

PRESSEMITTEILUNG

Repräsentative Umfrage zum Thema Neujahrsvorsätze von iglo

"Mach's dir leicht": 85% der Deutschen mit Neujahrsvorsätzen sind an diesen gescheitert - iglo unterstützt den relaxten und bewussteren Jahresstart



Foto: iglo Deutschland

- **Repräsentative Bevölkerungsumfrage zeigt: Deutsche scheitern mit ihren Neujahrsvorsätzen**
- **Die Herausforderung: Viele Menschen machen es sich im hektischen Alltag zu schwer**
- **iglo setzt auf Leichtigkeit sowie Spaß und liefert Inspirationen für weniger Druck zum Jahresstart**

Hamburg, Dezember 2024 - Das neue Jahr bringt traditionell für viele Deutsche (63%) gute Vorsätze mit sich – doch 40% der Personen mit Neujahrsvorsätzen scheitern, 45% scheitern teilweise. Ein Viertel der Menschen, deren Vorsätze gescheitert sind, muss die guten Vorsätze bereits in den ersten vier Wochen des Jahres "beerdigen". Warum? Weil es häufig an Motivation und Selbstdisziplin fehlt (59%), gepaart mit Zeitmangel und Stress (36%). Dies zeigt eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag von iglo Deutschland. Genau hier setzt iglo mit seiner Kampagne „Mach's dir leicht“ an und zeigt mit Tipps, Tricks und Inspiration, wie die Deutschen beispielsweise bei der Ernährung ihre Vorsätze für einen gesünderen Lifestyle ganz einfach und langfristig umsetzen können.

Hohe Motivation, viele unterschiedliche Ziele und der innere Schweinehund

Die Erwartungshaltung für einen Neuanfang zum Neuen Jahr sind hoch. Dabei wiederholen sich die Zielkategorien von Jahr zu Jahr. An erster Stelle der Neujahrsvorsätze wird in der Umfrage „Abnehmen“ (44%) und „Mehr Sport treiben“ (43%) genannt, gefolgt von „Sich im Alltag mehr bewegen“ (35%) und „Weniger Ungesundes verzehren“ (33%). Die Antworten zeigen ein übergeordnetes Ziel, das auf einen

gesünderen, ausgewogenen Lifestyle aus ist und sich eigentlich nur mit einer Kombination von Sport, Ernährung und einer Gewohnheitsumstellung erfolgreich realisieren lässt. Das Zauberwort aber lautet „Selbstdisziplin“. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass es rund 60 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Danach wird es leichter, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Kniffe, wie man Neujahrsvorsätze erfolgreicher umsetzen kann

„Ein Ziel ohne Plan bleibt oft nur ein Wunsch. Deshalb gilt: Sich auf ein Ziel fokussieren, dieses klar formulieren und einen Plan entwickeln. Häufig wollen wir zu viel auf einmal. Kleine machbare Schritte sorgen dafür, dass wir langfristig dranbleiben. Wenn es dann doch mal zu einem Rückschlag kommt, nicht sofort aufgeben. Und ganz wichtig: Nicht nur verbissen das Ziel vor Augen haben, sondern den Weg dorthin genießen. Veränderung darf Spaß machen!“ - Dr. Veronica Zapp, Life Coach

Dr. Veronica Zapp, renommierter Life Coach, bringt es auf den Punkt: Fokussierung auf ein Ziel, Lockerheit und einen klaren Plan, der auf dem Weg immer wieder Orientierung gibt. Wichtig ist, sich das Leben nicht bereits am Anfang unnötig schwer zu machen, sondern mit Leichtigkeit, Spaß und einer positiven Grundeinstellung in eine Veränderung zu starten. Laut Dr. Veronica Zapp hilft es auch, sich Unterstützung und Motivation aus dem Umfeld zu holen, um besser am Ball zu bleiben. Das wünschen sich auch 32% der Befragten, die schon einmal Vorsätze gefasst haben oder dies für 2025 vorhaben. Weiteren 29% fällt eine Verhaltensänderung leichter, wenn sie sie gemeinsam mit einem Freund, dem Partner oder einer Gruppe umsetzen. Wenn dann doch mal ein Rückschlag erfolgt, gilt: Nicht so streng mit sich sein und neue Motivation tanken. Am Ende sollte ein bewussterer, ausgewogener Lifestyle Spaß bringen und für mehr Leichtigkeit zum Jahresstart sorgen.

Mit Leichtigkeit und Spaß zu einer ausgewogenen Ernährung mit pflanzlichen Produkten

Knapp die Hälfte der Befragten (49%) gibt an, dass sie besonders darauf achtet, dass ihre Ernährung ausgewogen ist. Gleichzeitig ist der Trend zu einer vermehrt pflanzlichen Ernährung ungebrochen. Doch auch dieser Trend befindet sich im Wandel. Pflanzliche Fleischalternativen haben über den Vegan-Hype den Konsumenten den Einstieg in eine vermehrt fleischfreie Ernährung erleichtert. Nun benötigt es weniger (Fleisch-)Ersatz, sondern vielmehr spannende, ausgewogene Gerichte auf Gemüsebasis, die eine Chance haben sich einen Stammplatz auf dem Speiseplan zu erobern. Gerade bei den jüngeren Altersgruppen hat sich ein überwiegend fleischfreier Lifestyle bereits etabliert. Für 23% der 25- bis 34-jährigen Befragten sind pflanzliche Zutaten und Produkte ein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung. Der Planetary Health Lifestyle kombiniert einen bewussteren Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, die nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch dem Planeten zugutekommt. Die Herausforderung: Diesen Ernährungswandel für sich selbst zu gestalten und dranzubleiben.

Mach's dir leicht: Inspiration und Alltagstauglichkeit als Problemlöser

Was bei einer Ernährungsumstellung im Zuge von Neujahrsvorsätzen fehlt, ist häufig die Inspiration – vor allem bei den jungen Altersgruppen. Knapp ein Drittel (31%) der 18- bis 24-Jährigen mit Vorsätzen für das neue Jahr wünscht sich Tipps und Tricks, wie sich die gewünschten Veränderungen besser in den Alltag integrieren lassen. Für alle Befragten soll die Zubereitung der Mahlzeiten über alle Altersgruppen hinweg schnell gehen (28%) und möglichst einfach und bequem sein (27%). Zum Jahresstart zeigt iglo deshalb mit der Kommunikationskampagne „Mach's dir leicht“, wie einfach es ist, einen ausgewogeneren Lifestyle in Ernährungsfragen zu etablieren. iglo setzt deshalb mit seinem umfangreichen Gemüse-Sortiment auf einfache & unkomplizierte Rezeptideen, die sich optimal in den Alltag integrieren lassen. Mit Inspiration sowie Tipps & Tricks steht iglo den Menschen zur Seite und begleitet sie mit Freude am Essen bei ihrem Start ins neue Jahr, der vor allem eins sein soll: Leicht und unkompliziert.

Über die Kampagne:

Unter dem Claim „Mach´s dir leicht“ setzt iglo nicht nur eine aufmerksamkeitsstarke Social Kampagne auf den unterschiedlichen digitalen Kanälen um, sondern zeigt auch am Point-of-Sale und mit gezielten PR-Maßnahmen, wie der Jahresstart mit Leichtigkeit gelingt. Unterstützt wird die Kampagne von einer umfassenden Influencer-Aktivierung, die mit Tipps, Tricks und Inspiration zu einem bewussten Jahresstart motivieren. Dabei im Fokus: Simple, ausgewogene Rezepte, die das vielfältige iglo Gemüse-Sortiment in den Fokus rücken und zeigen, wie leicht und lecker eine ausgewogene Ernährung sein kann.

Inspiration, Rezepte und weitere Informationen zu der iglo Mach´s dir leicht-Kampagne gibt es ab dem 02.01.24 hier: <https://www.iglo.de/machs-dir-leicht>

Informationen zur Befragungsmethode

Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews des Marktforschungsinstituts YouGov. Für diese Befragung wurden im Zeitraum 08. und 11.11.2024 insgesamt 2049 Personen befragt. Die Erhebung wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und die Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren.

Pressekontakt:

Maja Steinberg
iglo Deutschland
0173 6258911
maja.steinberg@iglo.com

Marlene Munsch
iglo Deutschland
[0173 6250208](tel:01736250208)
Marlene.munsch@iglo.com