

Spectra Aktuell

Die Self Care-Kompetenz der ÖsterreicherInnen

Entwicklungen und Trends 2022

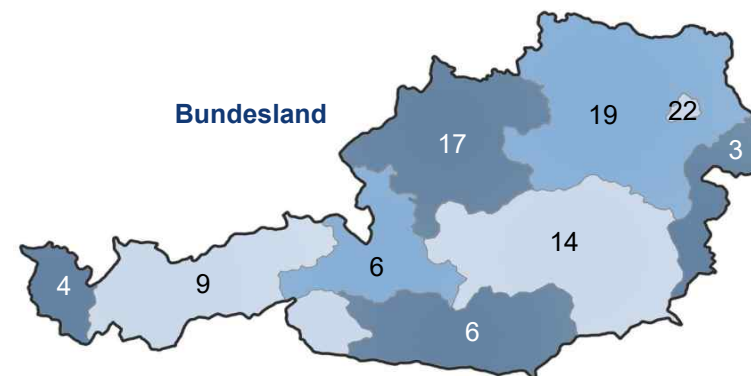
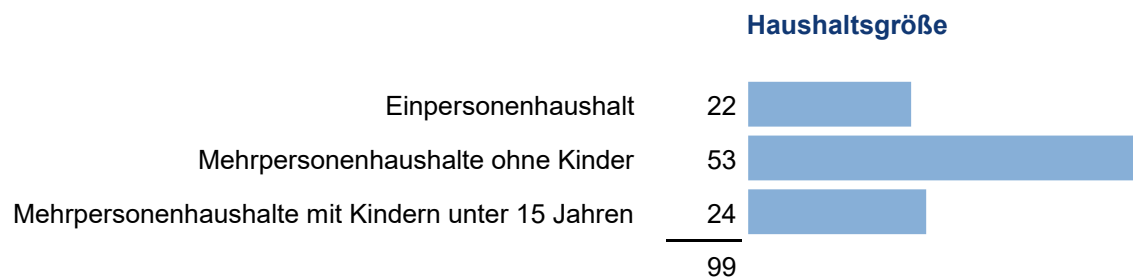
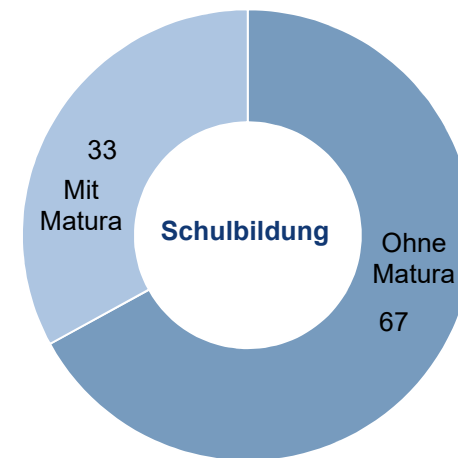
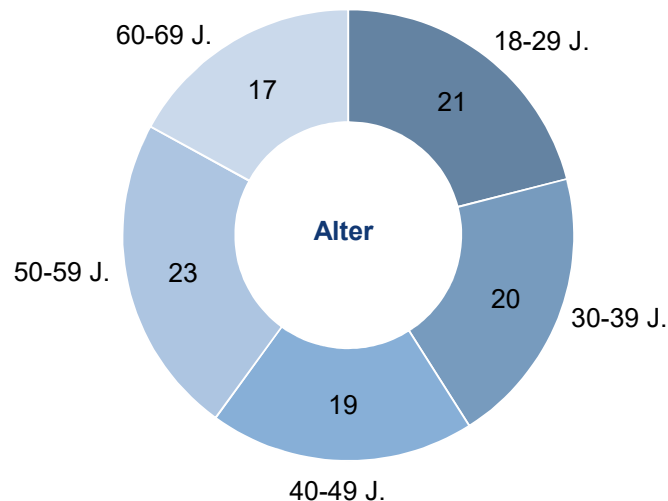
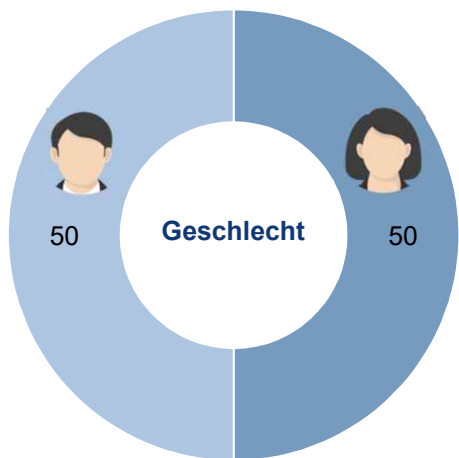


*Qualität aus Überzeugung*

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:

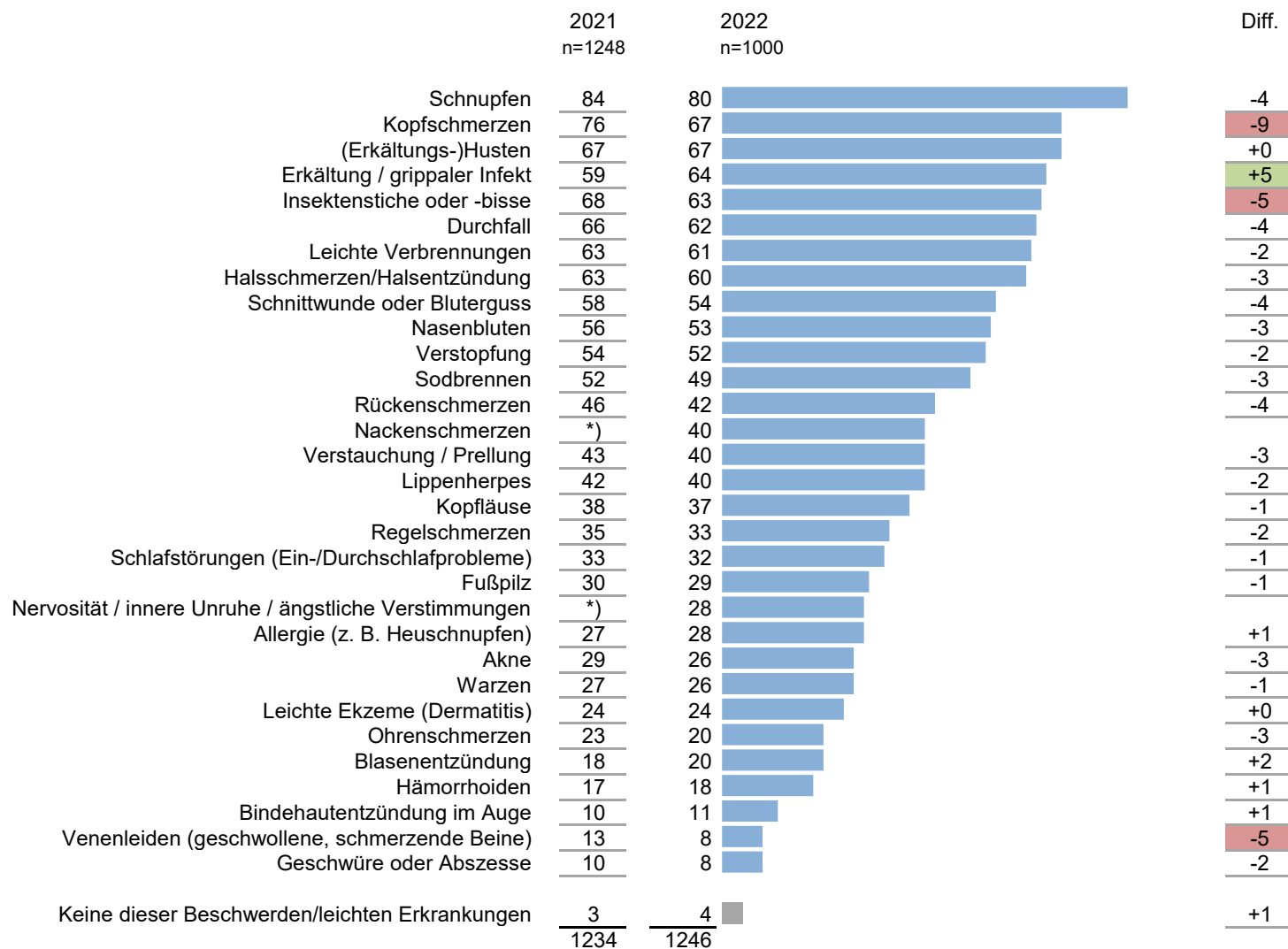
n=1.000 Online-Interviews im Zeitraum von 11.5. bis 25.5.2022. Fehlertoleranz: +/- 3,1%



Basis: Österreichische Bevölkerung / n=1000 / Angaben in %

Beschwerden und leichte Erkrankungen,  
bei denen sich die ÖsterreicherInnen  
eine Selbstbehandlung zutrauen

# Schnupfen, Kopfschmerzen, Husten und Erkältung: Das sind auch 2022 jene Beschwerden, bei denen sich die ÖsterreicherInnen guten Gewissens eine Selbstbehandlung zutrauen



Frage 11: Bei welchen der folgenden Beschwerden und leichten Erkrankungen trauen Sie es sich mit gutem Gewissen zu, diese selbst zu behandeln?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in % \*) nicht erhoben

Häufigkeit von leichten Beschwerden und Erkrankungen im letzten Jahr und was die ÖsterreicherInnen zur deren Behandlung unternommen haben

# 94% der ÖsterreicherInnen hatten im letzten Jahr leichte Beschwerden/Erkrankungen (+4%-Punkte im Vergleich zu 2021). Deutlich zugenommen haben Erkältungskrankheiten.

| Am häufigsten waren ÖsterreicherInnen im letzten Jahr betroffen von | 2021   | 2022   | Diff. | Weitere leichte Beschwerden/Erkrankungen im letzten Jahr | 2021   | 2022   | Diff. |
|---|--------|--------|-------|--|--------|--------|-------|
|   | n=1248 | n=1000 |       |  | n=1248 | n=1000 |       |
| Rückenschmerzen   | 50     | 57     | +7    | Verstopfung  | 14     | 18     | +4    |
| Kopfschmerzen   | 50     | 54     | +4    | Verstauchung / Prellung                                  | 13     | 18     | +5    |
| Schnupfen   | 34     | 47     | +13   | Regelschmerzen   | 17     | 17     | +0    |
| Erkältung / grippaler Infekt  | 17     | 44     | +27   | Lippenherpes   | 14     | 15     | +1    |
| Nackenschmerzen   | *)     | 38     |       | Leichte Verbrennungen                                    | 13     | 13     | +0    |
| Durchfall   | 28     | 35     | +7    | Ohrenschmerzen   | 8      | 11     | +3    |
| (Erkältungs-)Husten   | 21     | 35     | +14   | Nasenbluten  | 10     | 10     | +0    |
| Halsschmerzen/Halsentzündung  | 28     | 34     | +6    | Blasenentzündung   | 10     | 9      | -1    |
| Schlafstörungen (Ein-/Durchschlafprobleme)                          | 30     | 32     | +2    | Hämorrhoiden   | 8      | 8      | +0    |
| Insektenstiche oder -bisse  | 26     | 29     | +3    | Venenleiden **)  | 7      | 8      | +1    |
| Schnittwunde oder Bluterguss  | 27     | 28     | +1    | Warzen   | 6      | 8      | +2    |
| Nervosität / innere Unruhe / ängstl. Verstimmungen                  | *)     | 27     |       | Leichte Ekzeme (Dermatitis)                              | 11     | 7      | -4    |
| Sodbrennen  | 22     | 22     | +0    | Bindehautentzündung im Auge                              | 5      | 7      | +2    |
| Allergie (z. B. Heuschnupfen)                                       | 20     | 22     | +2    | Akne   | 6      | 6      | +0    |
| Keine dieser Beschwerden  | 10     | 6      | -4    | Fußpilz  | 6      | 5      | -1    |
|   | 363    | 510    |       | Geschwüre oder Abszesse                                  | 3      | 3      | +0    |
|   |        |        |       | Kopfläuse  | 0      | 1      | +1    |
|   |        |        |       | Andere leichte Erkrankungen und Beschwerden              | 2      | 1      | -1    |
|   |        |        |       |  | 153    | 165    |       |

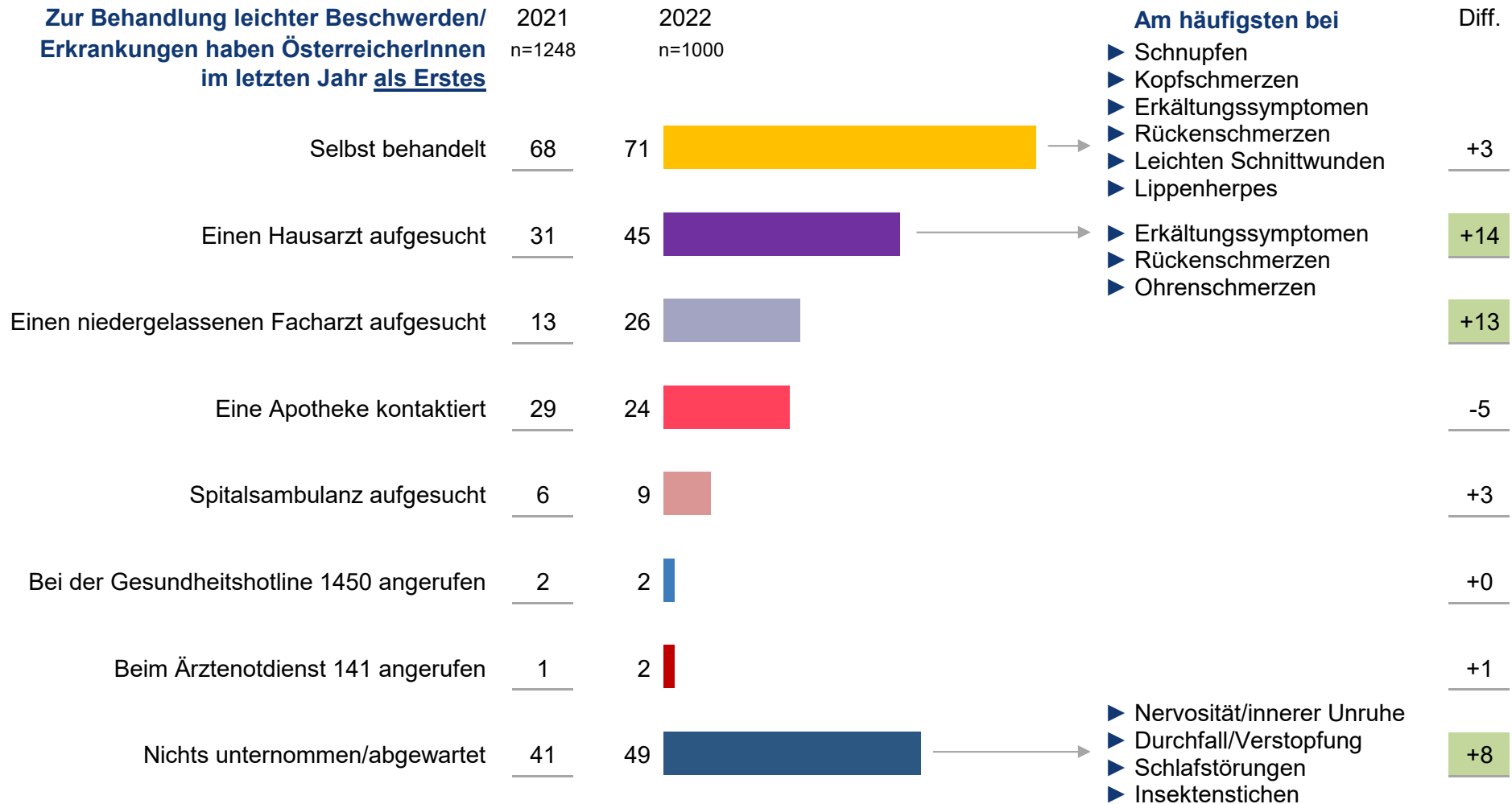
\*) nicht erhoben

\*\*) (geschwollene, schmerzende Beine)

Frage 1: Denken Sie bitte an das letzte Jahr: Hatten Sie da eine oder mehrere der folgenden Beschwerden und/oder leichten Erkrankungen?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

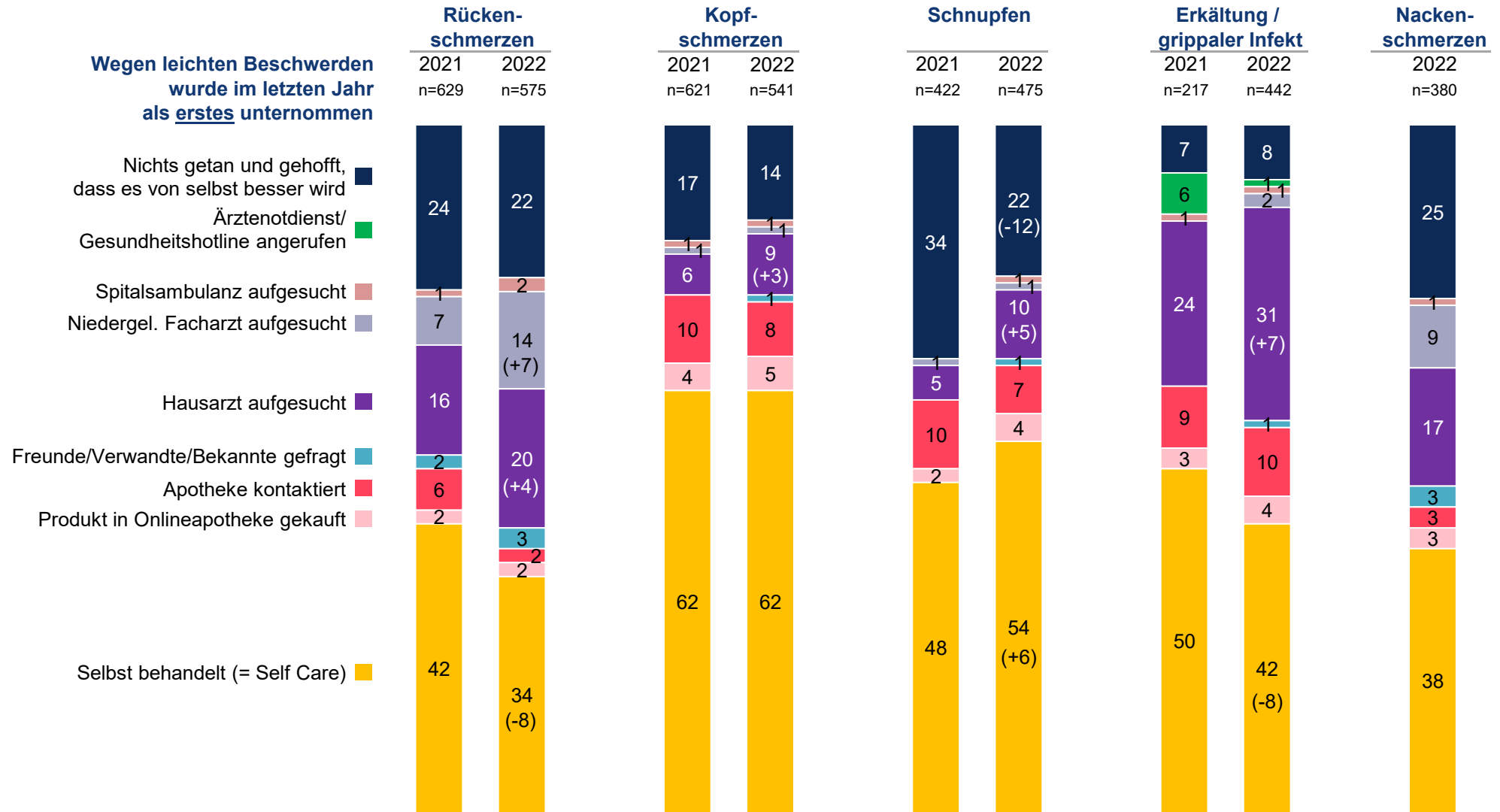
# Was ÖsterreicherInnen zur Behandlung von leichten Beschwerden/Erkrankungen als Erstes unternehmen (Trend)



Frage 2: Was haben Sie zur Behandlung der jeweiligen Beschwerden und/oder leichten Erkrankungen als erstes unternommen? Wie sind Sie da vorgegangen?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

# Wie leichte Beschwerden im letzten Jahr behandelt wurden (1/2): Im 2. Corona-Jahr werden Hausärzte und ng. Fachärzte wieder häufiger aufgesucht

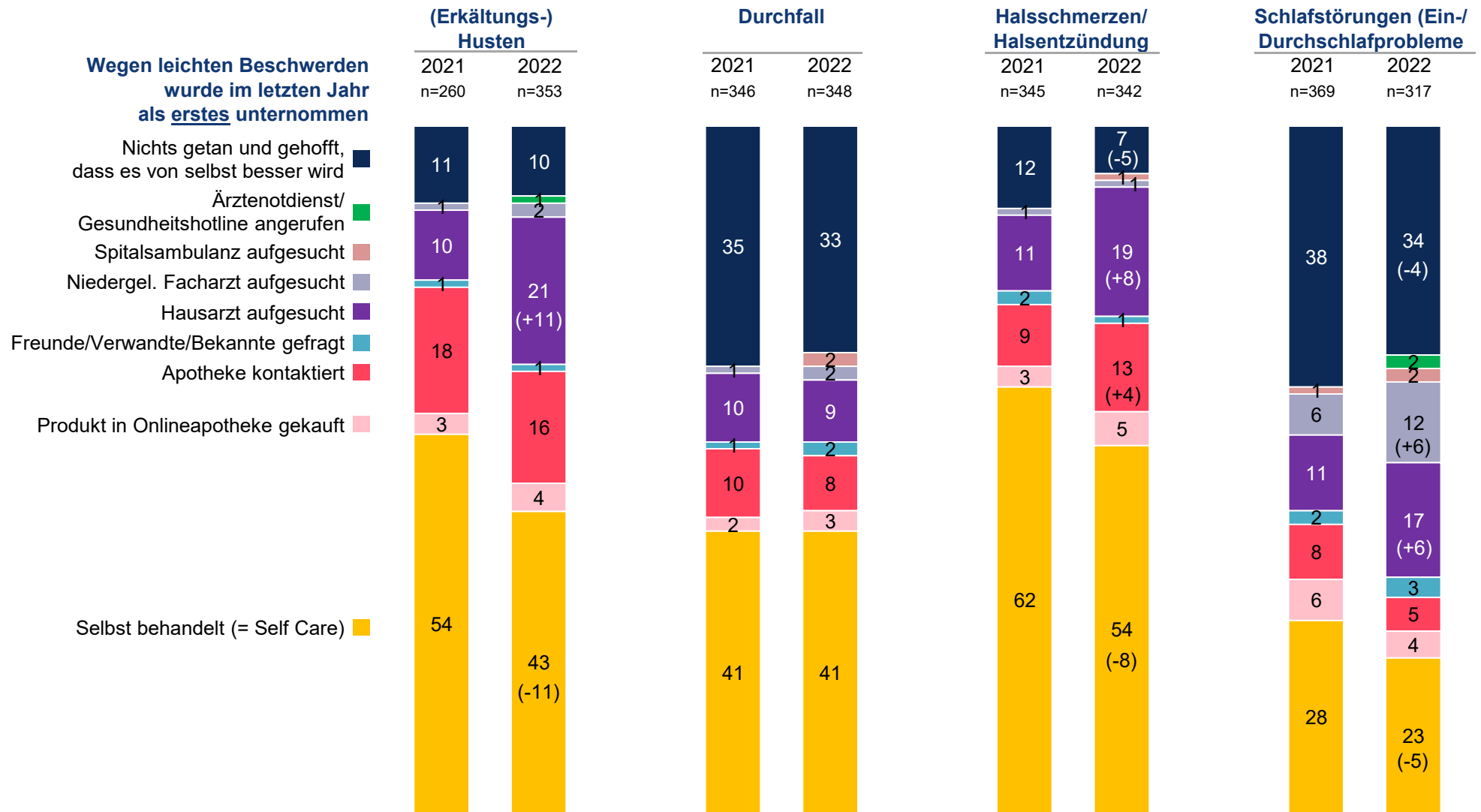


Frage 2: Was haben Sie zur Behandlung der jeweiligen Beschwerden und/oder leichten Erkrankungen als erstes unternommen? Wie sind Sie da vorgegangen?

Basis: Befragte, die die jeweiligen Beschwerden selbst behandelt haben / Angaben in %



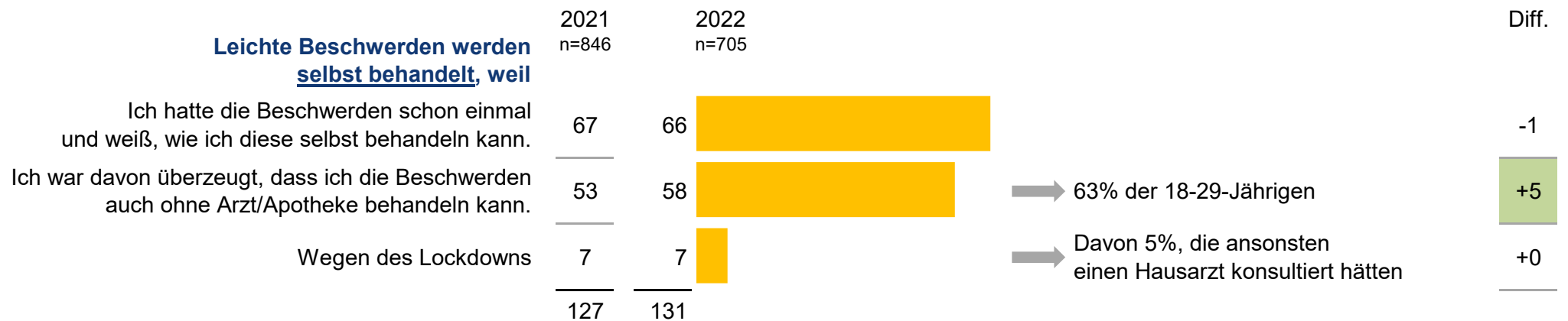
# Wie leichte Beschwerden im letzten Jahr behandelt wurden (2/2)



Frage 2: Was haben Sie zur Behandlung der jeweiligen Beschwerden und/oder leichten Erkrankungen als erstes unternommen? Wie sind Sie da vorgegangen?

Basis: Befragte, die die jeweiligen Beschwerden selbst behandelt haben / Angaben in %

# Warum sich Betroffene zur Selbstbehandlung leichter Beschwerden entscheiden



**i** Trotz Zunahme der Arztkontakte im letzten Jahr steigt das prinzipielle Vertrauen in die eigene Self Care Kompetenz.

Frage 6: Jene Beschwerden, die Sie selbst behandelt haben: Warum haben Sie sich bei diesen Beschwerden zur Selbstbehandlung entschieden und haben weder Arzt noch Apotheke aufgesucht?

Basis: Befragte, die ihre Beschwerden selbst behandelten / Angaben in %

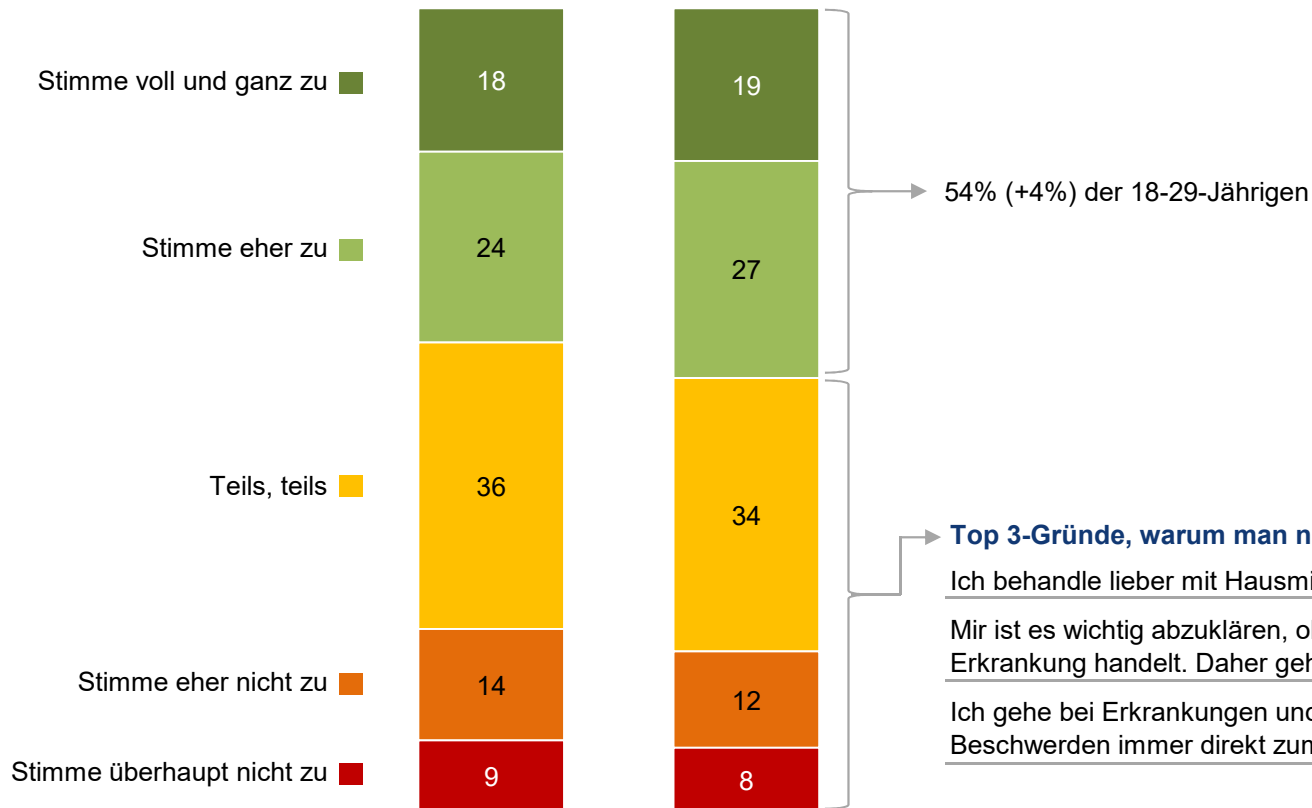
Fokus Apotheke

# Für 46% der ÖsterreicherInnen (+4%-Punkte) ist die Apotheke auch 2022 die erste Anlaufstelle bei leichten Erkrankungen oder Beschwerden

**"Wenn es um die Behandlung von leichten Erkrankungen oder Beschwerden geht, ist die Apotheke vor Ort so gut wie immer meine erste Anlaufstelle."**

Basis: Österr. Bevölkerung

2021 n=1248      2022 n=1000



Basis: Befragte, für die die Apotheke teils/eher/gar nicht erste Anlaufstelle für leichte Erkrankungen ist

Insgesamt n=539

### Top 3-Gründe, warum man nicht in die Apotheke geht

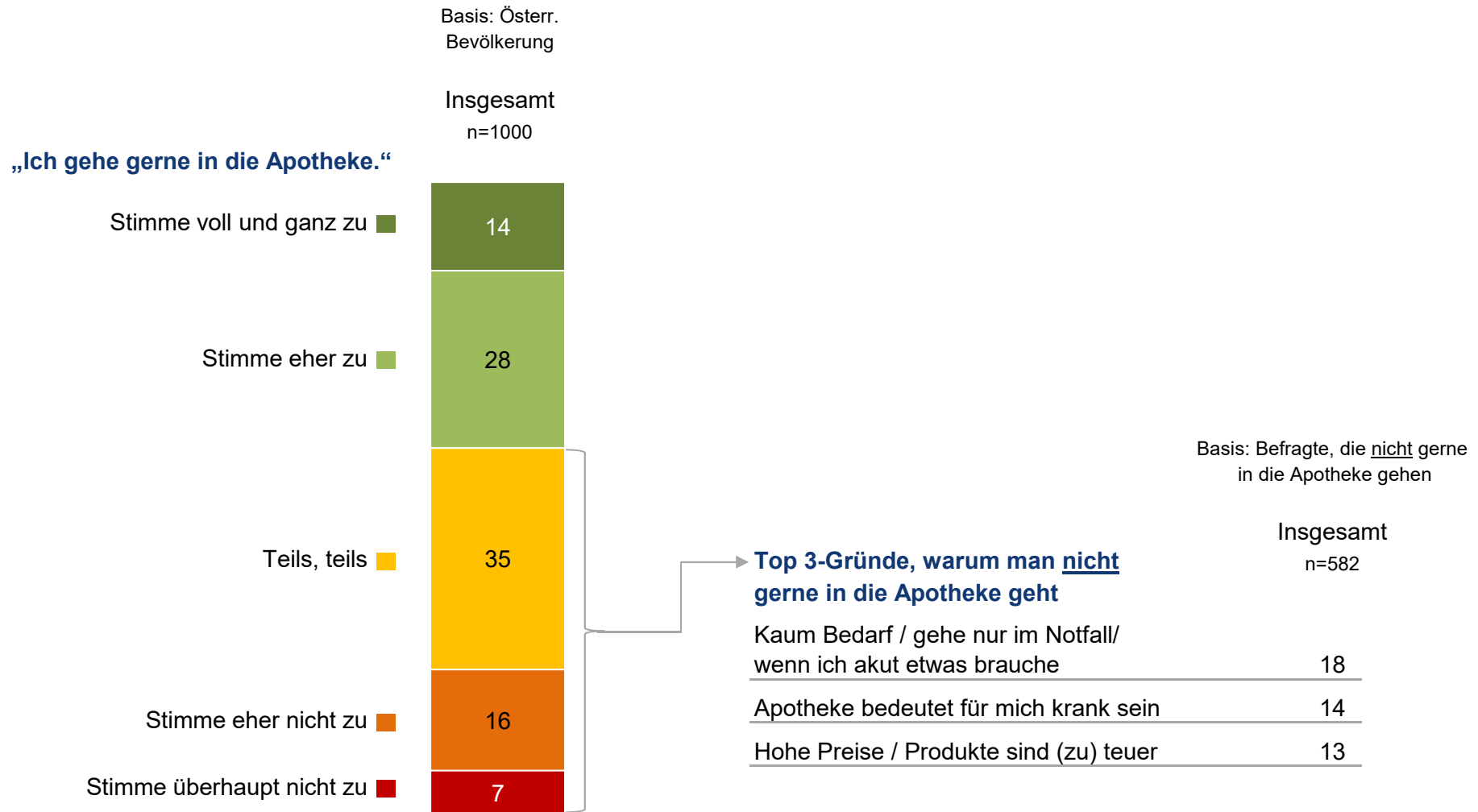
|   |    |       |
|---|----|-------|
| Ich behandle lieber mit Hausmitteln.  | 51 | (+4%) |
| Mir ist es wichtig abzuklären, ob es sich um eine ernsthafte Erkrankung handelt. Daher gehe ich lieber direkt zum Arzt. | 21 | (-4%) |
| Ich gehe bei Erkrankungen und (körperlichen) Beschwerden immer direkt zum Arzt.   | 18 | (-3%) |

Frage 9: Wie stark stimmen Sie der Aussage zu: „Wenn es um die Behandlung von leichten Erkrankungen oder Beschwerden geht, ist die Apotheke vor Ort so gut wie immer meine erste Anlaufstelle.“

Frage 9a: Warum ist die Apotheke für Sie nicht immer die erste Anlaufstelle, wenn es um leichte Erkrankungen oder Beschwerden geht?

Angaben in %

# 42% der ÖsterreicherInnen geben an, gerne in die Apotheke zu gehen.



Frage 9: Wie stark stimmen Sie der Aussage zu: „Ich gehe gerne in die Apotheke.“

Frage 9b: Warum gehen Sie nicht so gerne in die Apotheke?

Angaben in %

# Informationsverhalten der ÖsterreicherInnen

# Das Internet als Informationsquelle bei Gesundheitsfragen wird auch 2022 gerne genutzt.

## Im letzten Jahr haben sich im Internet über Gesundheitsfragen informiert

|                   | 2021   |    | 2022   |    | Diff. |
|-------------------|--------|----|--------|----|-------|
| Insgesamt         | n=1248 | 63 | n=1000 | 65 | +2    |
| <b>Geschlecht</b> |        |    |        |    |       |
| Frauen            | n=622  | 65 | n=498  | 69 | +4    |
| Männer            | n=624  | 61 | n=500  | 61 | +0    |
| <b>Alter</b>      |        |    |        |    |       |
| 18-29 Jahre       | n=272  | 79 | n=208  | 74 | -5    |
| 30-39 Jahre       | n=246  | 67 | n=200  | 70 | +3    |
| 40-49 Jahre       | n=248  | 63 | n=192  | 62 | -1    |
| 50-59 Jahre       | n=281  | 55 | n=229  | 61 | +6    |
| 60-69 Jahre       | n=201  | 47 | n=172  | 56 | +9    |

Je jünger, desto eher wird das Internet zur Informationssuche genutzt. Aber: Signifikante Zunahme bei Personen ab 50 Jahren.

Frage 8a: Haben Sie im letzten Jahr das Internet dazu genutzt, um sich über Beschwerden, Symptome und leichte Erkrankungen zu informieren und darüber, wie diese behandelt werden können?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

# Über die Symptome von Covid-19 haben sich 2022 deutlich weniger ÖsterreicherInnen im Internet informiert

## Im letzten Jahr haben sich im Internet über Covid-19 informiert

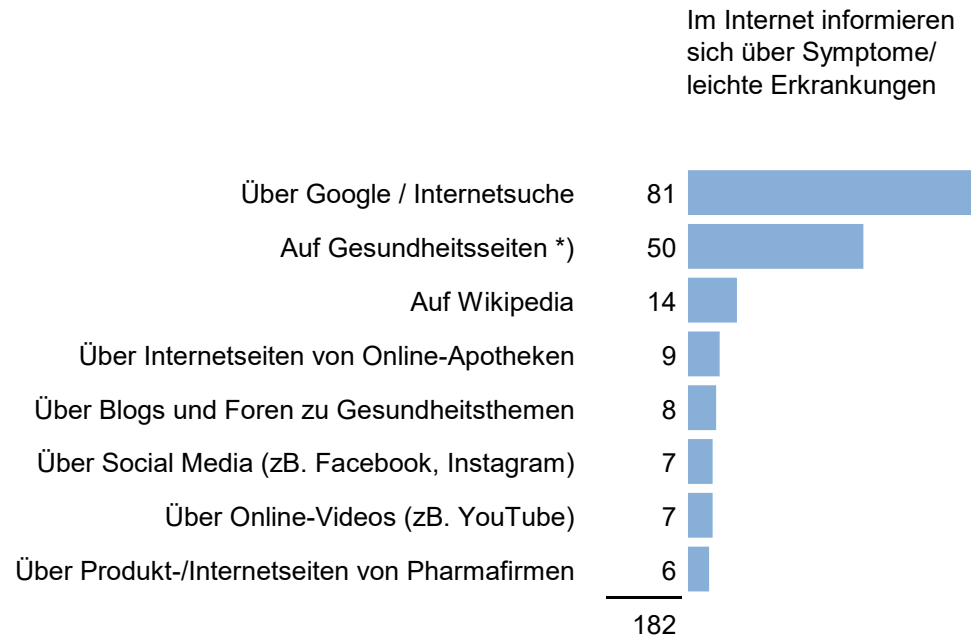
|                   | 2021   |    | 2022   |    | Diff. |
|-------------------|--------|----|--------|----|-------|
| Insgesamt         | n=1248 | 70 | n=1000 | 61 | -9    |
| <b>Geschlecht</b> |        |    |        |    |       |
| Frauen            | n=622  | 72 | n=498  | 64 | -8    |
| Männer            | n=624  | 68 | n=500  | 59 | -9    |
| <b>Alter</b>      |        |    |        |    |       |
| 18-29 Jahre       | n=272  | 79 | n=208  | 65 | -14   |
| 30-39 Jahre       | n=246  | 73 | n=200  | 65 | -8    |
| 40-49 Jahre       | n=248  | 70 | n=192  | 67 | -3    |
| 50-59 Jahre       | n=281  | 67 | n=229  | 56 | -11   |
| 60-69 Jahre       | n=201  | 60 | n=172  | 52 | -8    |

Frage 8b: Haben Sie im letzten Jahr das Internet dazu genutzt, um sich über die Symptome von Covid-19 zu informieren?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %

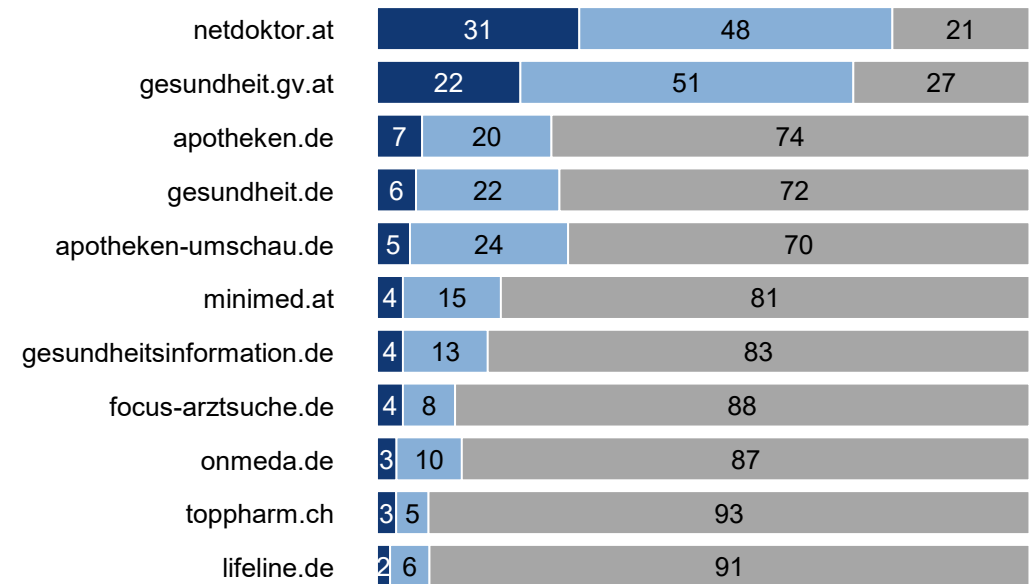


# Internet-NutzerInnen informieren sich bevorzugt über Google oder spezielle Gesundheitsseiten über Symptome und leichte Erkrankungen



## Nutzung von Gesundheitsseiten im Internet

- Hier informiere ich mich am liebsten über Gesundheitsthemen
- Hier schaue ich ab und zu vorbei
- Hier habe ich mich noch nie informiert



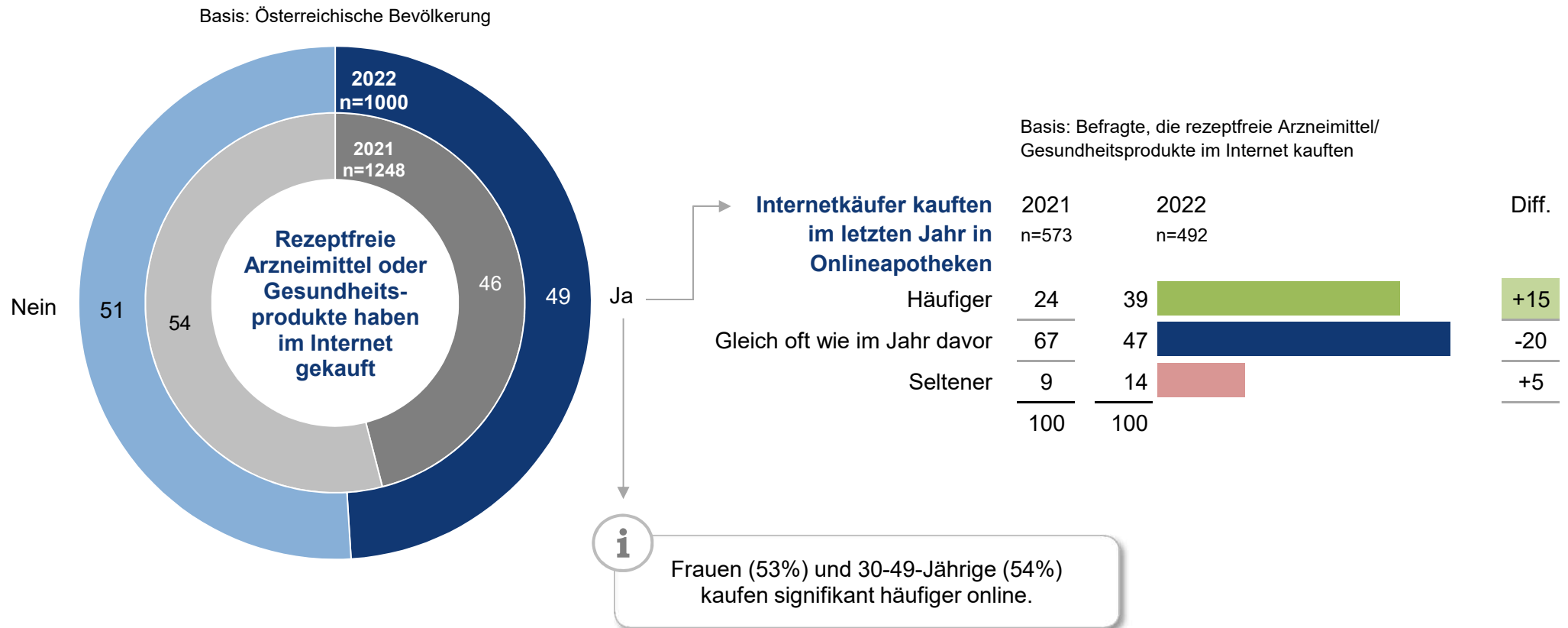
\*) (zB. gesundheit.gv.at, netdoktor.at, gesundheit.de, apotheken-umschau.de ...)

Frage 8e: Wo genau im Internet haben Sie sich über Beschwerden, Symptome und leichte Erkrankungen informiert?

Frage 8f: Auf welchen der folgenden Internetseiten informieren Sie sich bevorzugt über Beschwerden, Symptome und leichte Erkrankungen? Und welche Seiten nutzen Sie fallweise noch?

Basis: Befragte, die sich im Internet über Beschwerdebilder und Behandlungsmöglichkeiten informierten / n=649 / Angaben in %

# Rezeptfreie Arzneimittel/Gesundheitsprodukte werden 2022 häufiger online gekauft, als im Vorjahr.

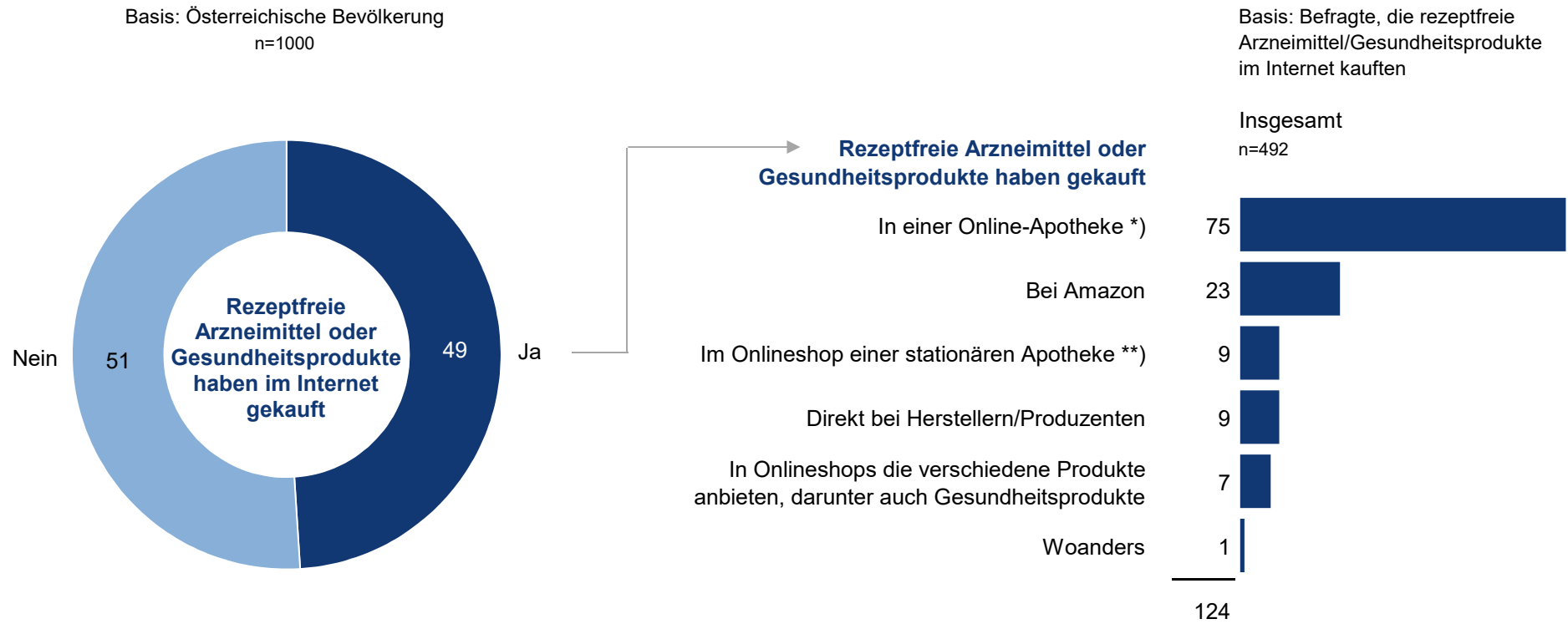


Frage 8: Haben Sie im letzten Jahr rezeptfreie Arzneimittel oder Gesundheitsprodukte (wie zB. Cremes oder Nahrungsergänzungsmittel) im Internet gekauft?

Frage 8.1: Haben Sie im letzten Jahr rezeptfreie Arzneimittel/Gesundheitsprodukte ... ?

Angaben in %

# Drei Viertel der Internetkäufer beziehen OTC-Gesundheitsprodukte (unter anderem) aus Online-Apotheken, etwa ein Viertel kauft bei Amazon.



\*) (wie zB. shop-apotheke.at, zurrose.at, ...)

\*\*\*) (Apotheke vor Ort, die zusätzlich einen Onlineshop betreibt)

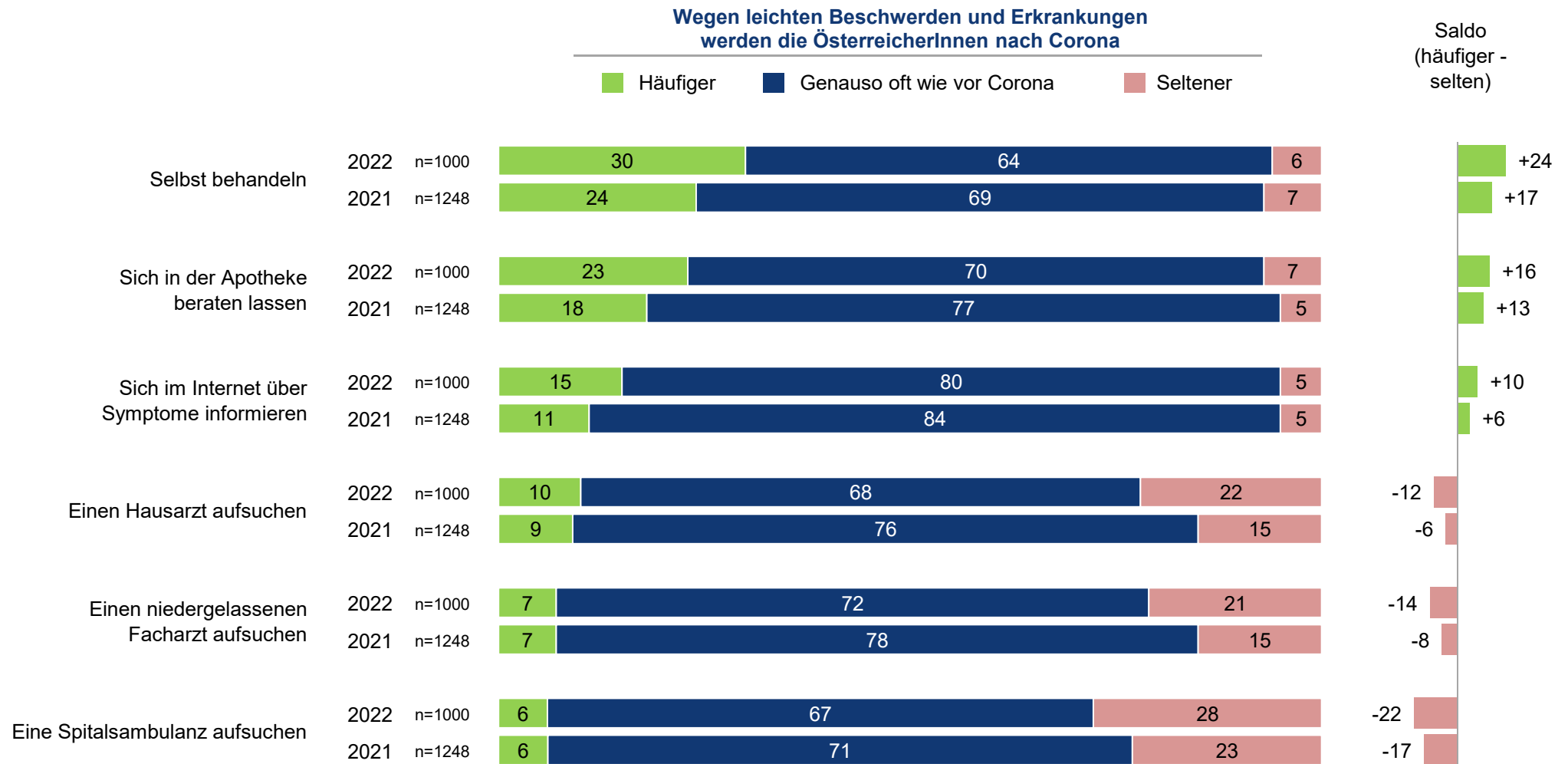
Frage 8: Haben Sie im letzten Jahr rezeptfreie Arzneimittel oder Gesundheitsprodukte (wie zB. Cremes oder Nahrungsergänzungsmittel) im Internet gekauft?

Frage 8.0: Wo genau haben Sie im letzten Jahr rezeptfreie Arzneimittel oder Gesundheitsprodukte online eingekauft?

Angaben in %

# Die Self Care-Kompetenz der ÖsterreicherInnen

Die Tendenz zu Self Care nimmt (trotz häufigerer Arztkontakte) im 2. Corona-Jahr zu: 30% der Befragten glauben, dass sich die ÖsterreicherInnen nach Corona häufiger selbst behandeln werden (+6%-Punkte).



Frage 12: Wenn Sie an sich selbst denken: Welche Auswirkungen wird die Corona-Pandemie auf Ihr eigenes, zukünftiges Gesundheitsverhalten (nach Corona) haben?

Frage 13: Wie wird sich Ihrer Meinung nach das Gesundheitsverhalten der Österreicher nach Corona im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie verändern?

Basis: Österreichische Bevölkerung insgesamt / Angaben in %

# Dass sich die Einstellung zu Self Care aufgrund der Corona-Pandemie verändert hat, bestätigt sich auch 2022.

Basis: Österr. Bevölkerung

## Die Corona-Pandemie verändert die Einstellung zu Self Care

|                   | 2021   |    | 2022   |    | Diff. |
|-------------------|--------|----|--------|----|-------|
| Insgesamt         | n=1248 | 20 | n=1000 | 23 | +3    |
| <b>Geschlecht</b> |        |    |        |    |       |
| Frauen            | n=622  | 16 | n=498  | 21 | +5    |
| Männer            | n=624  | 24 | n=500  | 24 | +0    |
| <b>Alter</b>      |        |    |        |    |       |
| 18-29 Jahre       | n=272  | 29 | n=208  | 31 | +2    |
| 30-39 Jahre       | n=246  | 25 | n=200  | 29 | +4    |
| 40-49 Jahre       | n=248  | 13 | n=192  | 22 | +9    |
| 50-59 Jahre       | n=281  | 18 | n=229  | 15 | -3    |
| 60-69 Jahre       | n=201  | 11 | n=172  | 16 | +5    |

Basis: Befragte, die ihre Einstellung zu Self Care aufgrund von Corona änderten

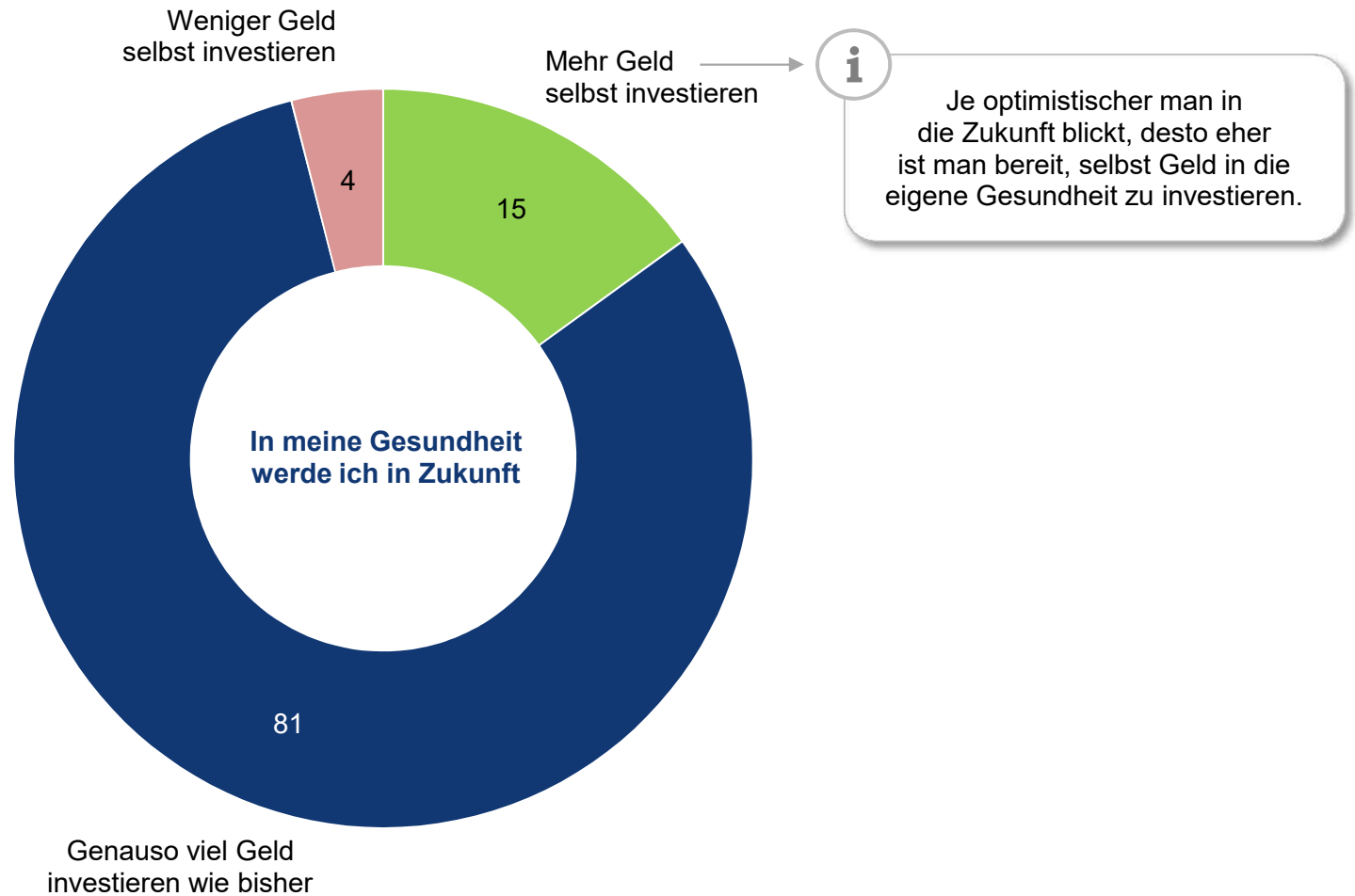
### Top 3 Begründungen, warum sich die Einstellung gegenüber "Self Care" verändert hat

|  | 2022 |       |
|--|------|-------|
| Probiere zunächst, mich selbst zu behandeln /<br>gehe nicht gleich zum Arzt    | 33   | (+10) |
| Gut / ist wichtiger geworden   | 14   | (+9)  |
| Verwende altbewährte Hausmittel /<br>mehr Vertrauen in natürliche Heilmethoden | 10   | (-1)  |

Frage 14: Hat die Corona-Pandemie Ihre generelle Einstellung zu „Self Care“ (=Selbstbehandlung von leichten Erkrankungen und Beschwerden mit rezeptfreien Produkten und/oder Hausmitteln) verändert?  
Frage 14a: Wie bzw. was hat sich an Ihrer Einstellung zu „Self Care“ verändert?

Angaben in %

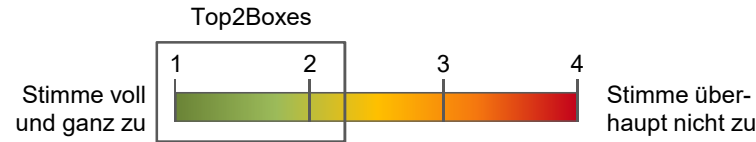
# 15% der ÖsterreicherInnen möchten in Zukunft mehr Geld in ihre Gesundheit investieren



Frage 12d: In meine Gesundheit werde ich in Zukunft ...?

Basis: Österreichische Bevölkerung insgesamt / n=1000 / Angaben in %

# Die Einstellung der ÖsterreicherInnen in Bezug auf die Auslastung von Ärzten und Spitalsambulanzen bestätigt sich 2022 (mit leichtem Trend aufwärts)



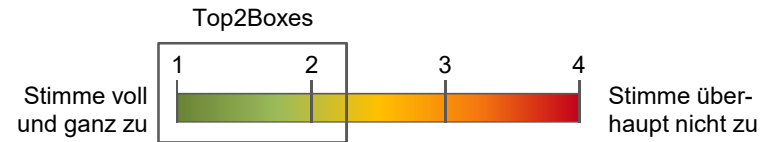
|  | 2021<br>n=1248 | 2022<br>n=1000 |                                     | Diff. |
|--|----------------|----------------|-------------------------------------|-------|
| <b>Zustimmung der ÖsterreicherInnen zur Aussage</b>  |                |                |                                     |       |
| Als Patient sollte man sich an Ärzte und Spitalsambulanzen nur dann wenden, wenn dies unbedingt erforderlich ist.                          | 78             | 81             | → 85% Zustimmung bei 30-39-Jährigen | +3    |
| In der Corona-Pandemie hat sich gezeigt, dass der Hausarzt/Arzt oder Krankenhausambulanzen nicht immer die erste Anlaufstelle sein müssen. | 58             | 60             | → 66% Zustimmung bei 60-69-Jährigen | +2    |

Frage 10: Wie stark stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %



Auch die Einstellung der ÖsterreicherInnen in Bezug auf das österreichische Gesundheitssystem bestätigt sich 2022. Erfreulich: 70% sind der Meinung, dass der Zugang zu Self Care erleichtert werden sollte.



|   | 2021<br>n=1248 | 2022<br>n=1000 |                                     | Diff. |
|---|----------------|----------------|-------------------------------------|-------|
| <b>Zustimmung der ÖsterreicherInnen zur Aussage</b>   |                |                |                                     |       |
| Jeder Einzelne sollte mehr Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernehmen, um das Gesundheitssystem und die Krankenkassen zu entlasten.   | 81             | 83             | → 87% Zustimmung bei 60-69-Jährigen | +2    |
| Die österreichischen Krankenkassen sollten es Patienten erleichtern, selbstbehandelbare Erkrankungen auch selbst zu therapieren, damit Arztpraxen und Spitalsambulanzen entlastet werden. | 64             | 70             |                                     | +6    |

Frage 10: Wie stark stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

Basis: Österreichische Bevölkerung / Angaben in %