

# Spectra Aktuell

## Fitness- und Gesundheitsapps und ihre Bedeutung für das Gesundheitsbewusstsein

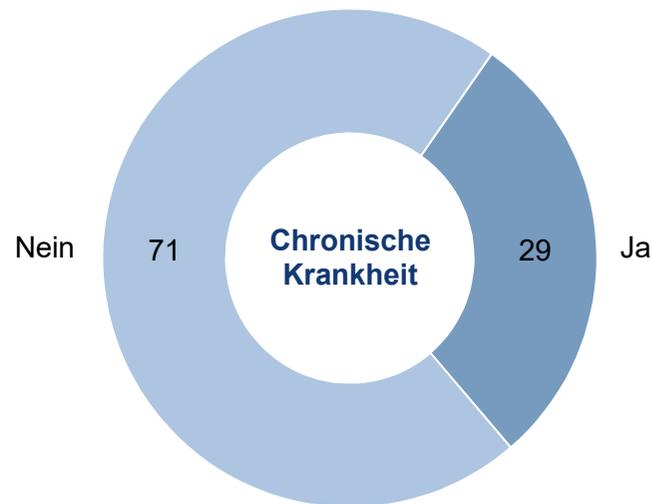
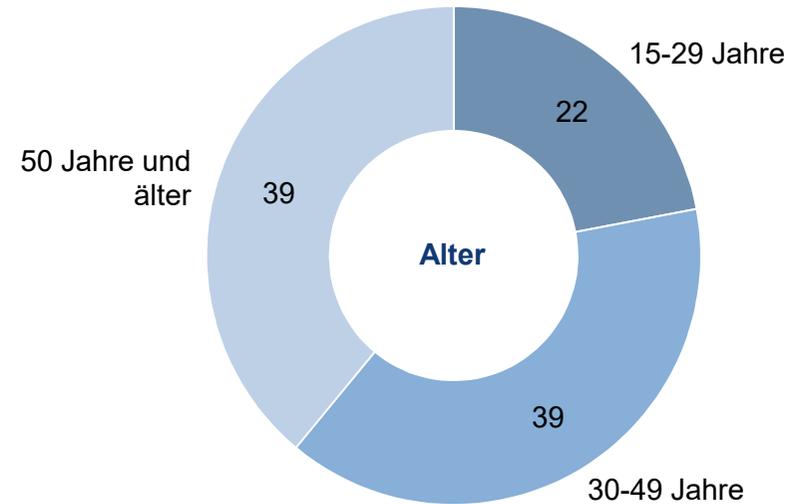
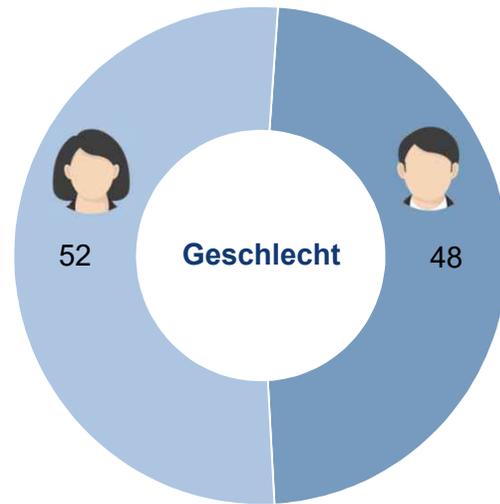
### Q4 2021



*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)

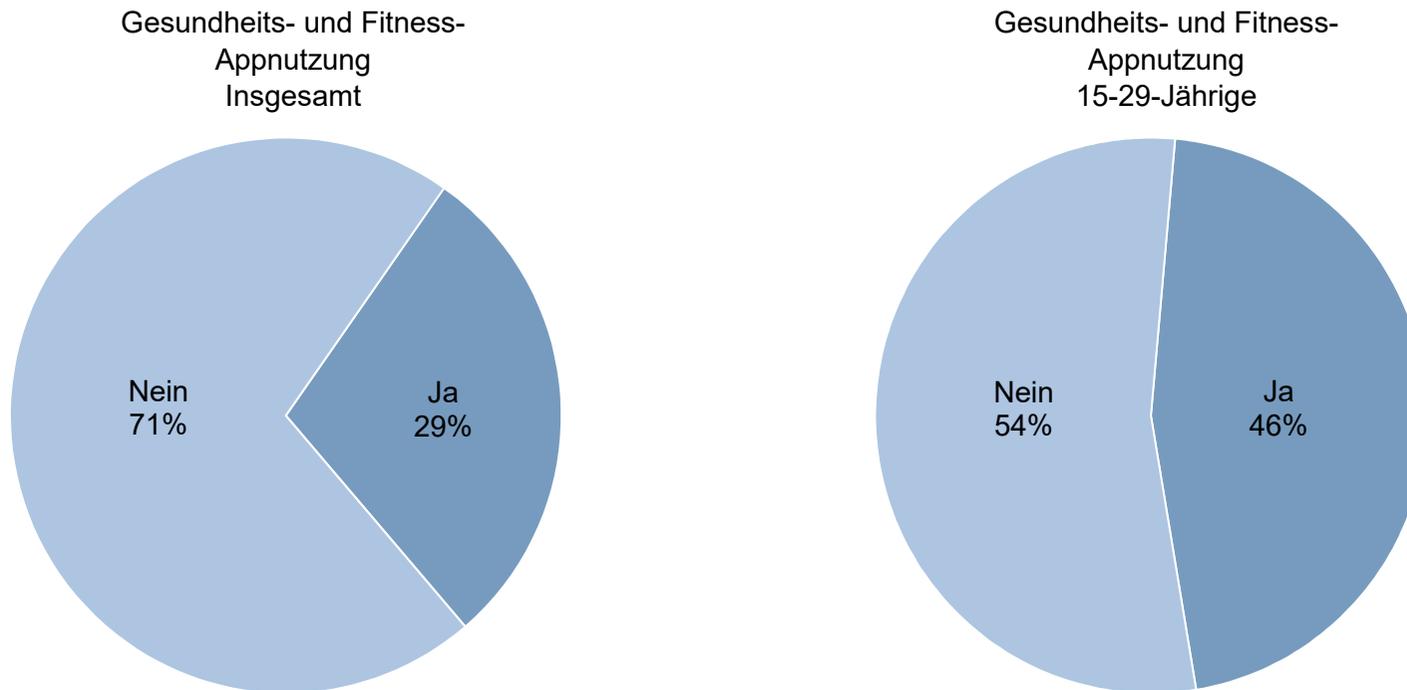
# Die Stichprobe in der Übersicht



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

29% der ÖsterreicherInnen nutzen Apps um Gesundheit und/oder Fitness aufzuzeichnen, zu kontrollieren oder zu fördern - bei den 15-29-Jährigen sind es sogar 46%

Anteil der ÖsterreicherInnen, die Apps nutzen um Gesundheit und/oder Fitness aufzuzeichnen



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

# 21% der ÖsterreicherInnen nutzen Gesundheits- und Fitness-Tracking-Apps, etwa 10% Apps mit Fitness-Anleitungen

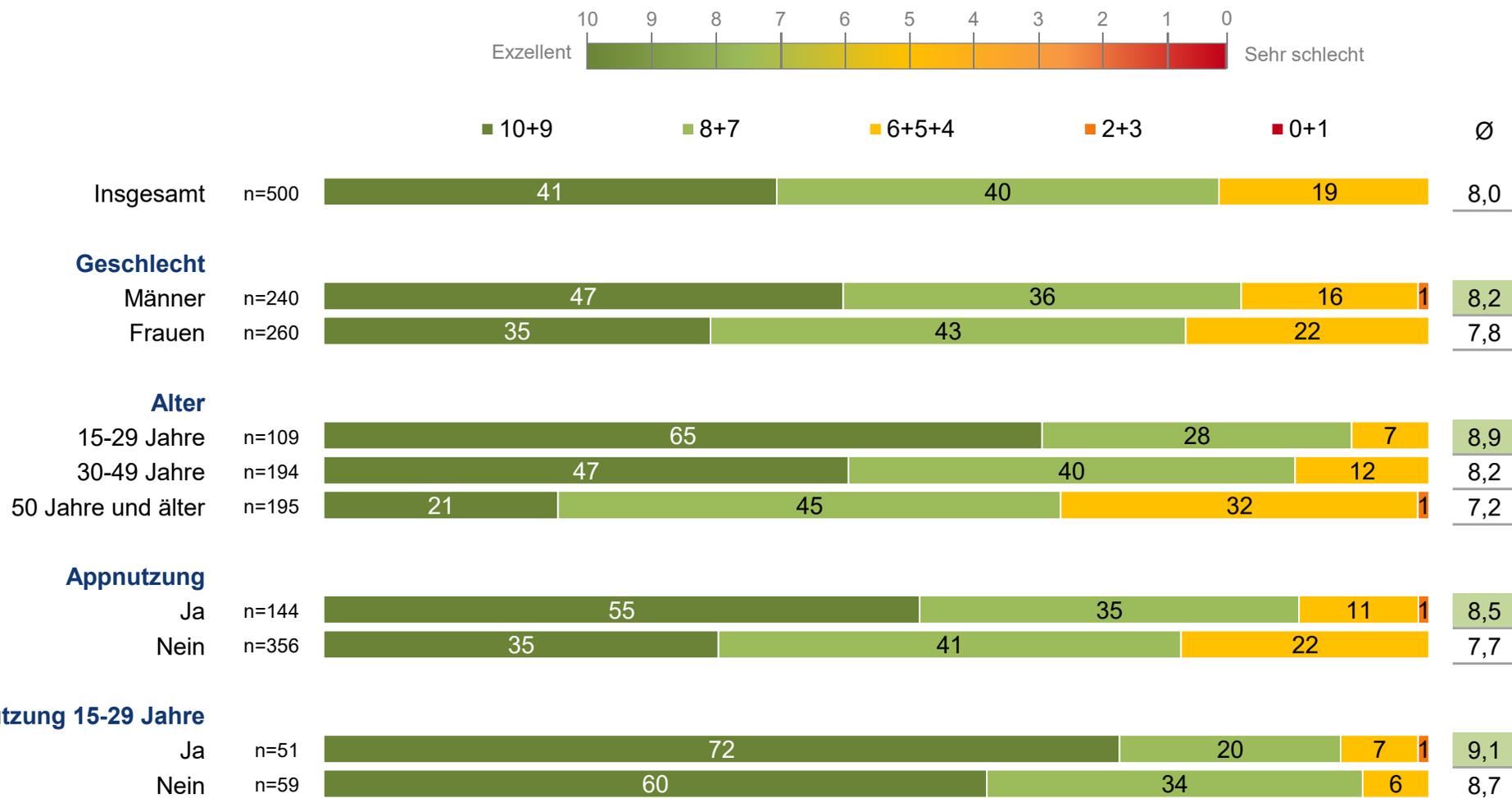
	Insgesamt n=500	Geschlecht		Alter		
		Männer n=240	Frauen n=260	15-29 Jahre n=109	30-49 Jahre n=194	50 Jahre und älter n=195
<b>Diese Apps werden genutzt</b>						
Apps zum Tracken der Fitness/Gesundheit	21	24	19	39	18	15
Fitnesslern-Apps	10	16	4	21	10	4
Apps zur Unterstützung einer gesünderen Lebensweise	6	6	5	8	8	2
Apps, die Sie an medizinische Routinen oder Termine erinnern sollen	3	3	4	5	3	3
Apps, um den Monatszyklus zu überwachen	2		5	9 *)	1 *)	1 *)
Apps für Online Therapien mit Psychologen oder Coaching	1	0	1	0	0	1
Apps zur Kontrolle / zum Tracking von Symptomen / Erkrankungsverläufen	1	1	2	0	1	2
Nein, ich nutze gar keine Tracking Technologien wie Smart Watches, Apps und anderes	71	69	73	54	72	80
	115	119	113	136	113	108

\*) kleinere Basis, da nur Frauen dazu befragt wurden

Nun noch eine Frage zu diversen Möglichkeiten sich selbst, seine Gesundheit und Fitness zu kontrollieren oder zu fördern. Nutzen Sie derzeit digitale Technologien, wie Smart Watches, Apps oder anderes, mit Hilfe derer Sie Ihre Gesundheit und/oder Fitness aufzeichnen, kontrollieren oder fördern?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

# Der subjektiv wahrgenommene Gesundheitszustand ist allgemein hoch - unter den App-NutzerInnen sogar noch höher

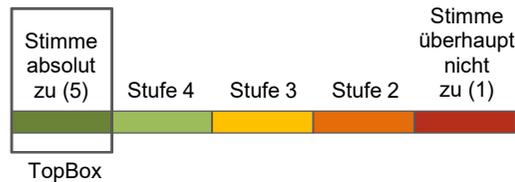


Wechseln wir das Thema und kommen wir zu Ihrem momentanen Gesundheitszustand.

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%. - TopBox

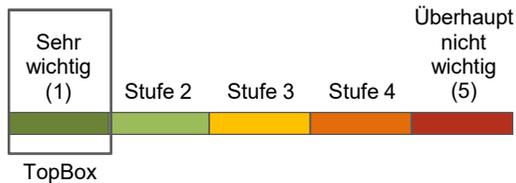


Den folgenden Aussagen stimmen sehr zu	Insgesamt n=500	Geschlecht		Alter			Appnutzung		Appnutzung 15-29 Jahre	
		Männer n=240	Frauen n=260	15-29 Jahre n=109	30-49 Jahre n=194	50 Jahre und älter n=195	Ja n=144	Nein n=356	Ja n=51	Nein n=59
Ein Leben in bestmöglicher Gesundheit ist für mich sehr wichtig	60	46	74	50	57	70	67	58	74	29
Ich versuche aktiv, Krankheiten und Gebrechen zu vermeiden	51	35	66	34	50	61	58	48	58	14
Meine Gesundheit hängt davon ab, wie gut ich für mich Sorge	47	37	56	38	39	60	51	45	55	24
Sich richtig ernähren, Sport treiben und vorbeugende Maßnahmen werden mich ein Leben lang gesund halten	43	34	52	37	40	50	46	42	52	25
Ich tue alles, was ich kann, um gesund zu bleiben	40	25	55	34	34	50	49	37	62	10
	241	177	303	193	220	291	271	230	301	102

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 - TopBox



Den folgenden Aussagen stimmen sehr zu	Insgesamt n=500	Geschlecht		Alter			Appnutzung		Appnutzung 15-29 Jahre	
		Männer n=240	Frauen n=260	15-29 Jahre n=109	30-49 Jahre n=194	50 Jahre und älter n=195	Ja n=144	Nein n=356	Ja n=51	Nein n=59
Nicht rauchen	75	65	84	74	71	78	73	75	84	65
Täglich reichlich Wasser trinken	63	53	73	48	70	64	77	57	69	30
Das Halten eines gesunden Körpergewichts	57	50	63	60	57	55	65	53	67	54
Das Essen von viel Obst, Gemüse und Körnern	54	46	60	58	45	60	68	48	70	48
Keinen Alkohol trinken bzw. nur in Maßen Alkohol trinken	52	41	63	50	54	52	57	51	71	32
Regelmäßig Sport zu treiben	44	42	45	47	47	39	54	40	68	28
Eine fettarme Ernährung	32	20	44	39	27	34	32	33	53	28
Die regelmäßige Einnahme von Vitaminen- und Mineralstoffpräparaten	16	12	20	21	13	16	19	14	42	3
	393	329	452	397	384	398	445	371	524	288

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 %