

# GESUNDE LEBENSWEISEN - DEUTSCHLAND - 2019

Gemeinsame Maßnahmen der Regierung, Unternehmen und Marken sind dringend nötig, um das aktuelle Verbraucherverständnis dafür, was ein gesundes Leben ausmacht, zu verbessern.



Heidi Lanschützer, Deputy  
Research Director,  
Germany



# Reportinhalt

## KURZFASSUNG

- Mintels Perspektive

### Marktkontext

- Verbesserung der landesweiten Gesundheit ist eine anspruchsvolle, aber wichtige Aufgabe
- Deutschland steht einer Adipositas-Epidemie gegenüber
  - Grafik 1: Entwicklungen beim Body-Mass-Index (BMI), 1999-2017
- Ungesunde Lebensstile belasten die Staatskasse enorm
- Alkoholkonsum in Deutschland ist einer der höchsten in der EU
- Psychische Gesundheit bekommt mehr Aufmerksamkeit

### Prognose von Mintel

- Staat wird zukünftig stärker eingreifen
- Technologie wird das Gesundheitswesen verändern, menschliche Expertise wird jedoch wichtiger als je zuvor
- Digitalisiertes Leben wird soziale Isolation verstärken
- Verbraucher benötigen Unterstützung beim Erreichen ihrer Gesundheitsziele

### Was Verbraucher wollen, und warum

- Verbraucher und Gesundheit: Eine Mischung aus gesunden und ungesunden Gewohnheiten
  - Grafik 2: Bemühungen der Verbraucher gesund zu bleiben, Oktober 2019
- Verbraucher und Bewegung: 68 % der Deutschen sagen, dass sie sich regelmäßig bewegen
- Verbraucher und gesunde Gewohnheiten: Mehrheit der Deutschen isst nicht ausreichend Obst und Gemüse
  - Grafik 3: Häufigkeit gesundheitsbezogener Gewohnheiten (net), Oktober 2019
- Verbraucher und gesunde Gewohnheiten: Gute finanzielle Lage steht im Zusammenhang mit gesunden Gewohnheiten
  - Grafik 4: Häufigkeit ausgewählter gesundheitsbezogener Gewohnheiten (net), Oktober 2019
- Verbraucher und Entspannung: Die meisten Deutschen glauben, nicht ausreichend Schlaf pro Tag zu bekommen
- Verbraucher und Gesundheitsberatung: Digitale Ratgeber überholen traditionelle Ansprechpartner
  - Grafik 5: Beratungsquellen für gesundheitsbezogene Themen, Oktober 2019
- Verbraucher und geistiges Wohlbefinden: Freunde und Familie sind das Geheimnis einer guten geistigen Gesundheit
  - Grafik 6: Wichtig erachtete Gewohnheiten für die Unterstützung eines langfristigen geistigen/emotionalen Wohlbefindens, Oktober 2019
- Verbraucher und geistiges Wohlbefinden: Freunde und Familie sind das Geheimnis einer guten geistigen Gesundheit

### Chancen

- Fitnessangebote für Verbraucher fortgeschrittenen Alters
- Produkte und Dienstleistungen, die Deutschen zu besserem Schlaf und mehr Entspannung verhelfen

- Gesundheitsratgeber und -dienstleistungen zugänglicher und sicherer machen
- Persönlichen Nutzen von Sport neu definieren
- Innovationen im Bereich der Darmgesundheit
- Zum Download verfügbar

## MARKTBESTIMMENDE FAKTOREN

- Über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland ist übergewichtig oder fettleibig und die Quoten steigen weiter an
  - Grafik 7: Entwicklungen beim Body-Mass-Index (BMI), 1999-2017
- Ältere Deutsche und Männer sind eher übergewichtig/fettleibig
- Gewichtsprobleme beginnen im jungen Alter
- Fettleibigkeit ist teuer
- Nur wenige Verbraucher sind bereit, ihre Gewohnheiten für ein gesünderes Leben zu ändern
  - Grafik 8: Gesunde Essgewohnheiten, nach Alter, Q4 2018
- Regierung legt Ziele zur Reduzierung von Salz, Fett und Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln fest, um das Gewicht der Deutschen zu reduzieren
- Deutschlands Ernährungsministerin befürwortet Einführung der Nutri-Score-Kennzeichnung...
- ...trotz weitverbreiteter Kritik von Branchenbeteiligten
- Ein Drittel der Deutschen macht keinen Sport
- Kampagne des Gesundheitsministeriums IN FORM zielt darauf ab, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Deutschen bis 2020 zu verbessern
- Die Initiative „Sport pro Gesundheit“ verfolgt das Ziel, die langfristige Bewegungsmotivation zu fördern
- Alkoholkonsum der Deutschen ist einer der höchsten innerhalb Europas
  - Grafik 9: Pro-Kopf-Konsum von purem Alkohol bei Erwachsenen (15+), in Litern, 1997-2006
- Über ein Viertel verzichtet komplett auf Alkohol
- Psychische Gesundheit rückt in den Mittelpunkt
- Bewusstsein und Akzeptanz für psychische Gesundheit steigt
- Unsere digitale Welt fördert Einsamkeit
- Soziale Medien und Technologie haben sehr großen Einfluss auf gesunde Gewohnheiten
- Apps für die geistige Gesundheit kommen auf den deutschen Markt

## WAS VERBRAUCHER WOLLEN, UND WARUM

### Was tun Deutsche für die Gesundheit?

- Die meisten Deutschen sagen, dass sie einen ausgeglichenen Gesundheitsansatz verfolgen
- Es gibt immer noch Möglichkeiten für gesundheitsbezogene Neuproduktlancierungen
- Junge Deutsche sind bei ihren gesunden Gewohnheiten besonders streng...
- ...vielleicht etwas zu streng
- Sozioökonomische Faktoren bestimmen das Ausmaß gesunder Lebensweisen

- Gesundheit sollte ein Luxus sein, der für jeden verfügbar ist
  - Grafik 10: Ausgewählte gesundheitsbezogene Verhaltensweisen, nach finanzieller Situation, Oktober 2019

## Gesundheit und Sport

- Wie häufig nehmen sich die Deutschen Zeit, um sich um ihre Gesundheit zu kümmern?
  - Grafik 11: Häufigkeit gesundheitsbezogener Gewohnheiten (net), Oktober 2019
- 51 % der Deutschen sagen, dass sie mindestens einmal pro Woche Sport machen
  - Grafik 12: Anteil der Verbraucher, die Sport machen, nach Altersgruppe, Oktober 2019
- Je älter die Verbraucher sind, desto weniger bewegen sie sich
- Der Fitnessmarkt muss integrativer werden
- Unlimited Youth Kampagne von Nike

## Gesundes Essen und Trinken

- Mehrheit der Deutschen kommt nicht auf die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- Verbraucher, die finanzielle Schwierigkeiten haben, essen die fünf Portionen Obst/Gemüse am ehesten nicht
- Lebensmittelhersteller und Einzelhändler müssen Verbrauchern dabei helfen, ihre „5 am Tag“ einfacher zu erreichen
- Kalorienzählen wird nicht unbedingt als Teil einer gesunden Ernährung erachtet
- Apps können das Kalorienzählen einfacher machen...
- ...aber Verbraucher müssen zuallererst verstehen, was Kalorien in der Praxis bedeuten
- Mintel Trend: Help Me Help Myself
- Große Gastronomiemarken nehmen an der PHE Kampagne „One You“ teil
- Nachweisliche Mäßigung beim Alkoholkonsum eröffnet ganz neuen Zugang für Getränkeinnovationen
- Mäßigung des Alkoholkonsums führt zu mehr Innovationen in der Spirituosenkategorie...
- ...und bringt Erfrischungsgetränke auf eine neue Ebene

## Schlafgewohnheiten und Entspannung

- Zwei von fünf Deutschen bekommen regelmäßig nicht genug Schlaf
- IKEA rückt Schlaf in den Mittelpunkt
- Nur ein Drittel der Deutschen entspannt sich täglich
- Mintel Trend: Slow It All Down
- Chancen im Bereich der Entspannung gehen weit über Tee und Achtsamkeits-Apps hinaus

## Beratungsquellen, an die sich Verbraucher für gesundheitsbezogene Themen wenden

- Digitale Ratgeber übertrumpfen traditionelle Ansprechpartner
  - Grafik 13: Beratungsquellen für gesundheitsbezogene Themen, Oktober 2019
- Über ein Viertel wendet sich an Gesundheits-Webseiten für Ernährungsberatung
  - Grafik 14: Beratungsquellen für gesundheitsbezogene Themen, an die sich Verbraucher wenden, Oktober 2019
- Internet und andere Quellen gewinnen gegenüber traditionellen Fachleuten
- Mintel Trend: Return to the Experts
- Elterliche Einbindung ist entscheidend, dass Gesundheitsberatung zur Jugend durchdringt

- Einige Deutsche wissen nicht, wo sie nach gesundheitsbezogenen Ratschlägen suchen sollen

## **Gewohnheiten zur Unterstützung des geistigen/emotionalen Wohlbefindens**

- Grafik 15: Wichtig erachtete Gewohnheiten für die Unterstützung eines langfristigen geistigen/emotionalen Wohlbefindens, Oktober 2019

- Über die Hälfte erachtet Zeit mit Freunden/Familie als am wichtigsten für geistiges Wohlbefinden
- Mehrheit der Deutschen sieht die positive Wirkung von Sport auf das geistige Wohlbefinden
- Zwei von fünf Deutschen erkennen die Verbindung zwischen gesunder Ernährung und geistigem Wohlbefinden
- Vielfältige Möglichkeiten für Innovationen im Bereich der Darmgesundheit
- Darm-Hirn-Achse könnte die Bedeutung einer gesunden Darmflora noch weiter verstärken
- Darmgesundheitstests bieten personalisierte Lösungen für die Zukunft
- Junge Deutsche erkennen schädliche Auswirkungen von sozialen Medien auf die geistige Gesundheit

## **ANHANG**

### **Anhang – Produktabdeckung, Abkürzungen und Verbraucherforschungsmethoden**

- Abkürzungen
- Verbraucherforschungsmethoden

# Über Mintel Reports: Deutschland

Nutzen Sie unsere Reports jetzt und erhalten Sie die genauesten, zuverlässigsten und aussagekräftigsten Daten, Insights und Analysen. Mintel Reports Deutschland gibt Ihnen alles was Sie brauchen, um zu verstehen, was deutsche Verbraucher wollen, und warum.

In jedem Report analysiert Mintel den Markt, neue Produktinnovationen und die Wettbewerbslandschaft sowie das Verbraucherverhalten innerhalb Deutschlands. Unsere Analysten vor Ort, die von unserem globalen Expertenteam unterstützt werden, veranschaulichen dann, was dies für Sie bedeutet.

## Was macht uns einzigartig?

- ✔ Eine 360-Grad-Perspektive auf deutsche Märkte
- ✔ In Deutschland ansässige erfahrene Analysten
- ✔ Fachkundige Unterstützung durch globale Kategorieexperten

## Wie Mintel Reports Germany das Wachstum Ihres Unternehmens begleiten:

01

Identifizieren Sie zukünftige Chancen, indem Sie verstehen, was deutsche Verbraucher wollen, und warum

02

Treffen Sie schneller bessere Entscheidungen, indem Sie über die Entwicklungen auf Ihrem Markt informiert bleiben

03

Sehen Sie die Trends und Innovationen, die sich sowohl auf lokaler als auch auf globaler Ebene auf Deutschland auswirken.

## DIESEN REPORT JETZT KAUFEN

€2600.00 | £2195.00 | \$2995.00\*

[store.mintel.com](https://store.mintel.com)

Amerika: +1 (312) 932 0400  
China: +86 (21) 6032 7300  
Deutschland: +49 (0) 211 3399 7411  
Indien: +91 22 4445 1045  
Singapur: +65 6653 3600  
Thailand: +66 2 821 5122  
Großbritannien: +44 (0) 20 7606 4533

\* Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung sind diese Preise korrekt, sie können sich aber aufgrund von Währungsschwankungen ändern.

**MINTEL**

### Disclaimer

This is marketing intelligence published by Mintel. The consumer research exclusively commissioned by Mintel was conducted by a German licensed market survey agent ([See Research Methodology for more information](#)).

### Allgemeine Geschäfts- und Nutzungsbedingungen

Jede Benutzung und/oder jede Kopie dieses Dokuments unterliegt den allgemeinen Geschäftsbedingungen von Mintel, welche unter folgendem Link zu finden sind:  
<http://www.mintel.com/terms>

Bei Fragen zur Benutzung dieses Dokuments wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenbetreuer oder Ihren Helpdesk vor Ort.

### Veröffentlicht von Mintel Ltd.

[www.mintel.com](http://www.mintel.com)

### Helpdesk

Großbritannien	+44 (0)20 7778 7155
USA	+1 (312) 932 0600
Australien	+61 (0)2 8284 8100
China	+86 (21) 6386 6609
Deutschland	+49 211 2409023
Indien	+91 22 4090 7217

