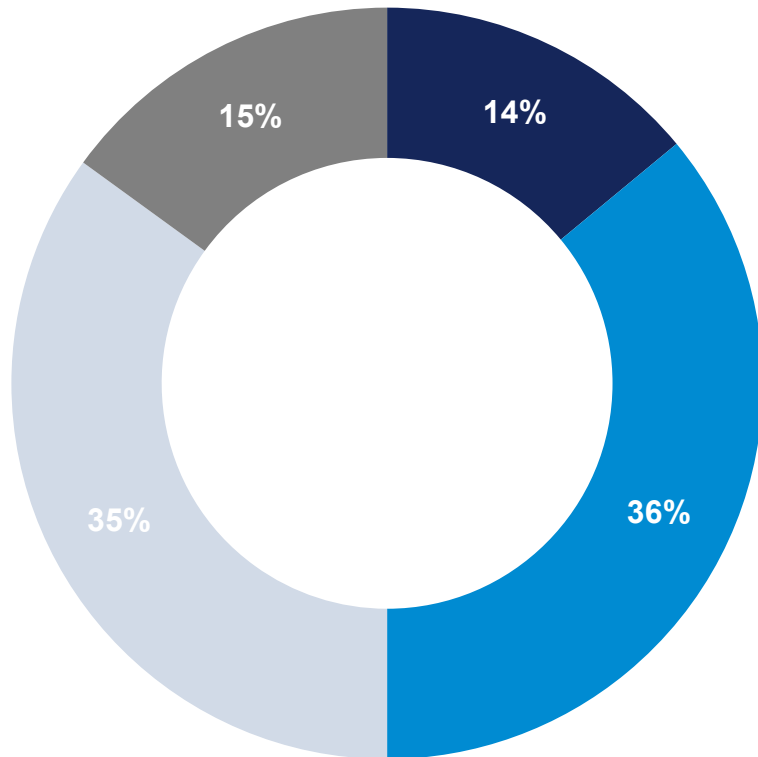
Vergleich Altersgruppen



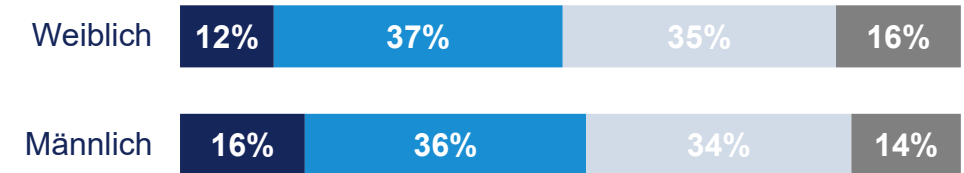
Thema Work-Life-Balance

Stress verursacht bei mir eher das Privatleben

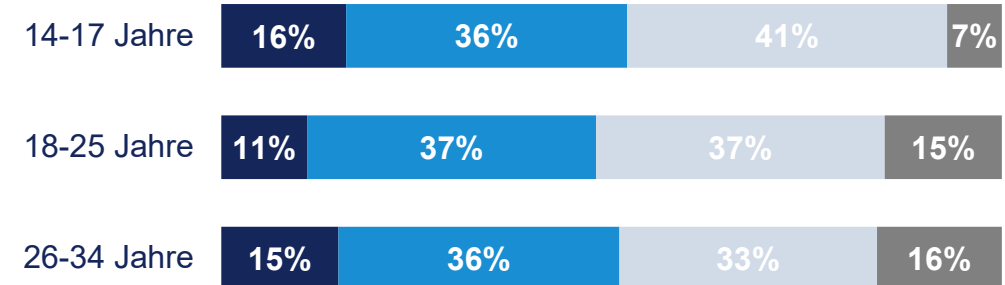
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



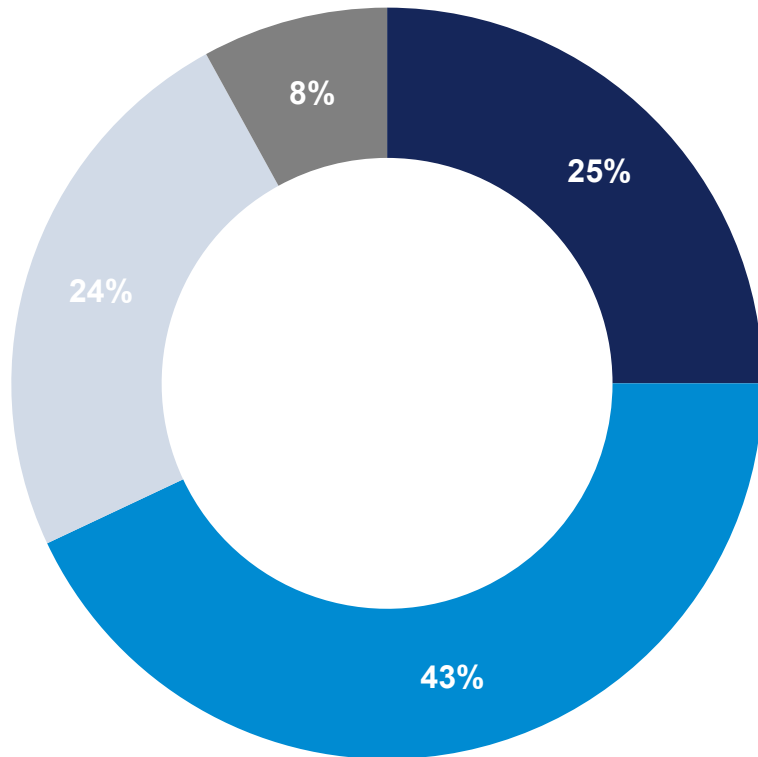
Vergleich Altersgruppen



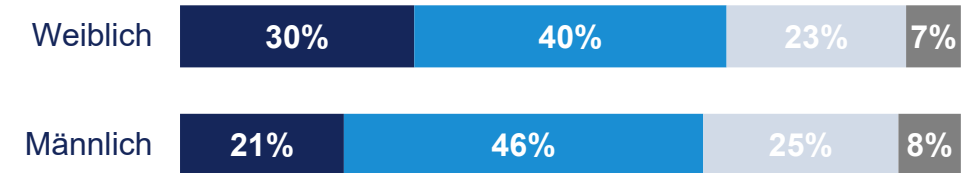
Thema Work-Life-Balance

Stress verursacht bei mir eher die Arbeit/Schule/Uni

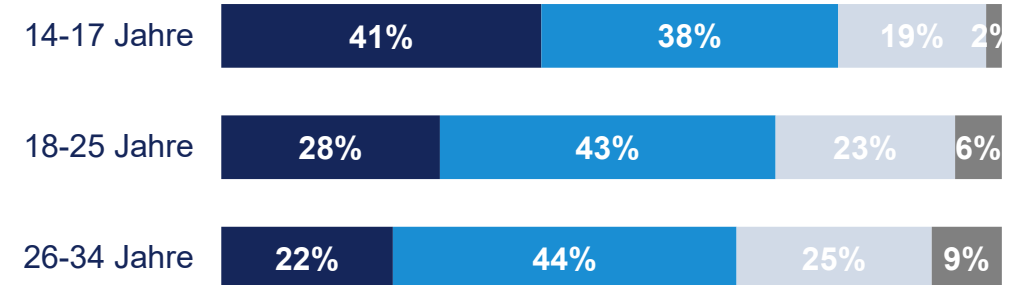
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



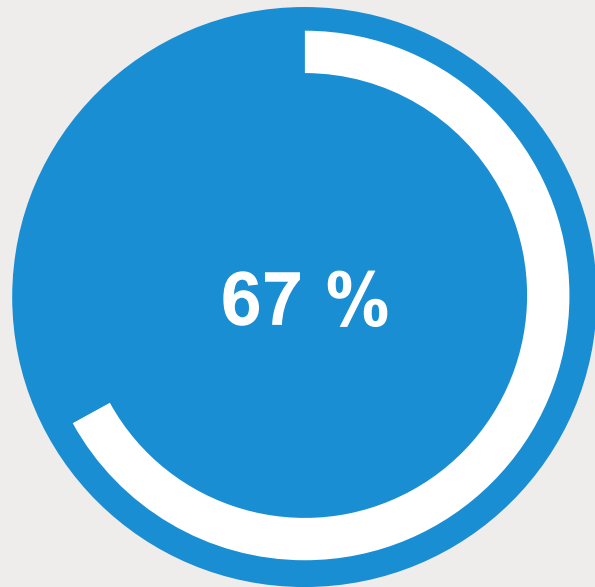
Kapitel 4: Nach Freigabe von Cannabis

Kiffen ist nur für eine Minderheit ein Thema / Diese Folgen hatte die Legalisierung

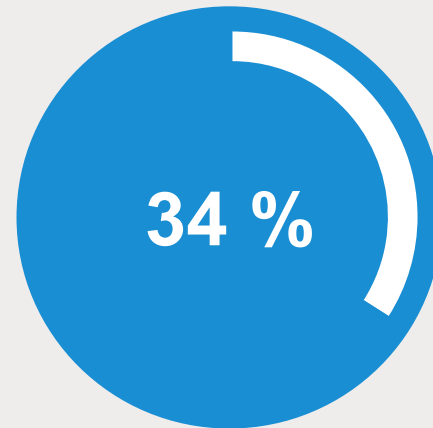
Nach Freigabe von Cannabis

Kiffen ist jetzt legal. Hat sich damit auch deine Einstellung verändert?

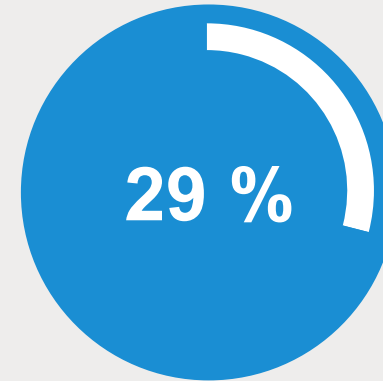
Trifft zu/Trifft eher zu



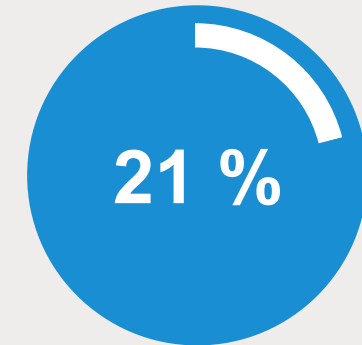
**Ich lehne Kiffen
grundsätzlich ab –
auch wenn es legal ist**



**Die Freigabe von
Cannabis zeigt:
Kiffen ist
unbedenklich**



**In meinem Umfeld kiffen
mehr Leute als vor der
Legalisierung**

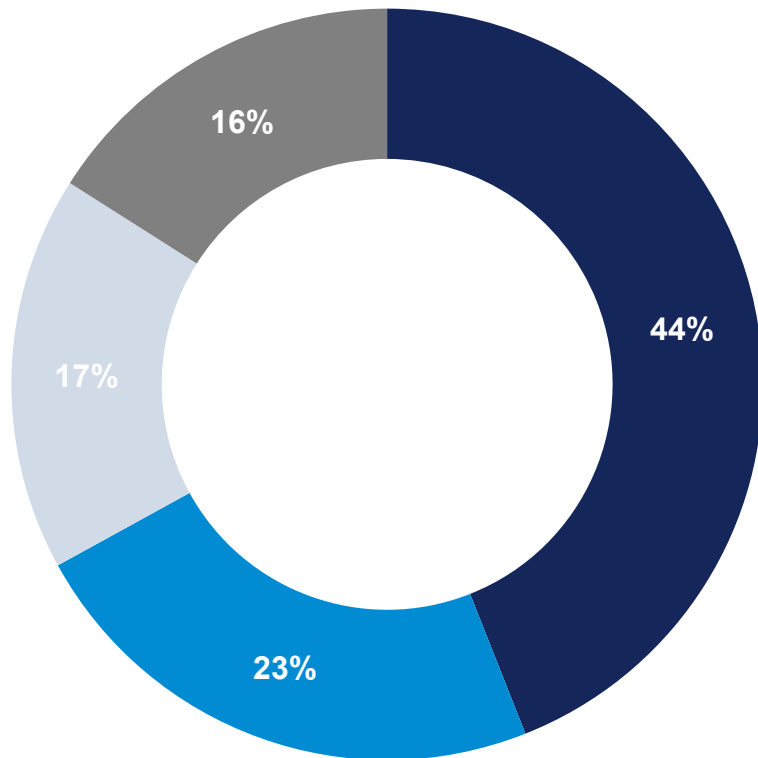


**Ich kann jetzt offen kiffen
und mache das auch
häufiger als früher**

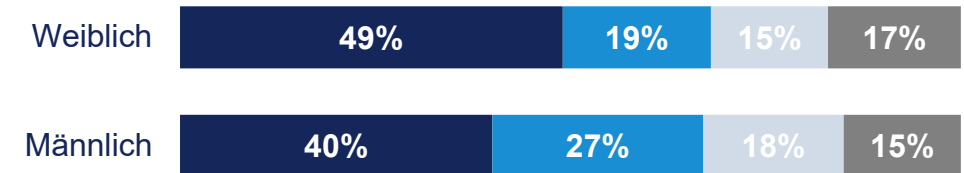
Nach Freigabe von Cannabis

Ich lehne Kiffen grundsätzlich ab – auch wenn es legal ist

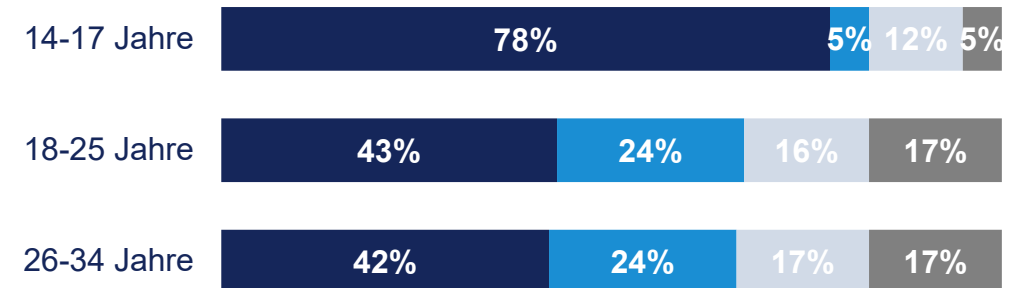
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



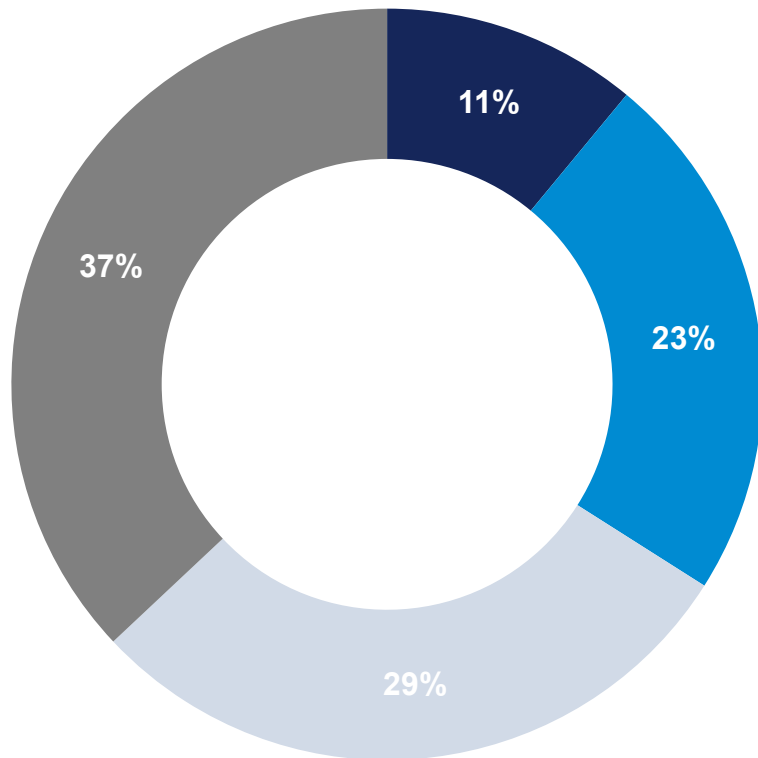
Vergleich Altersgruppen



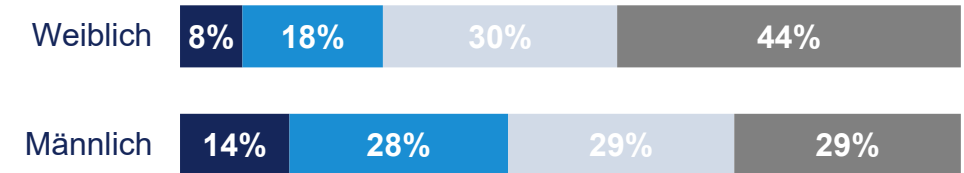
Nach Freigabe von Cannabis

Die Freigabe von Cannabis zeigt: Kiffen ist unbedenklich

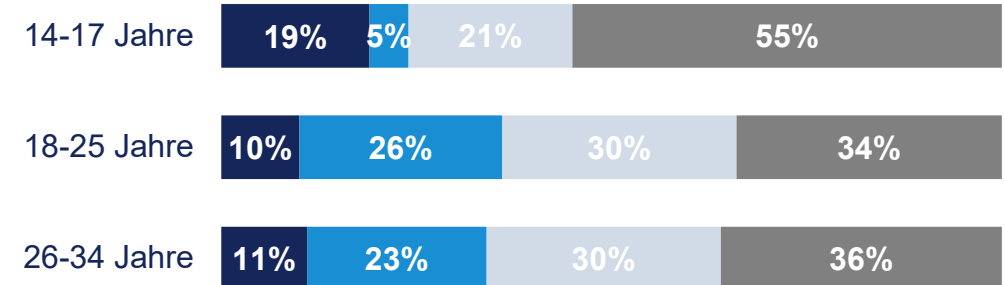
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



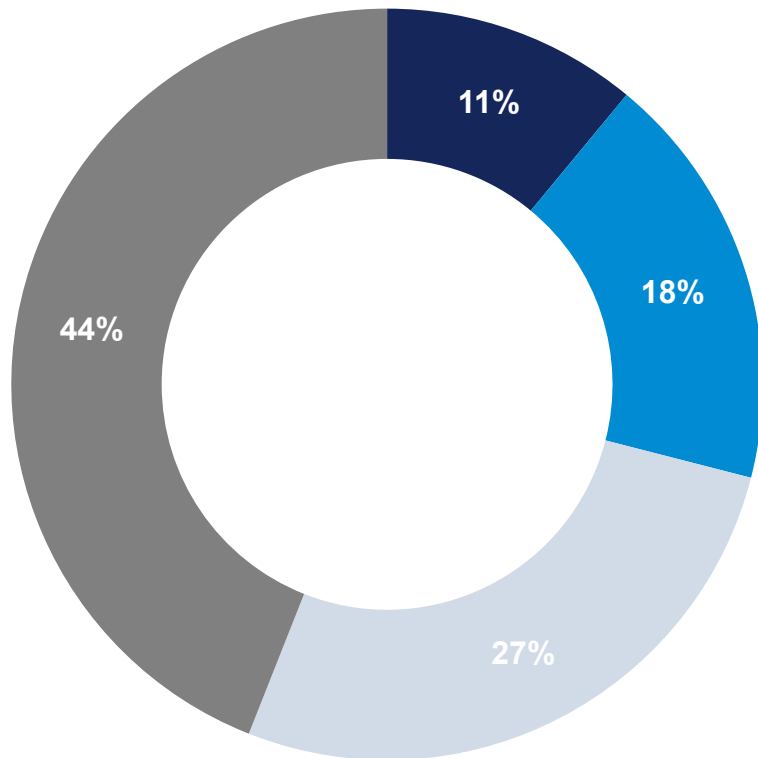
Vergleich Altersgruppen



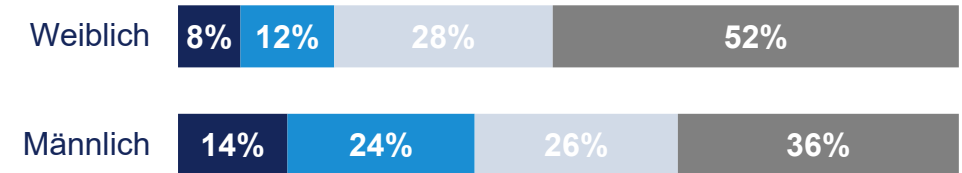
Nach Freigabe von Cannabis

In meinem Umfeld kiffen mehr Leute als vor der Legalisierung

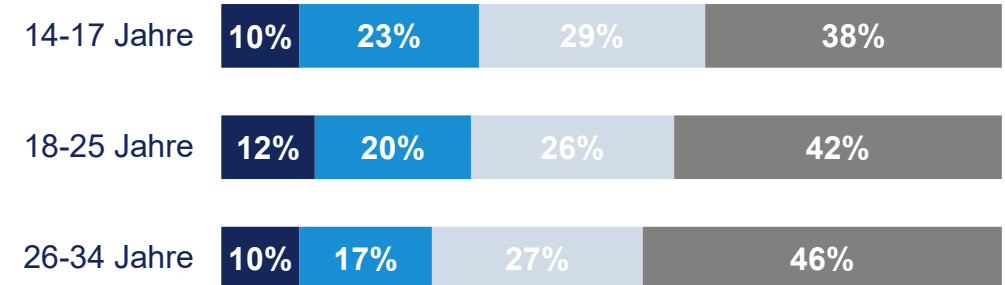
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



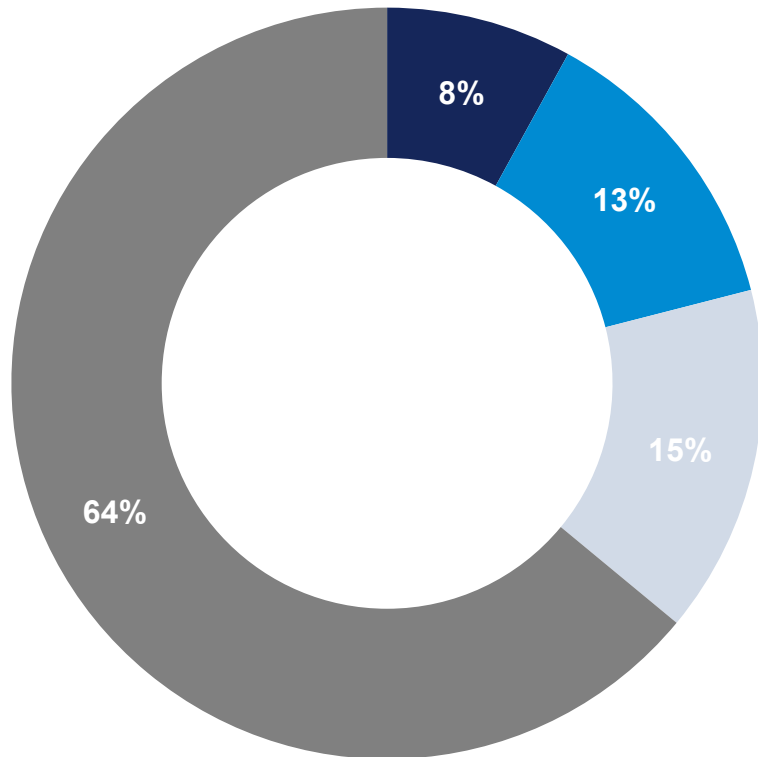
Vergleich Altersgruppen



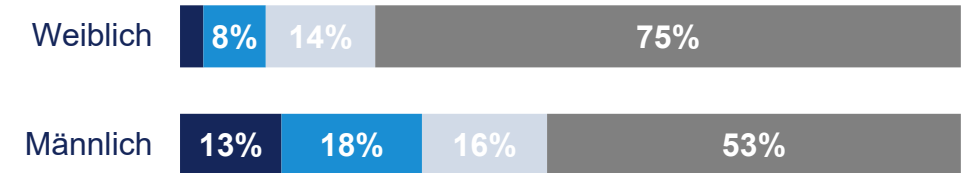
Nach Freigabe von Cannabis

Ich kann jetzt offen kiffen und mache das auch häufiger als früher

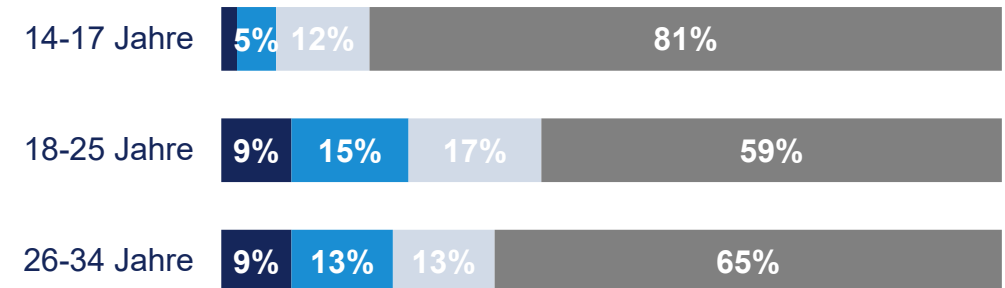
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter

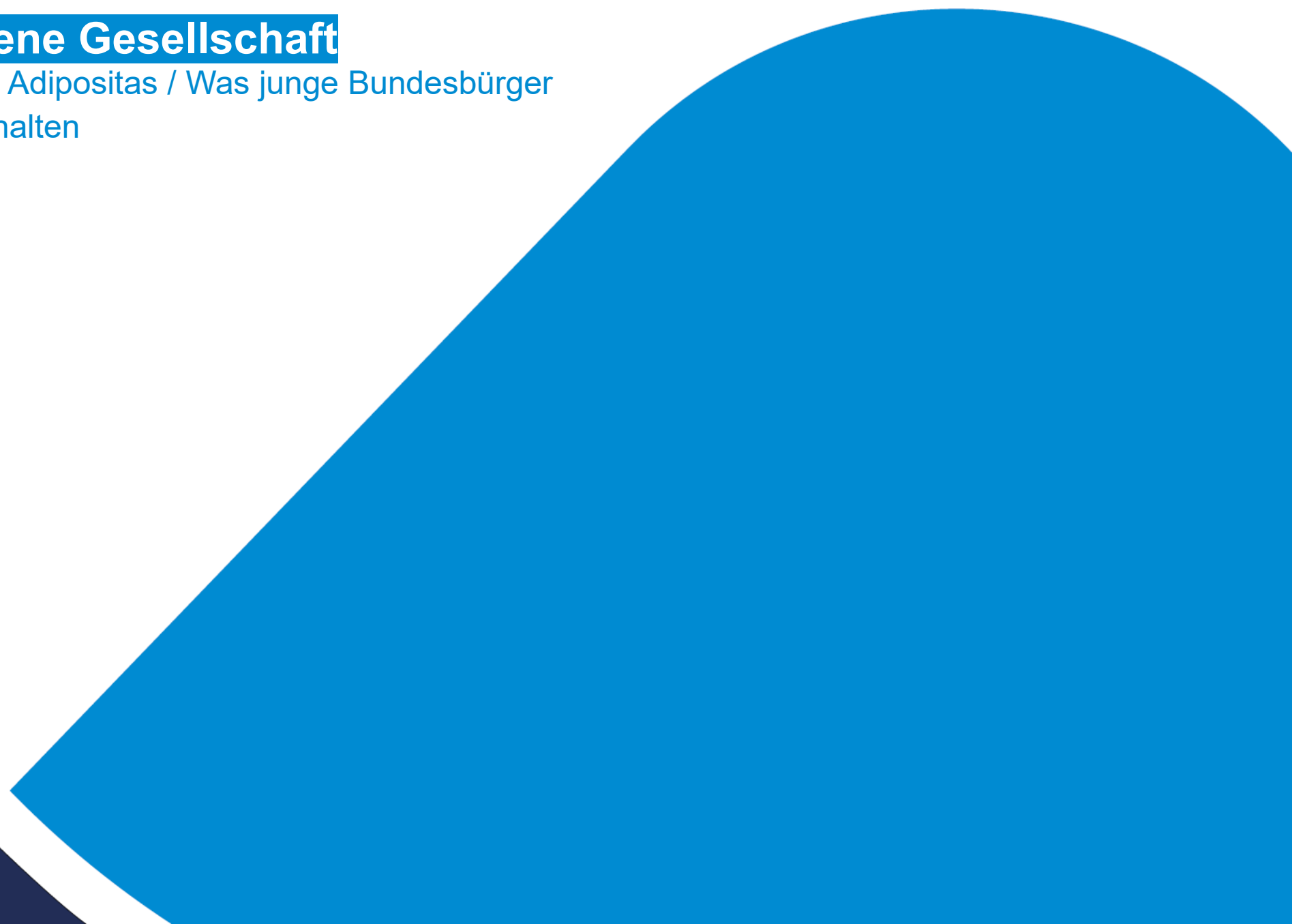


Vergleich Altersgruppen



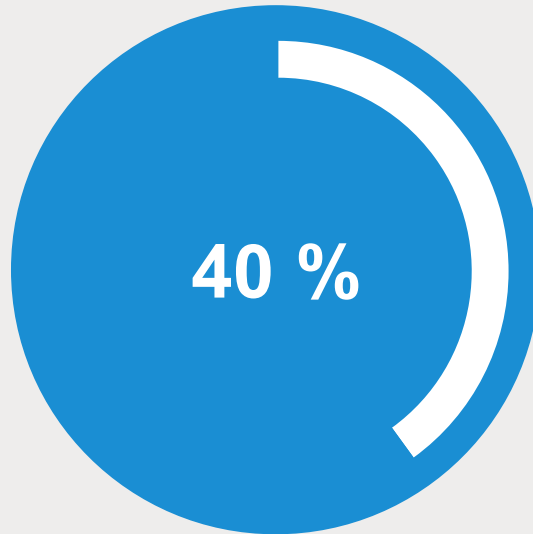
Kapitel 5: Gespaltene Gesellschaft

Von Schlankheitswahn bis Adipositas / Was junge Bundesbürger von ihrem Körpergewicht halten

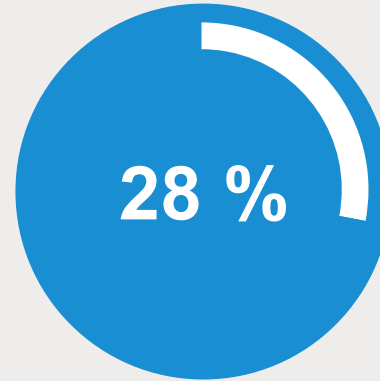


Gespaltene Gesellschaft

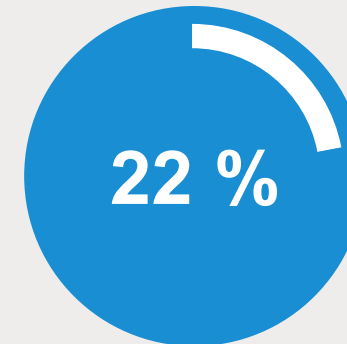
Thema Übergewicht: Was trifft auf dich zu und wie ist deine Einstellung dazu?



**Ich habe Normalgewicht,
möchte aber trotzdem
etwas abnehmen**



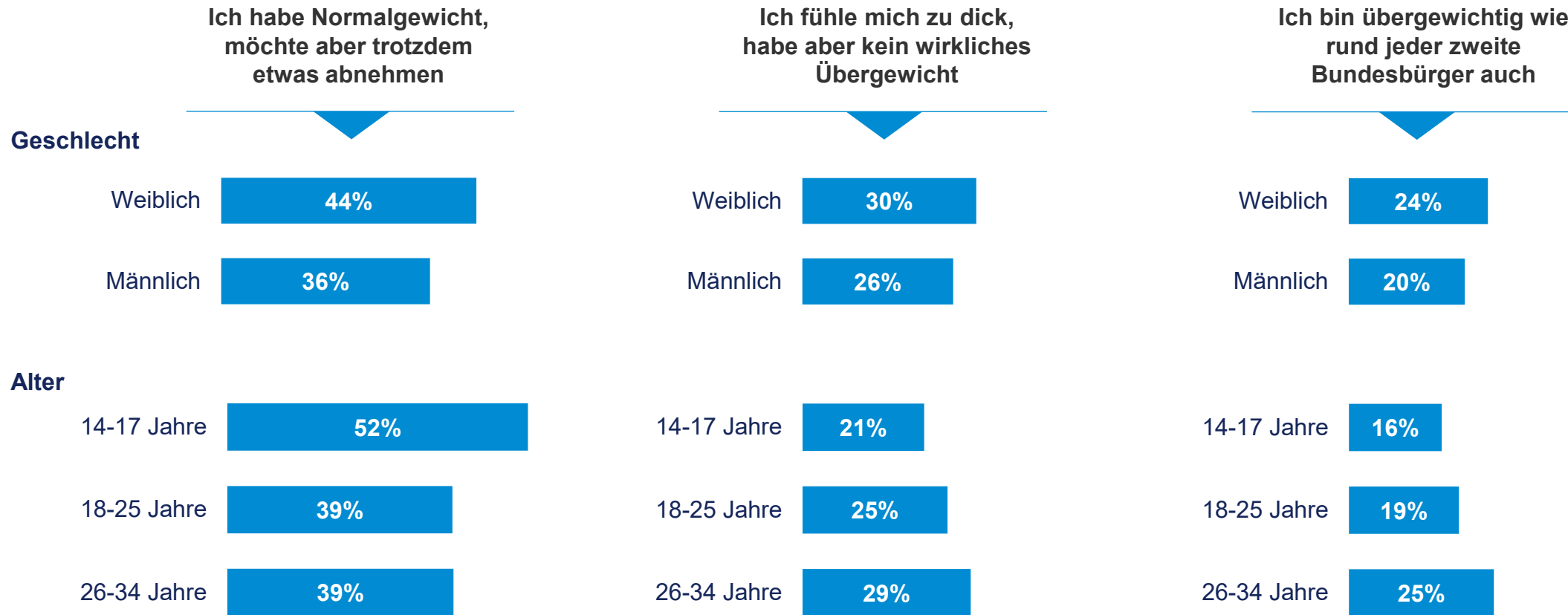
**Ich fühle mich zu dick, habe
aber kein wirkliches
Übergewicht**



**Ich bin übergewichtig wie
rund jeder zweite
Bundesbürger auch**

Gespaltene Gesellschaft

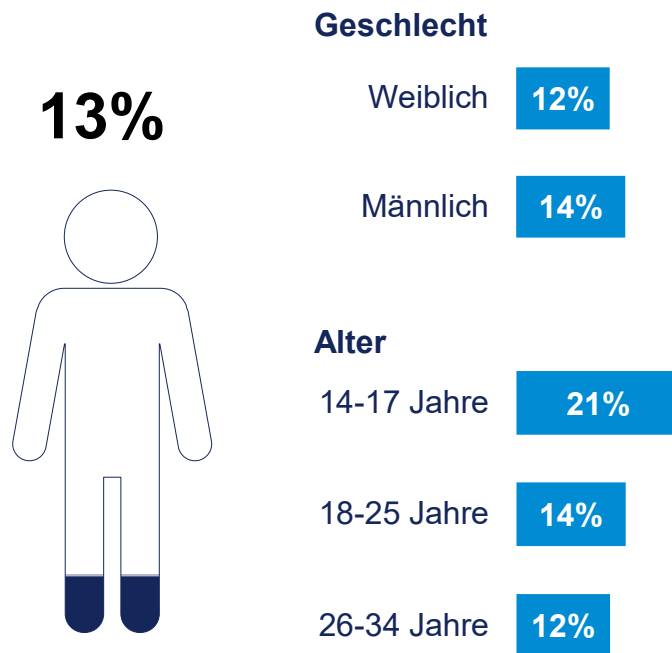
Thema Übergewicht: Was trifft auf dich zu und wie ist deine Einstellung dazu?



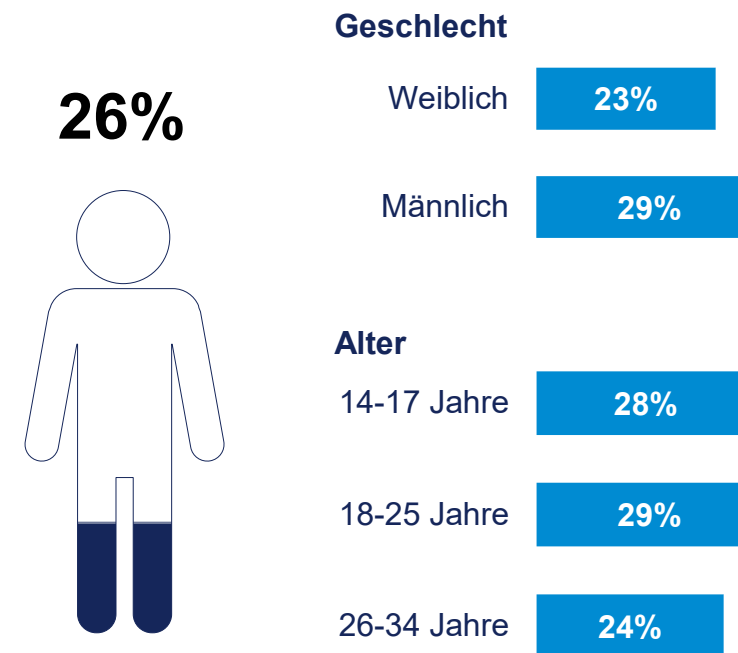
Gespaltene Gesellschaft

Thema Übergewicht: Was trifft auf dich zu und wie ist deine Einstellung dazu?

Man kann doch gar nicht schlank genug sein – abnehmen geht immer



Ein paar Kilo mehr auf der Waage ist besser als ein paar Kilo zu wenig

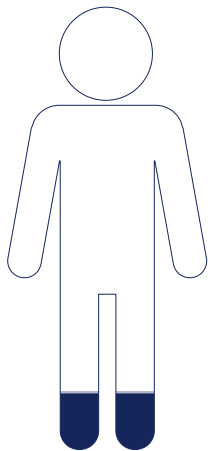


Gespaltene Gesellschaft

Thema Übergewicht: Was trifft auf dich zu und wie ist deine Einstellung dazu?

Um abzunehmen, faste ich zeitweise

13%



Geschlecht

Weiblich **12%**

Männlich **14%**

Alter

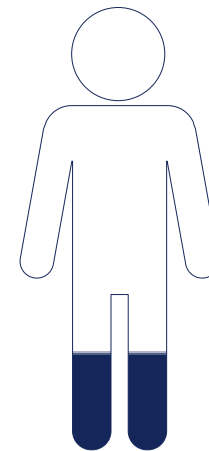
14-17 Jahre **5%**

18-25 Jahre **14%**

26-34 Jahre **13%**

Ich treibe viel Sport, um Kilos zu verlieren

22%



Geschlecht

Weiblich **19%**

Männlich **25%**

Alter

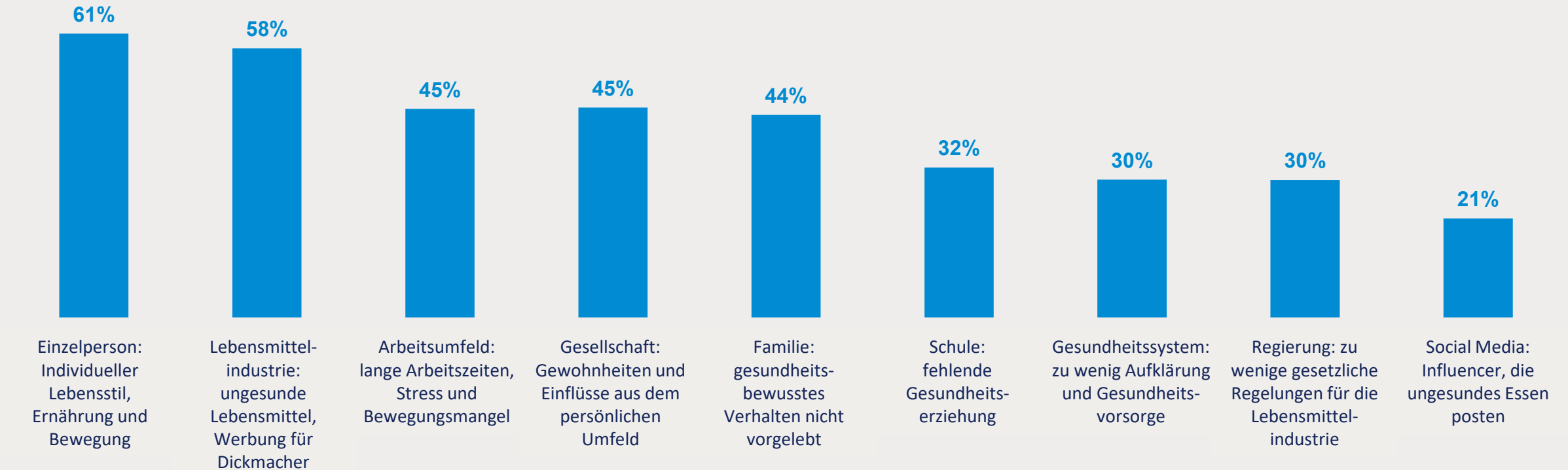
14-17 Jahre **22%**

18-25 Jahre **24%**

26-34 Jahre **21%**

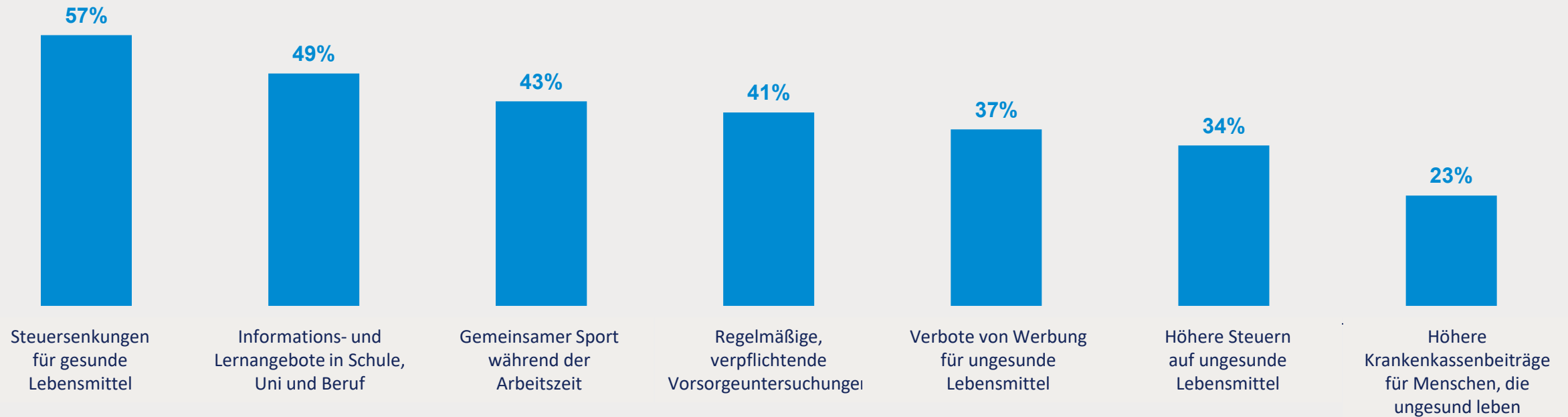
Gespaltene Gesellschaft

Wer trägt die Verantwortung dafür, dass rund jeder zweite Bundesbürger Übergewicht hat?



Gespaltene Gesellschaft

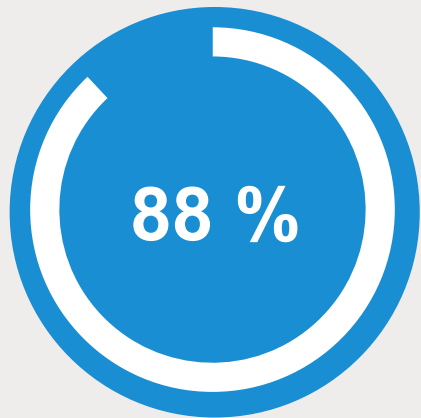
Wie könnte Übergewicht vermieden werden? Welche der folgenden Maßnahmen würdest du begrüßen?



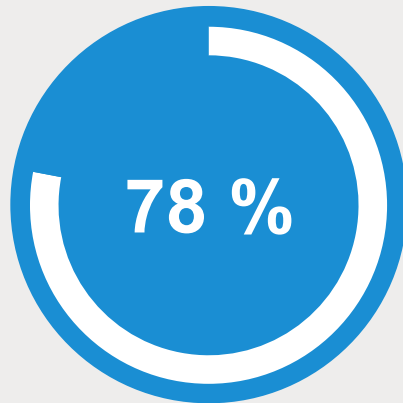
Gespaltene Gesellschaft

Wie ist dein Einkaufsverhalten im Supermarkt?

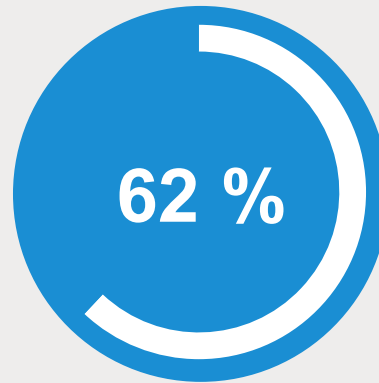
Trifft zu/Trifft eher zu



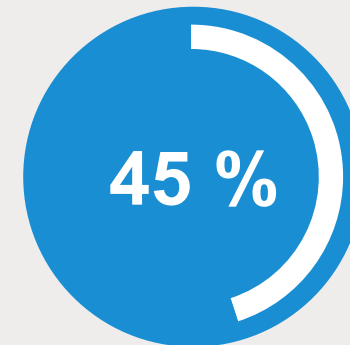
Ich achte im Supermarkt vor allem darauf, was mir schmeckt



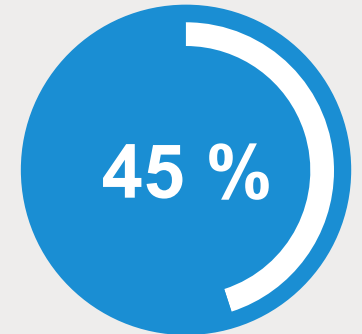
Ich achte im Supermarkt vor allem auf den Preis



Ich kaufe bewusst nachhaltige, regionale oder Bio-Lebensmittel



Der Nutriscore ist beim Einkaufen für mich wichtig



Ich lasse mich auch gerne mal zu Produkten aus der Werbung oder von Influencern verleiten, obwohl ich sie eigentlich gar nicht kaufen sollte

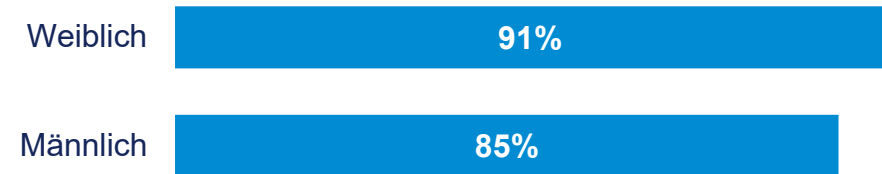
Gespaltene Gesellschaft

Ich achte im Supermarkt vor allem darauf, was mir schmeckt

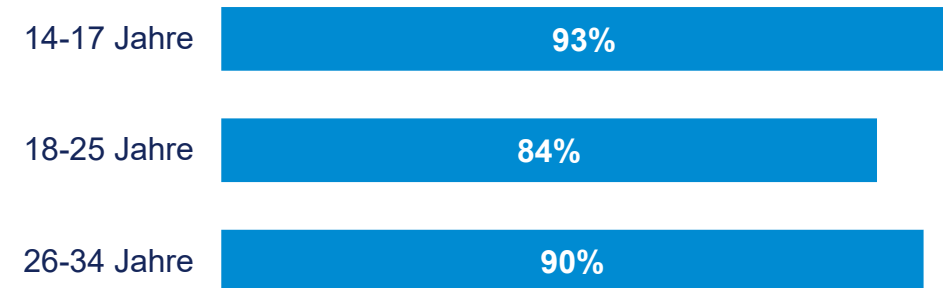
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



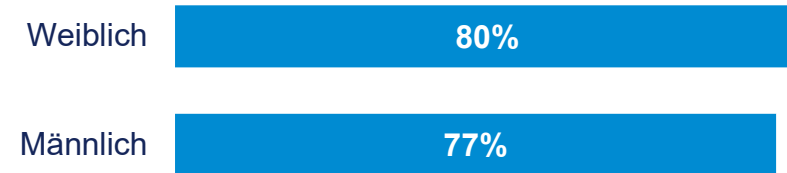
Gespaltene Gesellschaft

Ich achte im Supermarkt vor allem auf den Preis

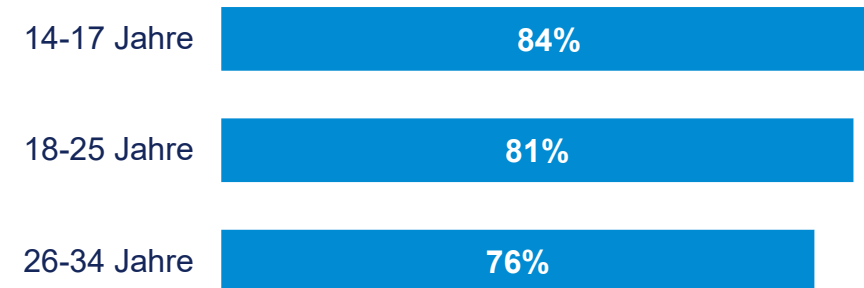
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



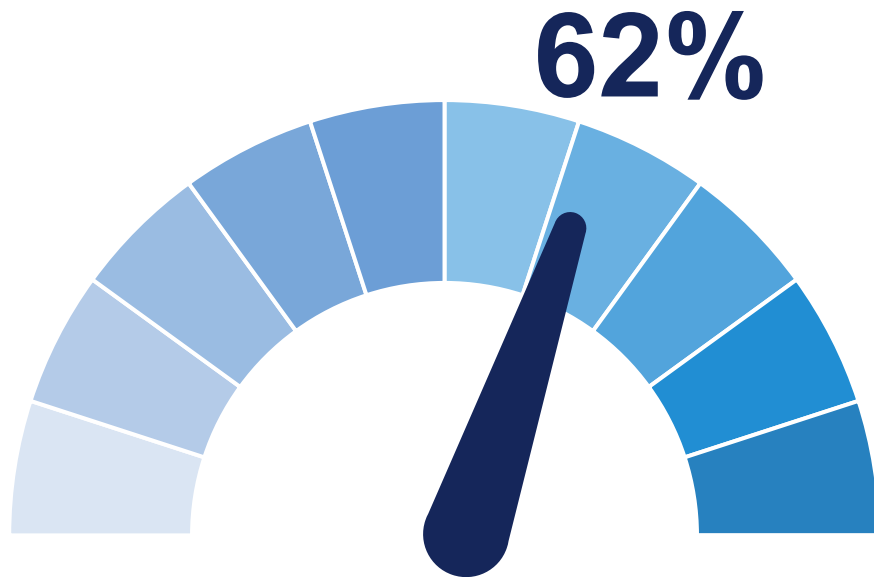
Vergleich Altersgruppen



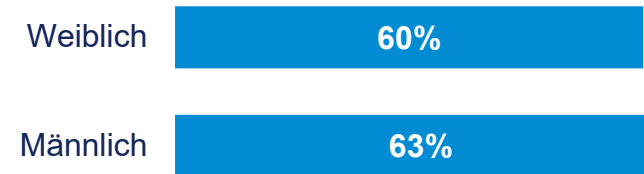
Gespaltene Gesellschaft

Ich kaufe bewusst nachhaltige, regionale oder Bio-Lebensmittel

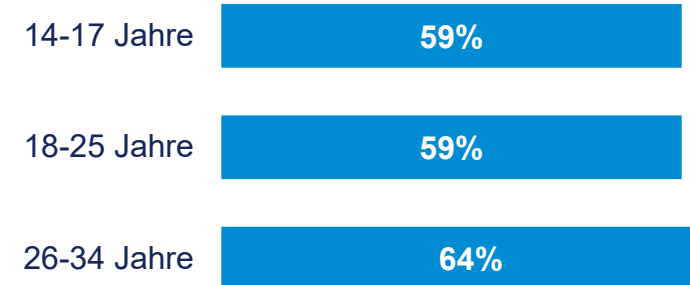
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



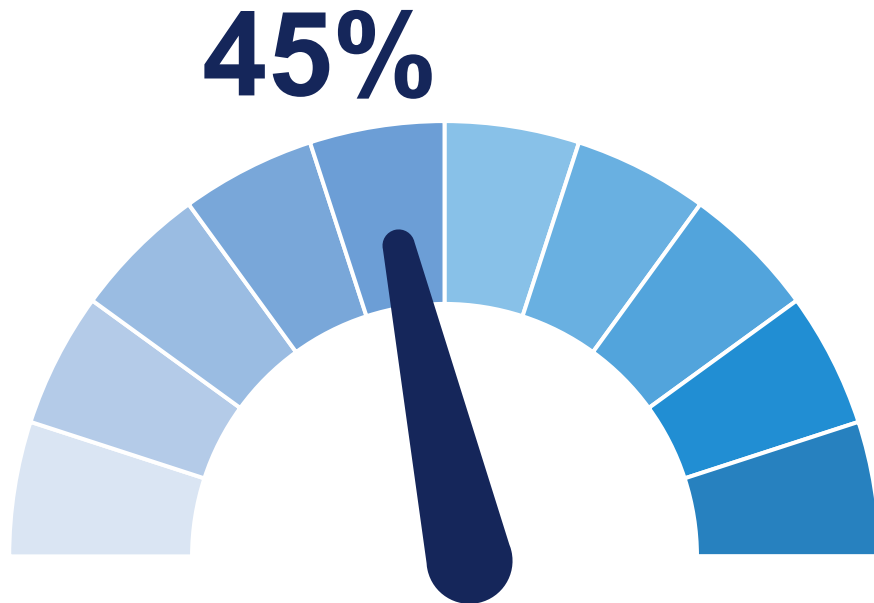
Vergleich Altersgruppen



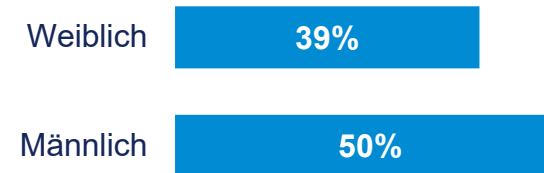
Gespaltene Gesellschaft

Der Nutriscore ist beim Einkaufen für mich wichtig

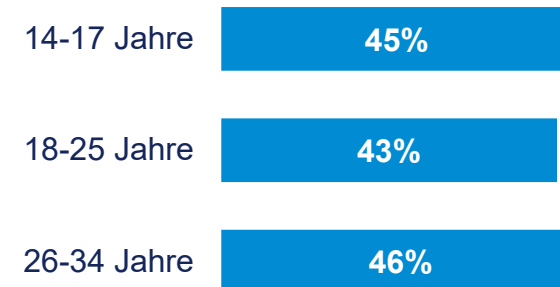
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



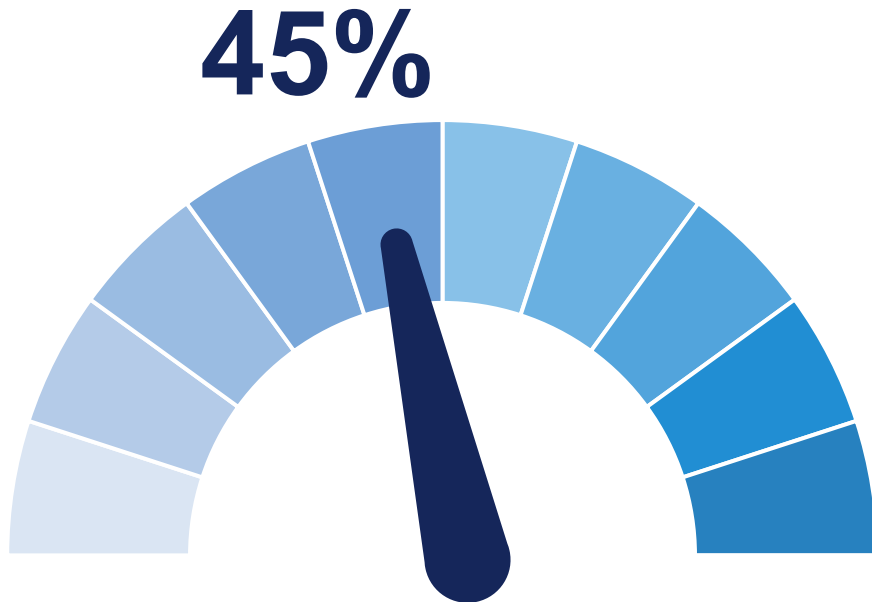
Vergleich Altersgruppen



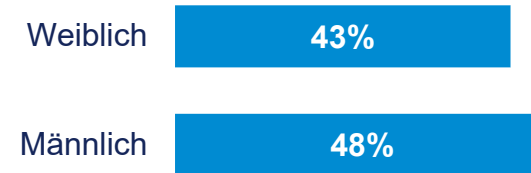
Gespaltene Gesellschaft

Ich lasse mich auch gerne mal zu Produkten aus der Werbung oder von Influencern verleiten, obwohl ich sie eigentlich gar nicht kaufen sollte

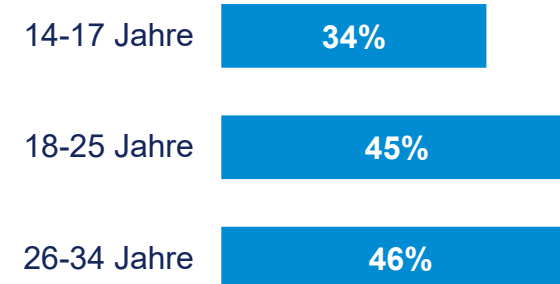
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



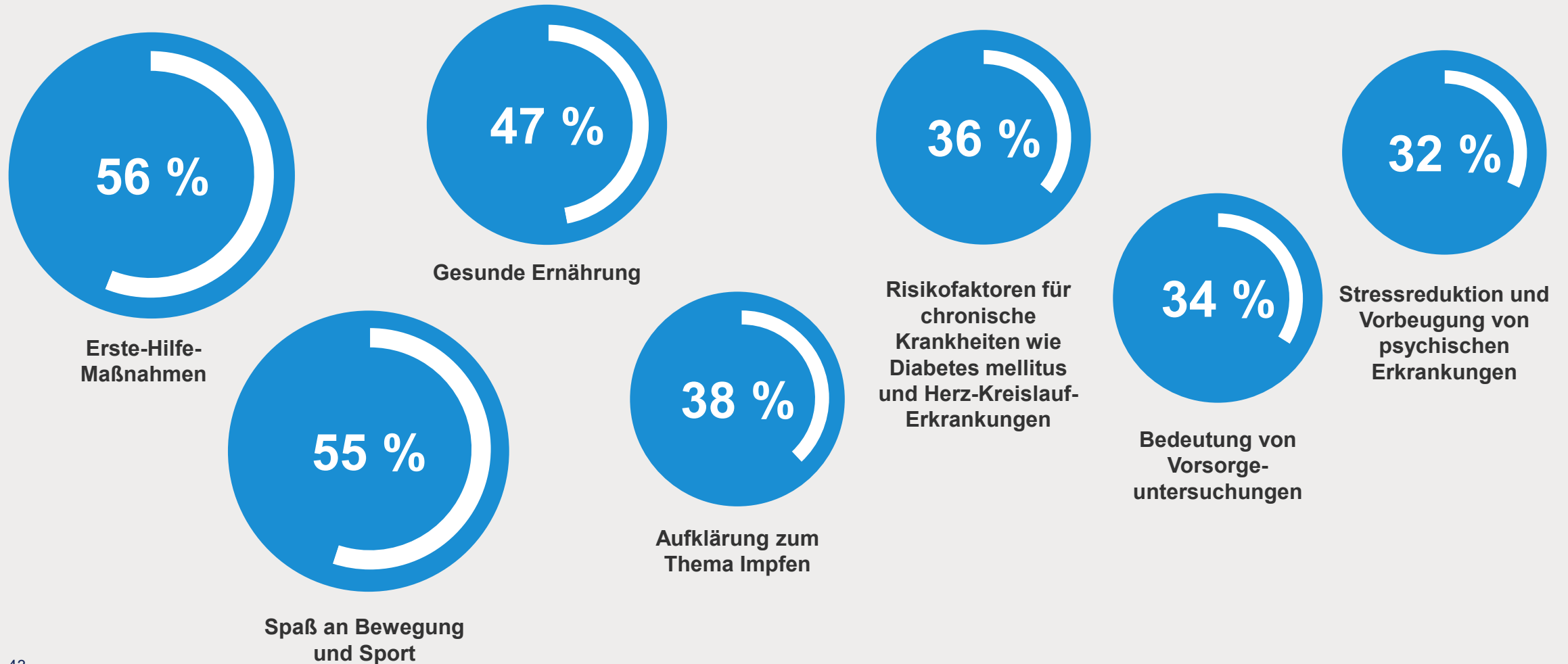
Kapitel 6: Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Junge Bundesbürger fordern ein Schulfach Gesundheit

Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Inwieweit wurden dir die folgenden Themen in der Schule vermittelt?

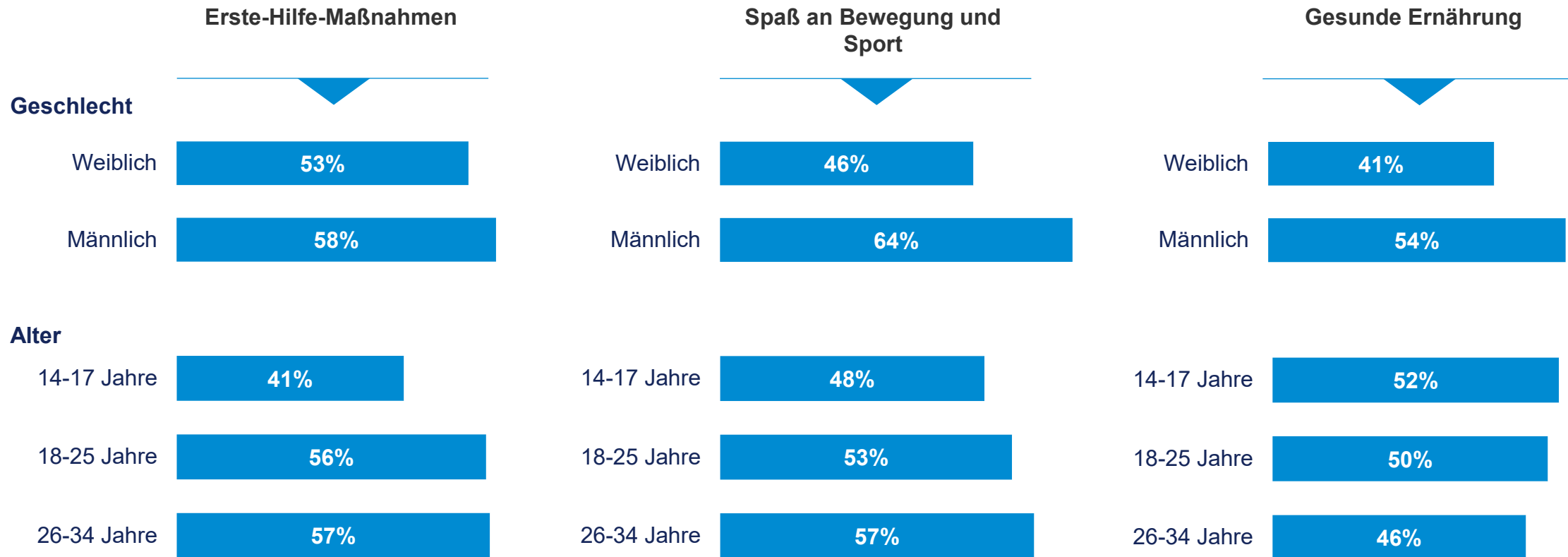
Trifft zu/Trifft eher zu



Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Inwieweit wurden dir die folgenden Themen in der Schule vermittelt?

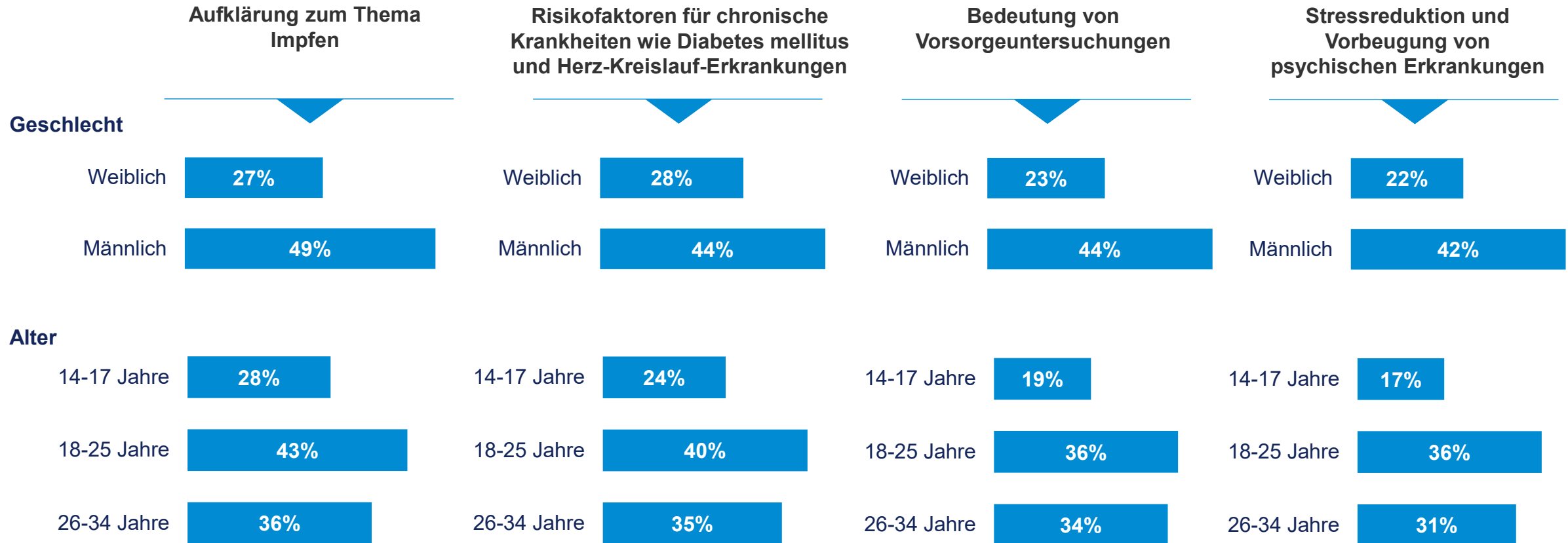
Trifft zu/Trifft eher zu



Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Inwieweit wurden dir die folgenden Themen in der Schule vermittelt?

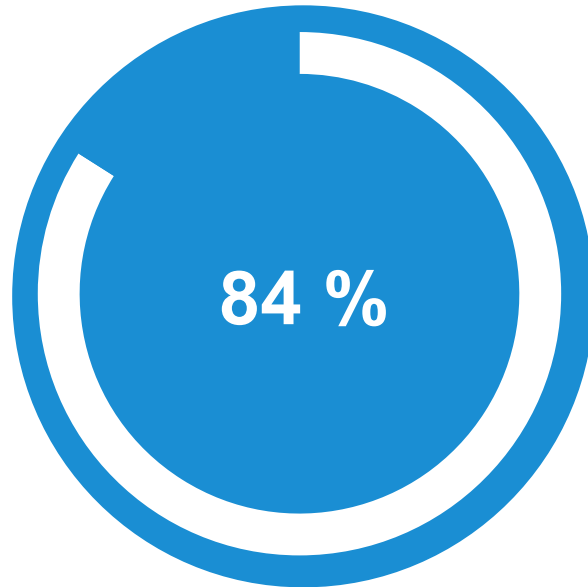
Trifft zu/Trifft eher zu



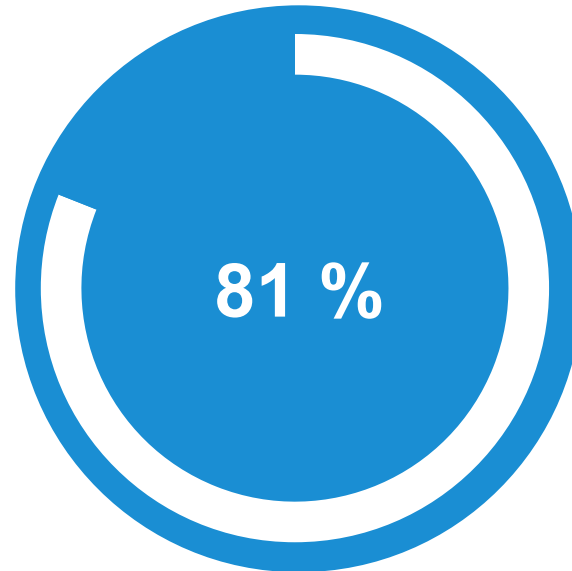
Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Inwieweit wurden dir die folgenden Themen in der Schule vermittelt?

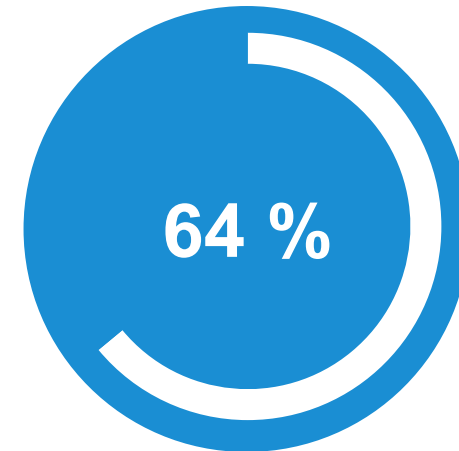
Trifft zu/Trifft eher zu



Ich hätte mir in der Schule mehr Informationen zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge gewünscht



Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden



Ich hätte mir einen konkreten Ansprechpartner wie eine Schulgesundheitsfachkraft gewünscht

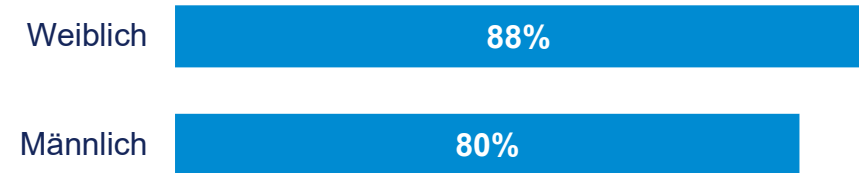
Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Ich hätte mir in der Schule mehr Informationen zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge gewünscht

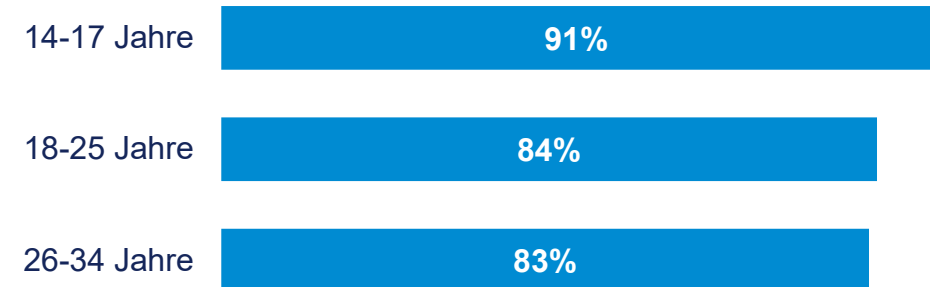
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



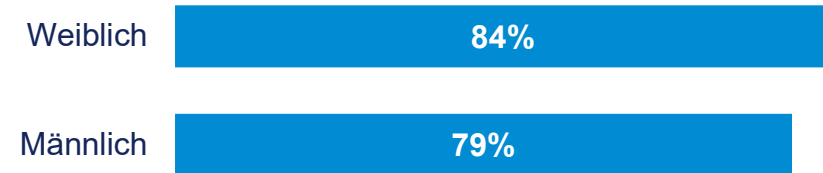
Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden

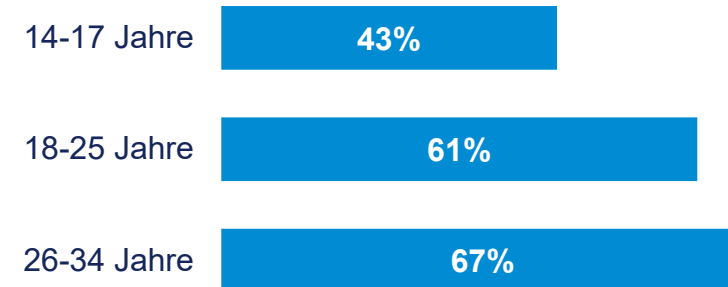
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



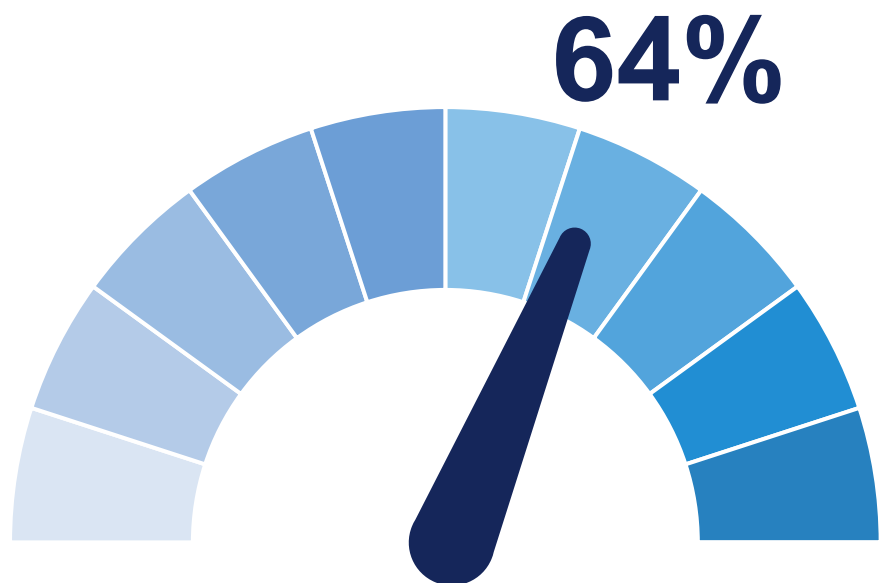
Vergleich Altersgruppen



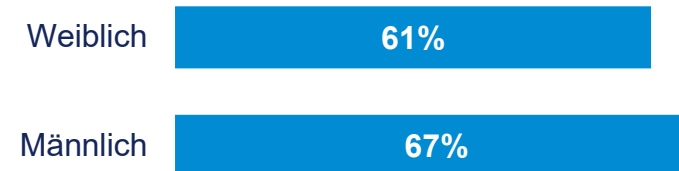
Der Grundstein zu einem gesunden Lebensstil wird in der Schule gelegt

Ich hätte mir einen konkreten Ansprechpartner wie eine Schulgesundheitsfachkraft gewünscht

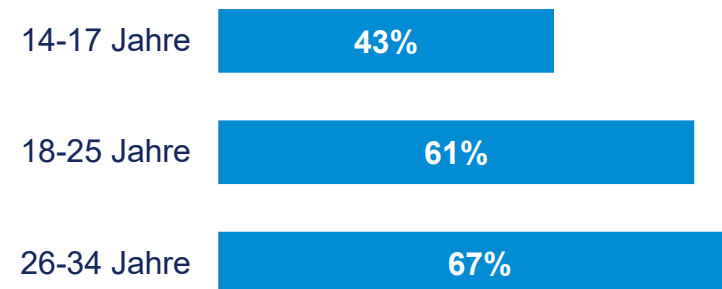
● Trifft zu/Trifft eher zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt.

Die Verwertung für journalistische Zwecke ist zulässig.

Villingen-Schwenningen, September 2024

The slide features a white background with two large, abstract shapes. A large, bright blue shape with a curved top edge occupies the right side of the slide. In the bottom-left corner, there is a dark blue triangular shape.