

Presse Information

Umfrage

Mehr als zwei Drittel der Bayern rund um Weihnachten sportlich aktiv

Unter 45-Jährige bewegen sich dagegen weniger

München, 07.12.2020

Mehr als zwei Drittel der Menschen in Bayern sind auch rund um die Weihnachtstage sportlich aktiv. So gaben 72 Prozent bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK Bayern an, sich in den vergangenen Jahren an Weihnachten und den Tagen zwischen den Jahren zumindest etwas bewegt oder sportlich betätigt zu haben. 34 Prozent haben in dieser Zeit sogar viel Sport getrieben. Erstaunlich: Vor allem jüngere Befragte unter 45 Jahre haben überdurchschnittlich häufig angegeben, kaum oder gar nicht sportlich aktiv gewesen zu sein. Zu den beliebtesten Aktivitäten gehören Spazierengehen (63 Prozent), Ausdauersportarten wie Joggen und Walken (40 Prozent) aber auch Fahrradfahren (22 Prozent). 19 Prozent gehen ins Fitnessstudio oder nutzen ihren Heimtrainer zur sportlichen Betätigung. Frauen brechen häufiger als Männer zu Spaziergängen auf, dies trifft ebenso für ältere Befragte über 60 Jahre zu. Im Fitnessstudio waren eher die Jüngeren.

Stollen, Plätzchen, Weihnachtsbraten – gerade an den Festtagen laden viele Leckereien zum Schlemmen ein. Bei fast der Hälfte der Befragten (46 Prozent) kommt es daher in der Weihnachtszeit häufiger als sonst vor, dass sie diesen Verlockungen nachgeben. An erster Stelle stehen dabei Weihnachtsgebäck, Süßigkeiten und Kekse, bei denen über 80 Prozent gerne zugreifen. 50 Prozent werden schwach bei deftigem und herzhaften Essen wie dem obligatorischen Weihnachtsbraten. Frauen erliegen eher als Männer den süßen Verlockungen, Männer hingegen eher dem deftigen Weihnachtsbraten.



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Pressesprecher: Michael Leonhart
Carl-Wery-Straße 28
81739 München

Telefon: 089 62730-146
presse@by.aok.de
www.aok.de/bayern