

# Spectra Aktuell

## Zum Gesundheitsbewusstsein der ÖsterreicherInnen

Jänner 2022

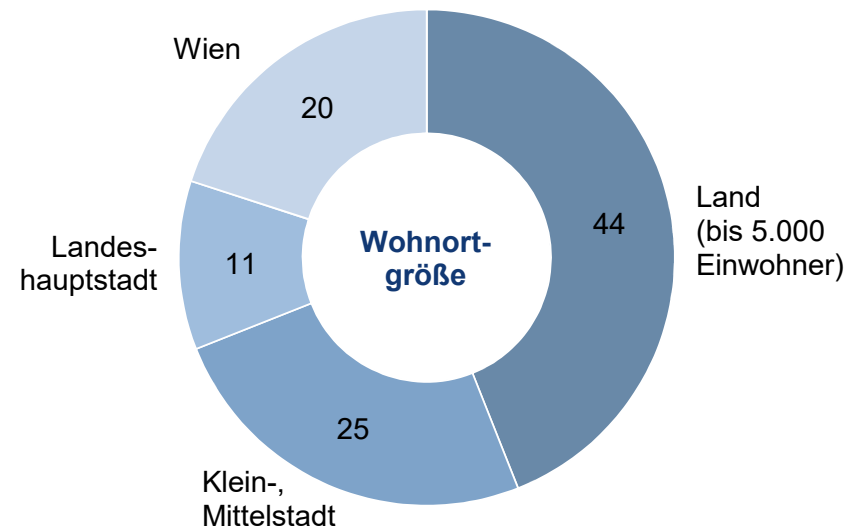
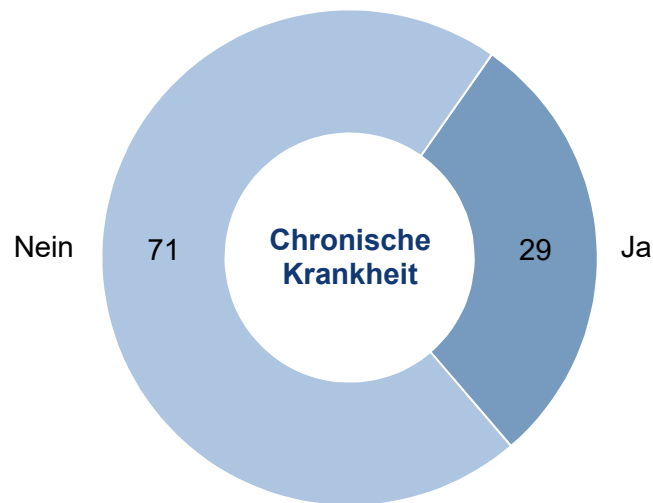
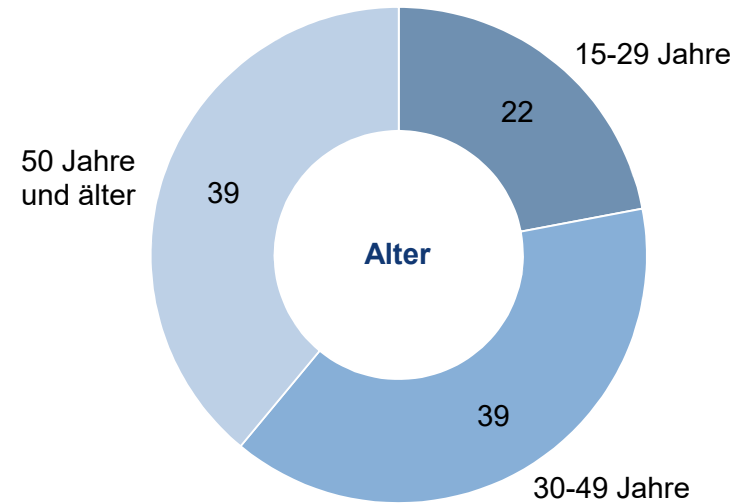
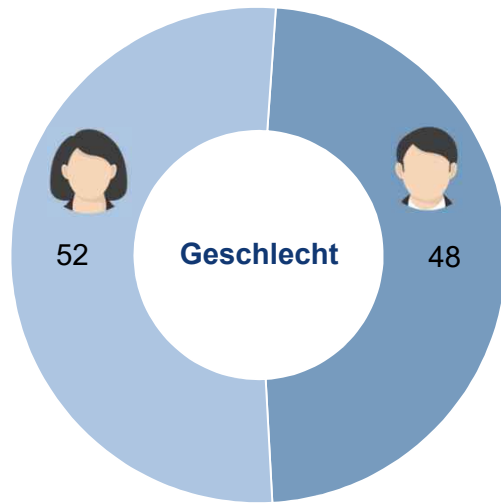


**SPECTRA**  
MARKTFORSCHUNG

*Qualität aus Überzeugung*

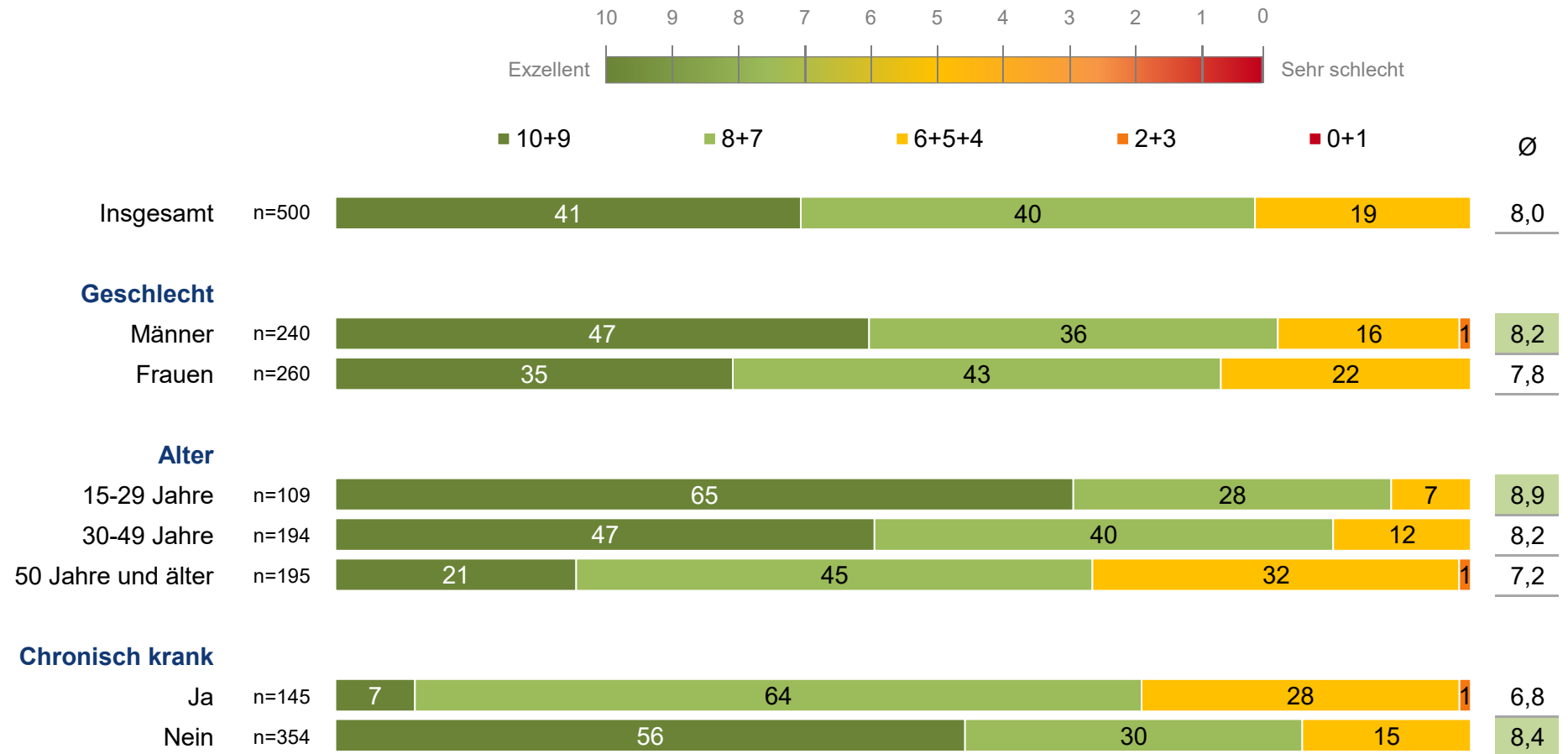
Spectra Marktforschungsgesellschaft mbH.  
Brucknerstraße 3-5/4, A-4020 Linz  
Telefon: +43 (0)732 6901-0, Fax: 6901-4  
E-Mail: [office@spectra.at](mailto:office@spectra.at), [www.spectra.at](http://www.spectra.at)

Die Stichprobe in der Übersicht:  
 n=500 ÖsterreicherInnen, telefonische Befragung, Oktober 2021  
 (max. statistische Fehlerspanne: +/- 4,5%)



Basis: Österreichische Bevölkerung / n=500 / Angaben in %

# Der subjektiv wahrgenommene Gesundheitszustand ist allgemein hoch

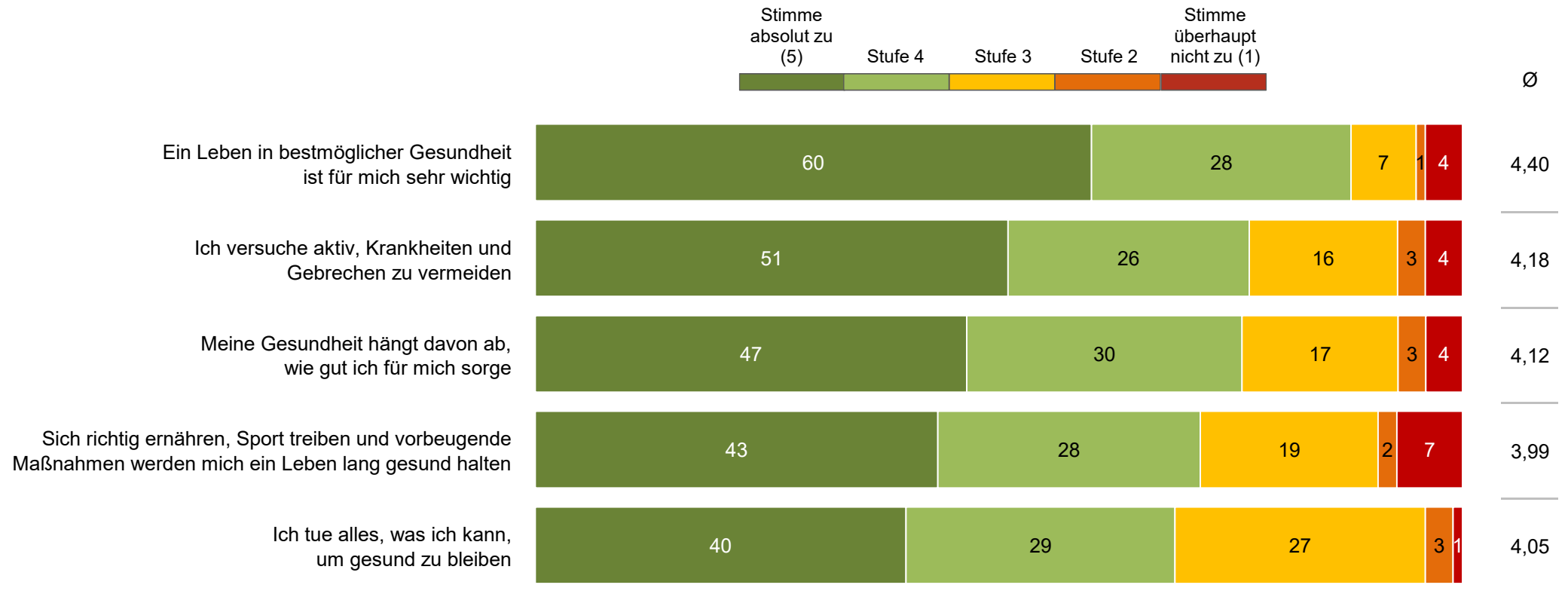


Wechseln wir das Thema und kommen wir zu Ihrem momentanen Gesundheitszustand.

Ganz allgemein gesprochen, wie würden Sie Ihre Gesundheit im Allgemeinen beurteilen? 0 heißt, Ihr Gesundheitszustand ist sehr schlecht und 10 heißt, Ihr Gesundheitszustand ist exzellent. Mit den Zahlen dazwischen können Sie abstimmen.

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

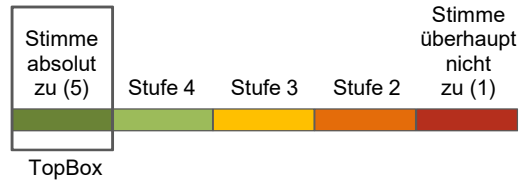
# Das Gesundheitsbewusstsein der ÖsterreicherInnen: 60% ist ein Leben in bestmöglicher Gesundheit sehr wichtig. Alles dafür zu tun um gesund zu bleiben, bestätigen 40%.



Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? 1 heißt, Sie stimmen überhaupt nicht zu und 5 heißt, Sie stimmen absolut zu.

Basis: Österreichische Bevölkerung / n=500 / Angaben in %

# Das Gesundheitsbewusstsein der ÖsterreicherInnen nach Geschlecht, Alter und chronischer Krankheit - TopBox

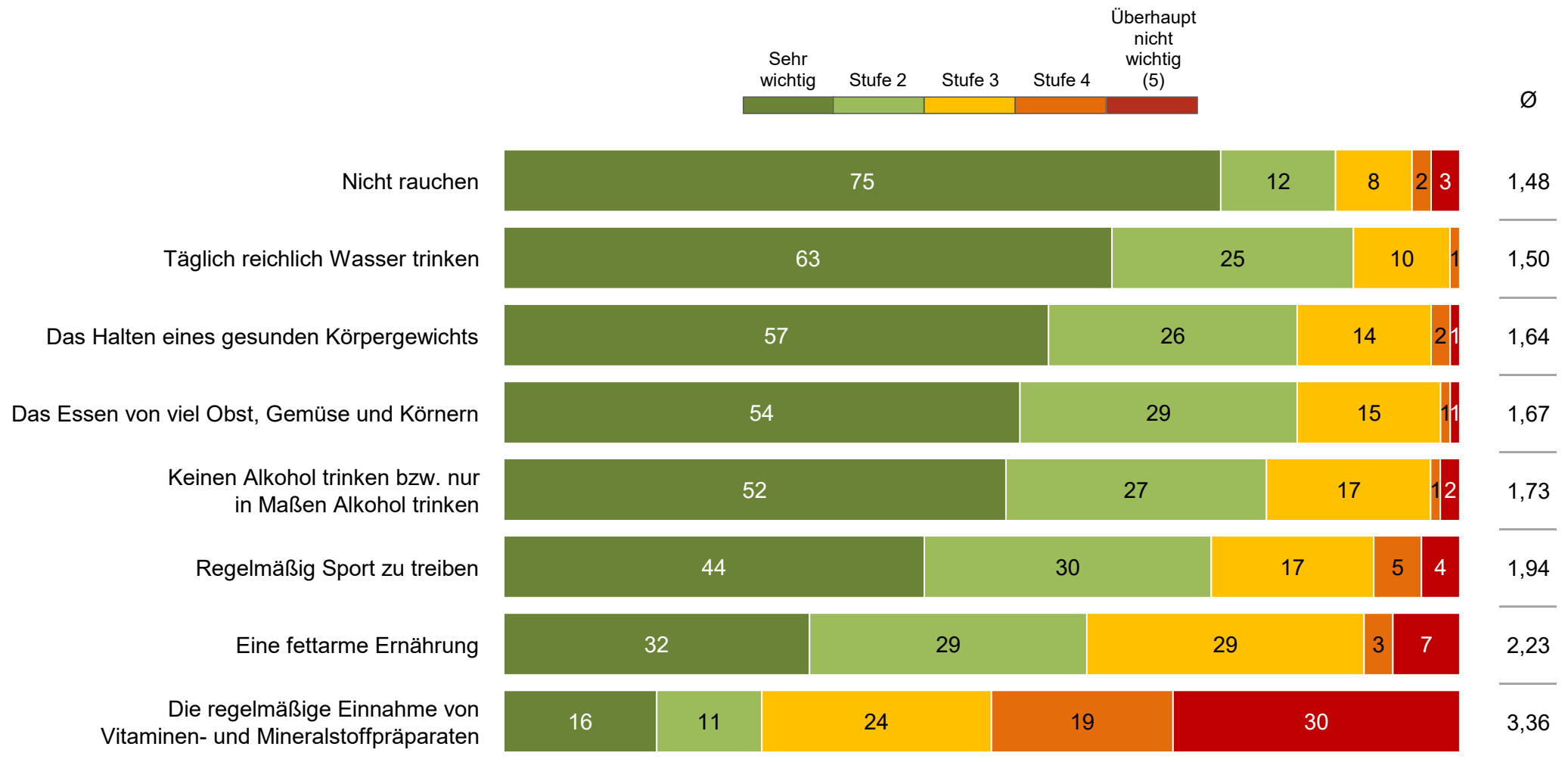


Den folgenden Aussagen stimmen sehr zu	Insgesamt n=500	Geschlecht		Alter			Chronische Krankheit	
		Männer n=240	Frauen n=260	15-29 Jahre n=109	30-49 Jahre n=194	50 Jahre und älter n=195	Ja n=145	Nein n=354
Ein Leben in bestmöglicher Gesundheit ist für mich sehr wichtig	60	46	74	50	57	70	65	58
Ich versuche aktiv, Krankheiten und Gebrechen zu vermeiden	51	35	66	34	50	61	67	44
Meine Gesundheit hängt davon ab, wie gut ich für mich Sorge	47	37	56	38	39	60	48	46
Sich richtig ernähren, Sport treiben und vorbeugende Maßnahmen werden mich ein Leben lang gesund halten	43	34	52	37	40	50	42	44
Ich tue alles, was ich kann, um gesund zu bleiben	40	25	55	34	34	50	47	37
	241	177	303	193	220	291	269	229

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? 1 heißt, Sie stimmen überhaupt nicht zu und 5 heißt, Sie stimmen absolut zu.

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

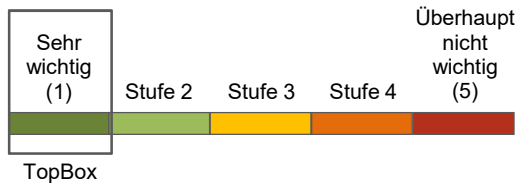
# Als förderliche Gesundheitsverhaltensweisen sehen die ÖsterreicherInnen vor allem täglich viel Wasser zu trinken und nicht zu rauchen



Bitte bewerten Sie jede der folgenden Gesundheitsverhaltensweisen auf einer Skala von 1 bis 5, je nachdem, wie wichtig das Verhalten Ihrer Meinung nach für Ihre allgemeine Gesundheit ist. 1 heißt sehr wichtig und 5 heißt, überhaupt nicht wichtig.

Basis: Österreichische Bevölkerung / n=500 / Angaben in %

# Wichtigkeit gesunder Verhaltensweisen für die eigene Gesundheit nach Geschlecht, Alter und chronischer Krankheit - TopBox

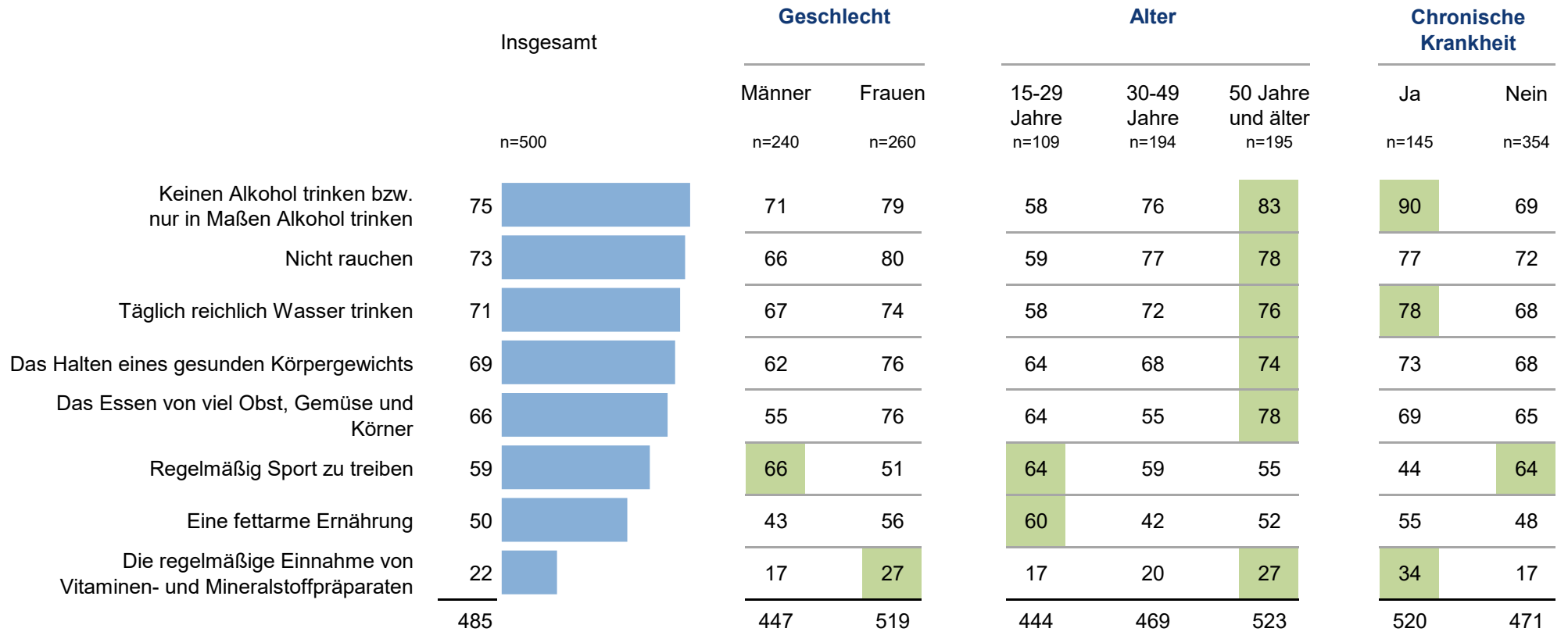


Den folgenden Aussagen stimmen sehr zu	Insgesamt n=500	Geschlecht		Alter			Chronische Krankheit	
		Männer n=240	Frauen n=260	15-29 Jahre n=109	30-49 Jahre n=194	50 Jahre und älter n=195	Ja n=145	Nein n=354
Nicht rauchen	75	65	84	74	71	78	77	73
Täglich reichlich Wasser trinken	63	53	73	48	70	64	72	60
Das Halten eines gesunden Körpergewichts	57	50	63	60	57	55	57	57
Das Essen von viel Obst, Gemüse und Körnern	54	46	60	58	45	60	46	57
Keinen Alkohol trinken bzw. nur in Maßen Alkohol trinken	52	41	63	50	54	52	50	53
Regelmäßig Sport zu treiben	44	42	45	47	47	39	34	48
Eine fettarme Ernährung	32	20	44	39	27	34	39	30
Die regelmäßige Einnahme von Vitaminen- und Mineralstoffpräparaten	16	12	20	21	13	16	19	15
	393	329	452	397	384	398	394	393

Bitte bewerten Sie jede der folgenden Gesundheitsverhaltensweisen auf einer Skala von 1 bis 5, je nachdem, wie wichtig das Verhalten Ihrer Meinung nach für Ihre allgemeine Gesundheit ist. 1 heißt sehr wichtig und 5 heißt, überhaupt nicht wichtig.

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

# Aktiv umgesetzte Maßnahmen um gesund zu bleiben



Was tun Sie um gesund zu bleiben?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %