

Nur jeder Dritte startet seine guten Vorsätze zum Jahreswechsel

**Weniger rauchen und gesunde Ernährung sind der Renner - Umfrage der SBK. Gut drei Viertel der Deutschen haben in den letzten Jahren gute Vorsätze gefasst, aber nur jeder Dritte nutzt dafür einen klassischen Anlass wie den Jahreswechsel.
**

Weniger rauchen und gesunde Ernährung sind der Renner - Umfrage der SBK

30.12.2011 - Gut drei Viertel der Deutschen haben in den letzten Jahren gute Vorsätze gefasst, aber nur jeder Dritte nutzt dafür einen klassischen Anlass wie den Jahreswechsel. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa hervor.

Ebenso viele Befragte gaben in der Umfrage an, dass ein Schlüsselerlebnis sie vom guten Vorsatz überzeugt hat – zum Beispiel indem die Waage eine magische Kilogrenze überschritt. Klassische Termine wie der Neujahrstag oder der eigene Geburtstag stehen bei jüngeren Menschen noch höher im Kurs, wenn es um gute Vorsätze geht: Während 42 Prozent der unter 30jährigen den Jahreswechsel als idealen Einstieg in ein „besseres Leben“ sehen, bejahen das bei den über 45jährigen nur 26 Prozent. Je älter die Menschen, umso mehr steht die eigene Gesundheit als Triebfeder im Vordergrund: 34 Prozent der über 45jährigen und 39 Prozent der über 60jährigen schreiben ihre Vorsätze dem Gesundheitsbewusstsein zu. Und: Während in der Generation 60plus 17 Prozent der Befragten auf ärztlichen Rat hin gute Vorsätze gefasst haben, spielt der Doktor bei den unter 30jährigen nur für 2 Prozent eine Rolle.

Ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze stehen die Themen Rauchen und gesunde Ernährung. 21 Prozent der Befragten wollten ganz aufhören oder zumindest weniger rauchen. 16 Prozent wollten Gewicht verlieren und 9 Prozent sich überhaupt gesünder ernähren, 14 Prozent haben sich mehr Bewegung vorgenommen.

Gesundheitsexperten wissen heute: Realistische Ziele machen Sinn, lieber klein anfangen und durchhalten! Getreu diesem Motto hat die SBK den Online-Coach „Lust auf Gesundheit“ entwickelt, der dabei hilft, gesunde Ernährung und Bewegung in den Alltag einzubauen. Ganz ohne Stress – denn der ist ja auch nicht gesund. Mitmachen kann jeder – ob SBK-Kunde oder nicht - unter www.lust-auf-gesundheit.org.

Kontakt:

SBK
Franz Billinger
Leiter Unternehmenskommunikation
- Pressesprecher -
Heimeranstraße 31
80339 München

Telefon: 089 / 62700 - 488
E-Mail: franz.billinger@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Über die SBK:

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse und gehört zu den 15 größten Krankenkassen. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert fast 1 Million Menschen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.300 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit. In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ zählt die SBK seit Jahren zu den Besten, gehörte 2011 zu den Top 3 über alle Branchen hinweg und ist auf Platz 1 unter den Krankenkassen. Ebenfalls auf Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit steht die SBK beim Kundenmonitor 2011 mit 8.000 befragten Versicherten. Gleichzeitig konnte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ 2011 zum vierten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen platzieren. Sie erreichte den 12. Platz in der Kategorie der Unternehmen mit 501 bis 2.000 Mitarbeitern.



Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:

www.sbk.org

www.facebook.com/SBK

twitter.com/Siemens_BKK