

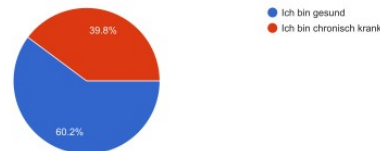
# Chronisch krank VS Gesund



Der Umgang mit der eigenen Gesundheit in einer zunehmend vernetzten Welt wirft die Frage auf, wie sich das Gesundheitsverhalten in der digitalen Ära unterscheidet - sowohl bei gesunden Menschen als auch bei denen, die mit chronischen Krankheiten leben.

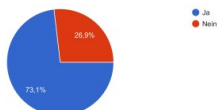
Die Klasse D1 führte im Rahmen des Psychologie Unterrichts eine Umfrage zum Gesundheitsverhalten durch. Hierfür wurden zwei Fragebögen konzipiert und sowohl online als auch in persönlichen Begragung erhoben, um eine breite Datengrundlagen zu gewähren.

Sind Sie gesund oder chronisch krank?  
334 responses



Die Auswertung zeigt, dass 60,2% der Befragung gesund sind, während 39,8% an einer chronischen Krankheit leiden.

Achten Sie auf ihre Ernährung?  
201 Antworten

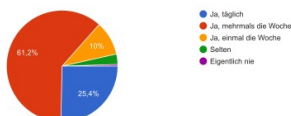


Die gezeigten Diagramme stammen aus einer Umfrage zum Thema "Ernährungsverhalten" mit insgesamt 201 Teilnehmer.

### Ergebnisse:

- **Bewusstsein Für Ernährung:** 73,1% der Befragten achten auf ihre Ernährung , während 26,9% dies vermeiden.
- **Frisch Kochen:** 25,4% der Teilnehmenden kochen täglich frisch, 61,2% jedoch nur gelegentlich oder selten.
- **Fast Food & Fertiggerichte:** 27,9% konsumieren solche Speisen selten, während 18,9% sie mehrmals pro Woche oder täglich essen

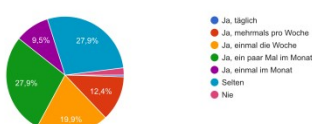
Kochen Sie regelmäßig frisch?  
201 Antworten



### FAZIT:

Die Mehrheit der Befragten legt Wert auf eine bewusste Ernährung, jedoch zeigt sich, dass frisches Kochen nicht immer Priorität hat. Gleichzeitig bleibt der Konsum von Fast Food und Fertiggerichten für viele eine gelegentlich, aber nicht dominante Ernährungsgewohnheit.

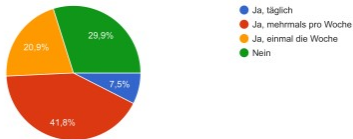
Essen Sie regelmäßig Fast Food oder Fertiggerichte?  
201 Antworten



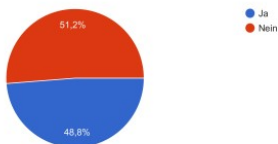


Regelmäßige Bewegung fördert die körperliche und mentale Gesundheit. Die Umfrage zeigt, dass 41,8% mehrmals pro Woche Sport treiben, während 29,9% keinen Sport machen. Zudem sind nur 48,8% der Befragten im Beruf körperlich aktiv. Dies unterstreicht die Bedeutung von Sport als Ausgleich, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

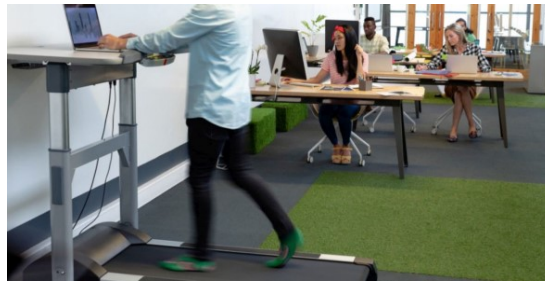
Treiben Sie regelmäßig Sport?  
201 Antworten



Sind Sie in Ihrem Beruf körperlich aktiv?  
201 Antworten



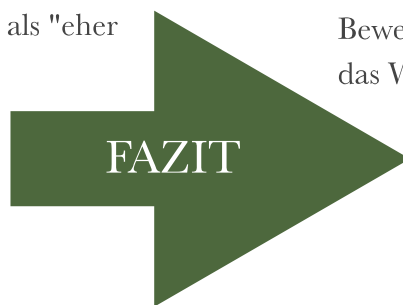
## Sport als Schlüssel zur Gesundheit



Die Umfrageergebnisse verdeutlichen, dass Sport eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielt, jedoch nicht von allen praktiziert wird. Während viele Menschen aktiv sind, gibt es dennoch einen erheblichen Anteil, der wenig oder gar kein Sport treibt. Da körperliche Bewegung essenziell für das Wohlbefinden und die Prävention von Krankheiten ist, sollte Sport stärker in den Alltag integriert werden - sei es durch regelmäßiges Training oder mehr Bewegung im Berufsalltag.



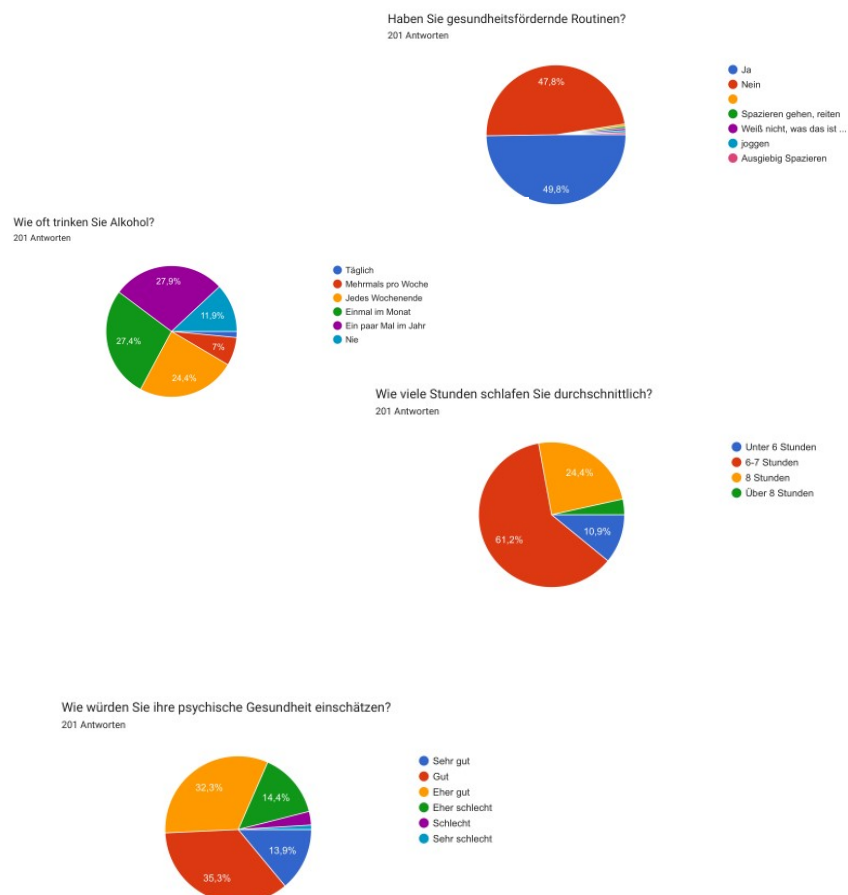
- **Gesundheitsfördernde Routine:** 49,8% haben regelmäßige gesundheitsfördernde Routine, während 47,8% keine bewusst pflegen.
- **Alkoholkonsum:** 27,9% trinken nie Alkohol, während 24,4% jedes Wochenende konsumieren. Ein kleiner Teil trinkt täglich oder mehrmals pro Woche.
- **Schlafverhalten:** Die Mehrheit (61,2%) schläft 6-7 Stunden pro Nacht, während nur 10,9% mehr als 8 Stunden schlafen.
- **Psychische Gesundheit:** 35,3% bewerten ihre psychische Gesundheit als "gut", 32,3% als "eher gut". Allerdings schätzt eine relevante Gruppe ihren Zustand als "eher schlecht" oder "schlecht" ein.



## Gesund, ausbaufähig?

Die Umfrage zeigt: Viele Menschen achten auf ihre Gesundheit, doch es gibt Luft nach oben. Fast die Hälfte pflegt keine festen gesundheitsfördernden Routinen und die Mehrheit schläft weniger als empfohlen. Auch beim Alkoholkonsum gibt es Unterschiede - während einige völlig verzichten, trinken andere regelmäßig. Besonders die psychische Gesundheit bleibt ein wichtiges Thema: Zwar fühlen sich viele wohl, doch ein bedeutender Teil gibt an, sich eher schlecht zu fühlen.

**Fazit:** Ein bewussterer Umgang mit Schlaf, Bewegung und mentaler Gesundheit könnte das Wohlbefinden weiter verbessern.





Viele Betroffene fühlen sich krank (30,8%) und im Alltag eingeschränkt. Für die Mehrheit (50,4%) hat sich das Leben nach der Diagnose deutlich verändert, doch nur 26,3% haben es aktiv gesundheitsfördernder angepasst.

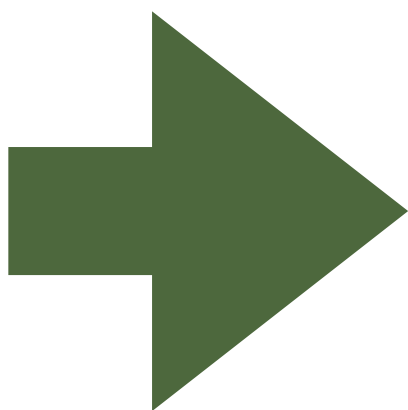
Viele Befragte sind unsicher über die Leistungen ihrer **Krankenkasse**: 39,8% müssen sich noch informieren, während 21,1% angeben, dass ihre Krankenkasse die Angebote nicht übernimmt. Nur 10,5% bestätigen eine Kostenübernahme, was zeigt, dass es an Transparenz und Aufklärung über verfügbare Gesundheitsleistungen fehlen.



**Unterstützung** erhalten 42,9% von Familie und Freunden, während 57,1% nicht an Selbsthilfengruppen teilnehmen. Zudem fehlt es oft an lokalen Angeboten: 45,1% wissen nicht, welche Möglichkeiten es gibt. Besonders gefragt wären Yoga (47,4%), Wassergymnastik (42,9%) und Ernährungsberatung (38,3%)

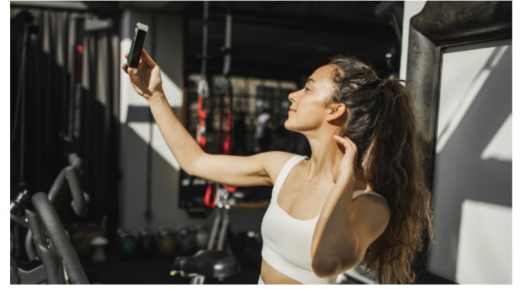


Chronisch Krank: Herausforderungen und Unterstützung

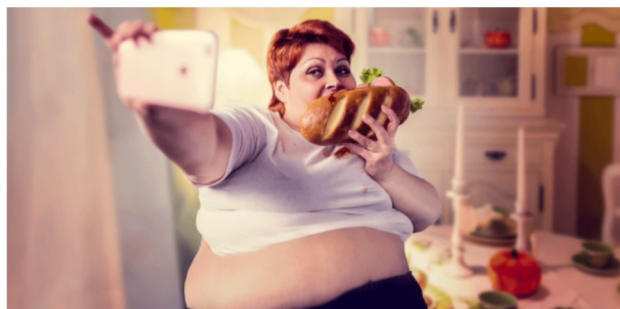
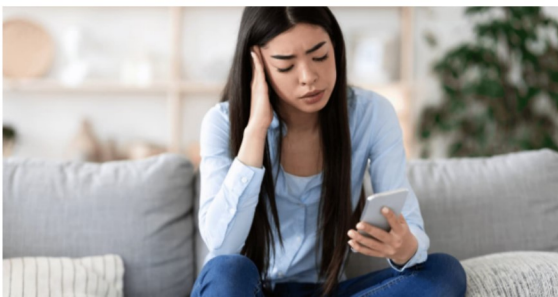


Diese Ergebnisse zeigen, dass viele chronisch Kranke auf sich alleine gestellt sind und der Zugang zu passenden Gesundheitsangeboten verbessert werden sollte.





In einer Zeit, in der Social Media ein fester Bestandteil des Alltags ist, spielt auch gesundheitsfördernder Content eine zunehmend wichtige Rolle. Die Umfrage gibt spannende Einblicke darüber, inwiefern Menschen solche Inhalte folgen, welche Themen sie interessieren und welcher Einfluss diese auf ihr Verhalten und ihre psychische Gesundheit haben.





Die Mehrheit (70,1%) folgt Accounts, die gesundheitsfördernden Content anbieten. Besonders beliebt sind die Themen **Ernährung, Unterhaltung, und Sport**. Dies zeigt, dass viele Nutzer nicht nur reine Informationsquellen schätzen, sondern auch eine unterhaltsame Vermittlung von Gesundheitswissen.



## Bewusst Konsumieren ist entscheidend!

Die Umfrage zeigt, dass Social Media viele Menschen positiv in ihrem Gesundheitsverhalten beeinflussen kann. Dennoch ist es wichtig, den Konsum bewusst zu steuern, da nicht alle Inhalte förderlich sind und die psychische Gesundheit leiden kann. Auch die Selbstdiagnostik über Google ist ein zweischneidiges Schwert - sie kann informieren, aber auch verunsichern.

Vor allem besteht die Herausforderung darin, **unterscheiden zu können, welche Quellen vertrauenswürdig sind und welche nicht.**

Letztendlich ist es entscheidend, eine gesunde Balance zu finden und sich nicht von Social Media oder Suchmaschinen verrückt machen zu lassen. Der bewusste Umgang mit digitalen Inhalten kann dabei helfen, die Vorteile zu nutzen, ohne in die negative Aspekte zu geraten.

# **Digitale Gesundheit: Zwischen Fortschritt und Fehlinformationen**

Die Digitalisierung hat unser Gesundheitsverhalten revolutioniert - doch nicht ohne Risiken. Social Media liefert Tipps zu Ernährung, Fitness und mentaler Gesundheit, aber wie verlässlich sind diese Infos? Die Umfrage deutet: Viele fühlen sich motiviert, doch Fehlinformationen und psychischer Druck sind reale Probleme.

Der Schlüssel liegt im bewussten Umgang: Quellen prüfen, Expertenwissen einholen und Social Media nicht als alleinige Gesundheitsberatung nutzen. Besonders für chronisch Kranke bietet die digitale Welt Chancen - aber nur mit besseren, transparenteren Angeboten.

Digitale Medien können unseren Gesundheit fördern oder gefährden. Wer sie klug nutzt, profitiert - wer unkritisch konsumiert, riskiert Fehlinformationen und Stress.



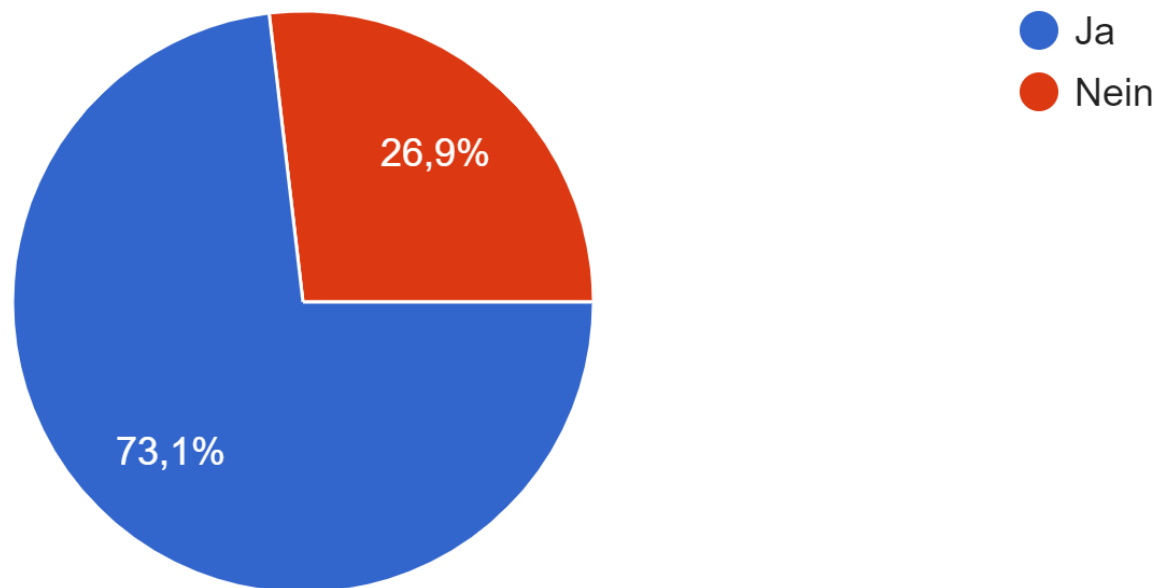
# Einsicht in die Statistiken der Umfrage

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

# Statistik Gesunde Teilnehmer

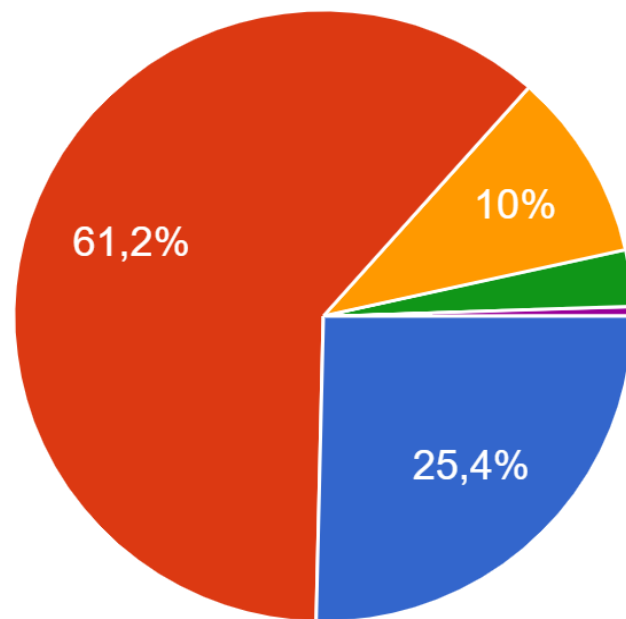
## Achten Sie auf ihre Ernährung?

201 Antworten



## Kochen Sie regelmäßig frisch?

201 Antworten

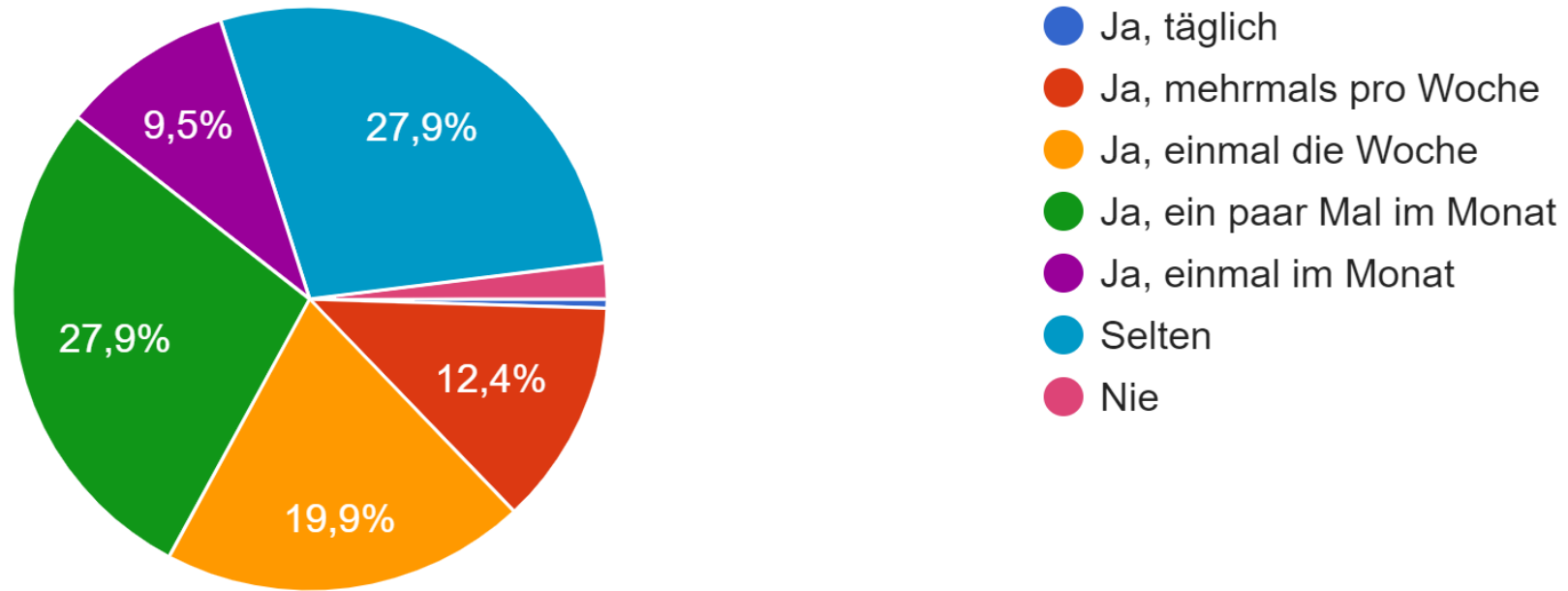


- Ja, täglich
- Ja, mehrmals die Woche
- Ja, einmal die Woche
- Selten
- Eigentlich nie



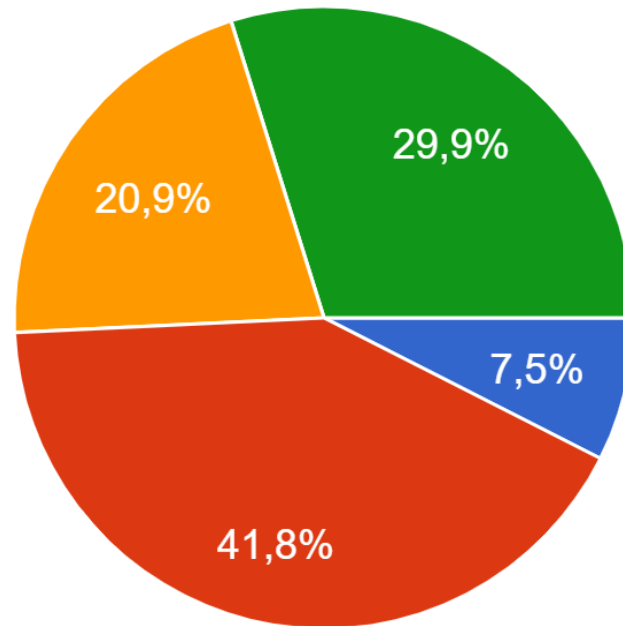
## Essen Sie regelmäßig Fast Food oder Fertiggerichte?

201 Antworten



## Treiben Sie regelmäßig Sport?

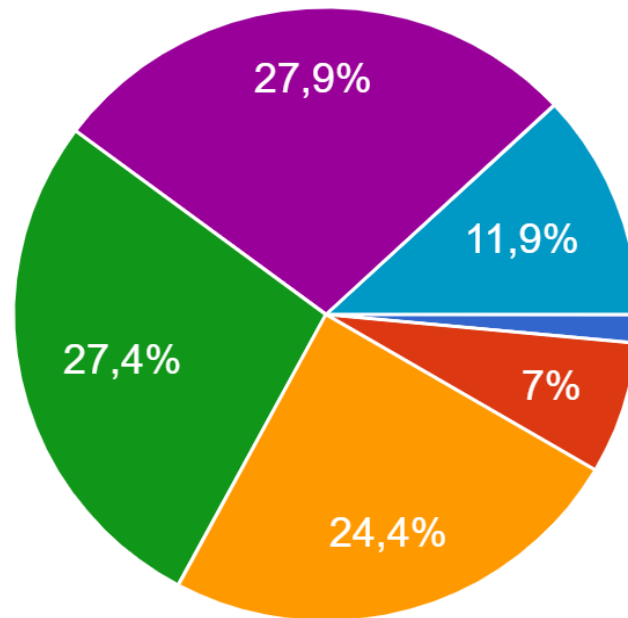
201 Antworten



- Ja, täglich
- Ja, mehrmals pro Woche
- Ja, einmal die Woche
- Nein

## Wie oft trinken Sie Alkohol?

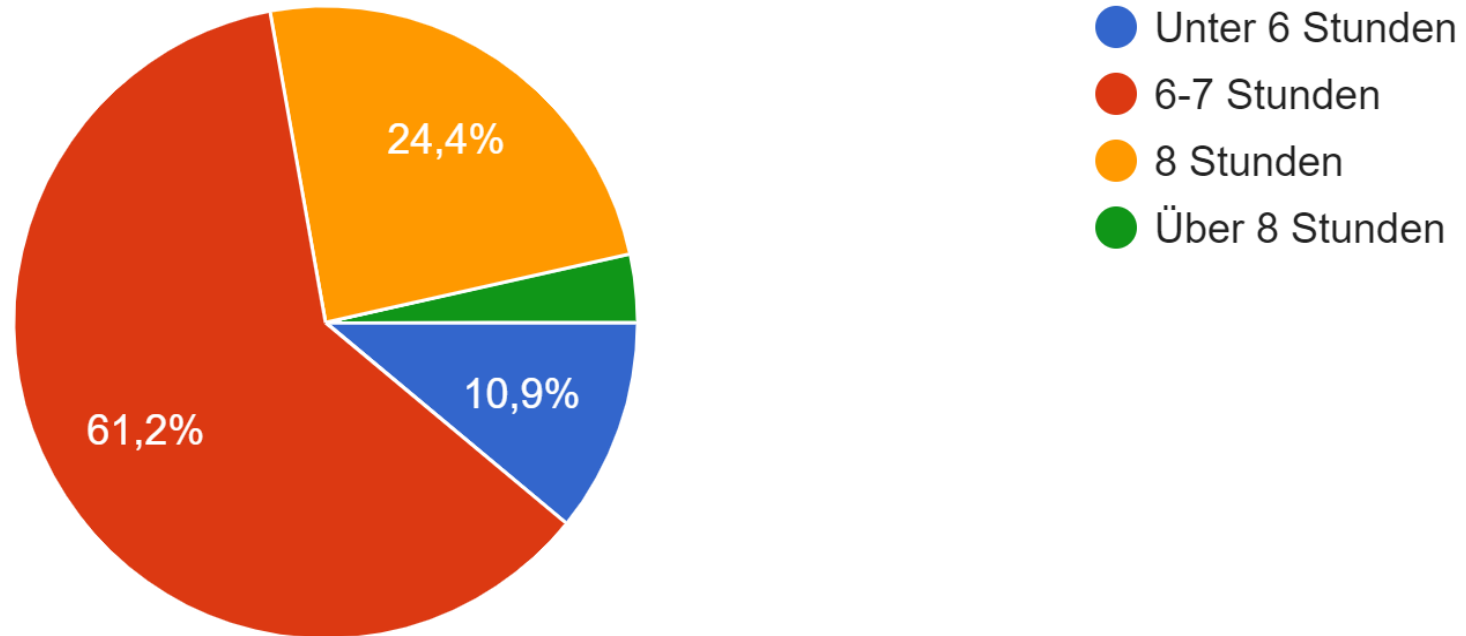
201 Antworten



- Täglich
- Mehrere Male pro Woche
- Jedes Wochenende
- Einmal im Monat
- Ein paar Mal im Jahr
- Nie

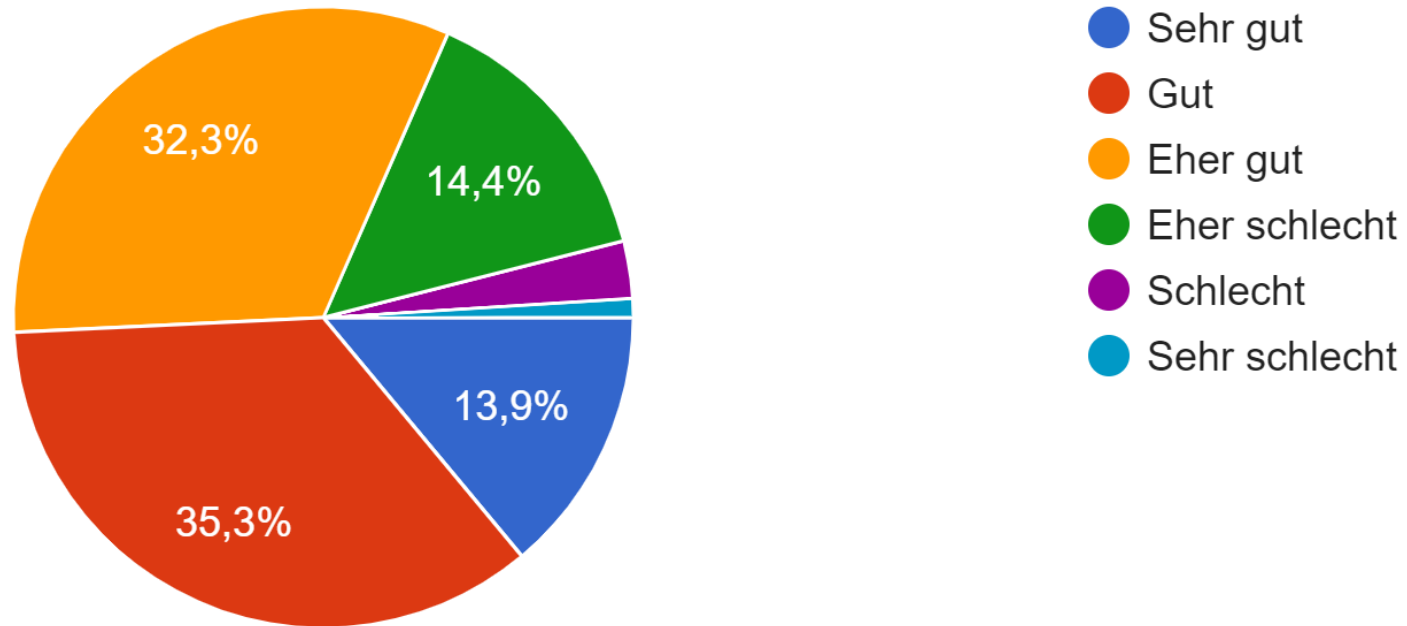
## Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich?

201 Antworten



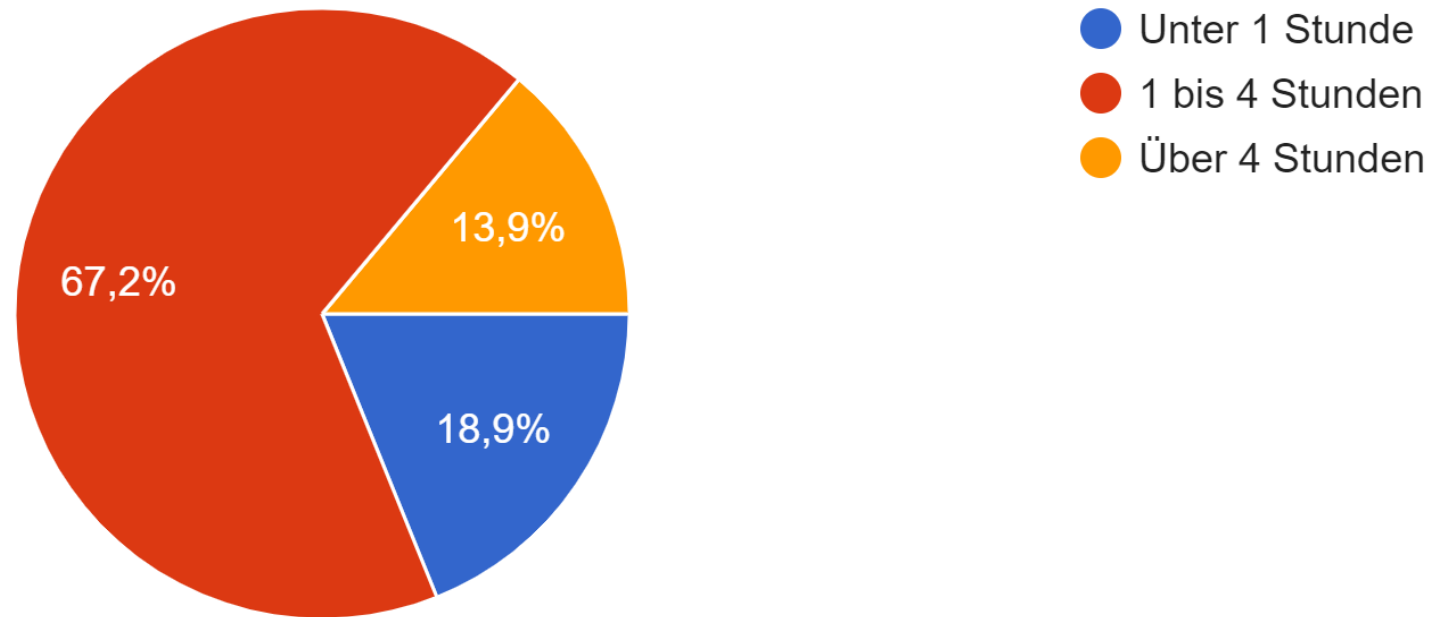
## Wie würden Sie ihre psychische Gesundheit einschätzen?

201 Antworten



## Wie lange nutzen Sie täglich Social Media?

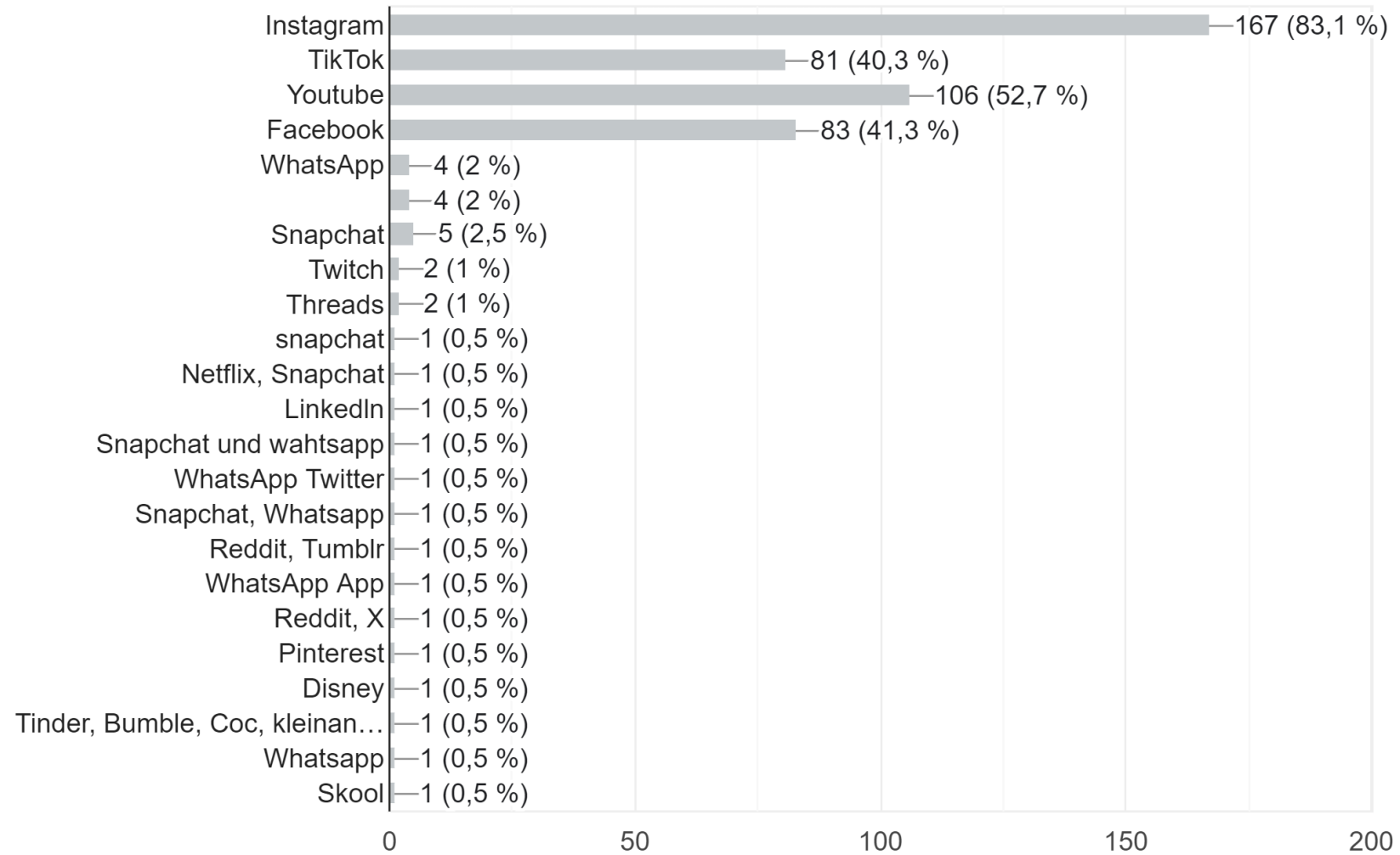
201 Antworten





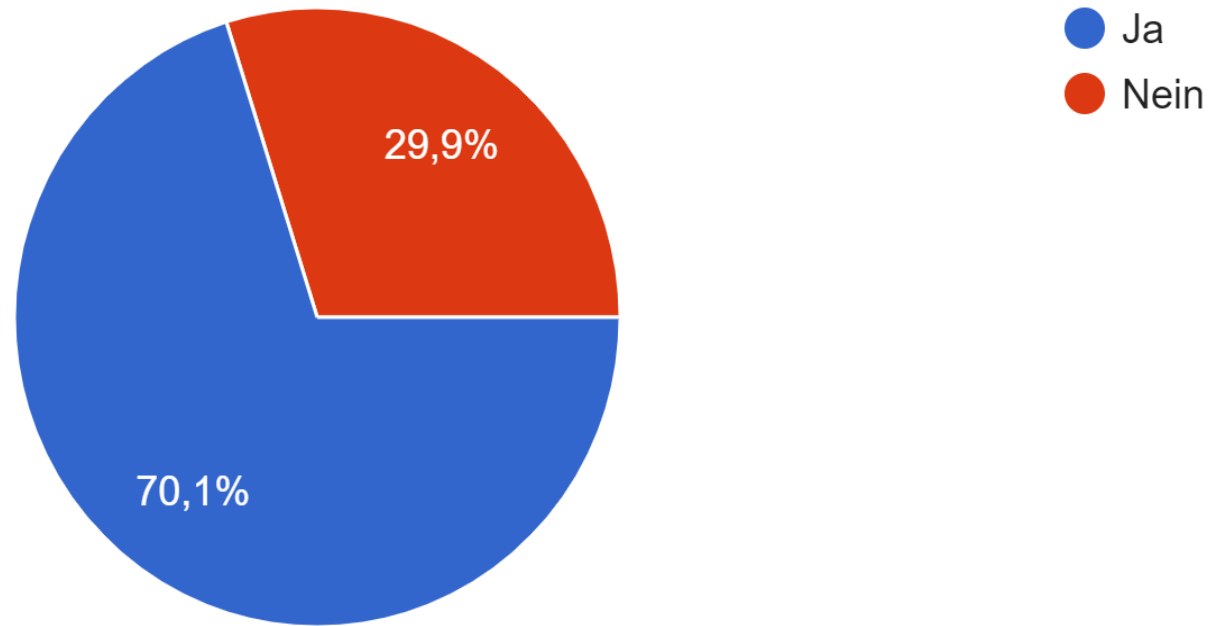
## Welche Plattformen nutzen Sie?

201 Antworten



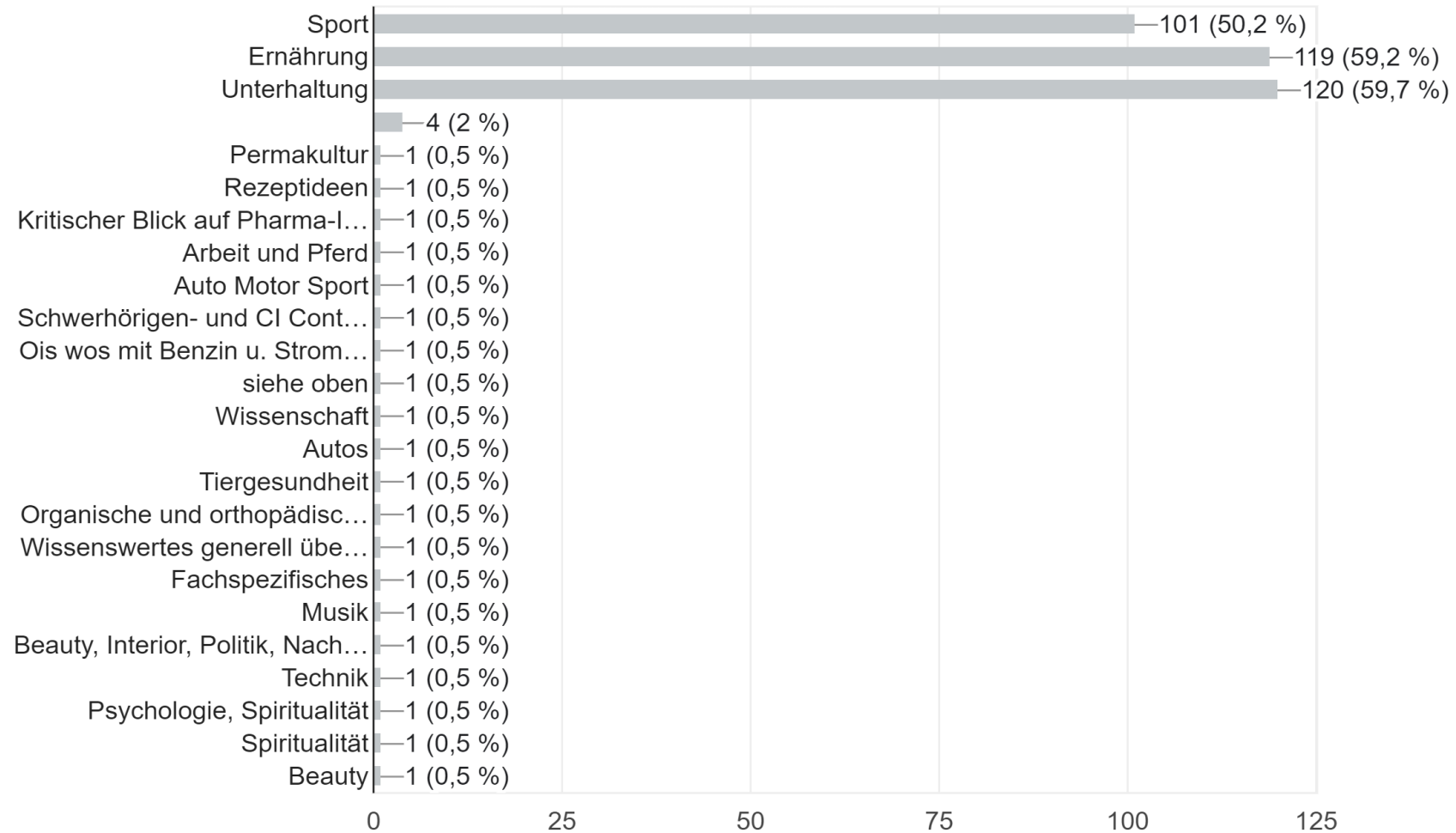
Folgen Sie Accounts die gesundheitsfördernden Content produzieren?

201 Antworten



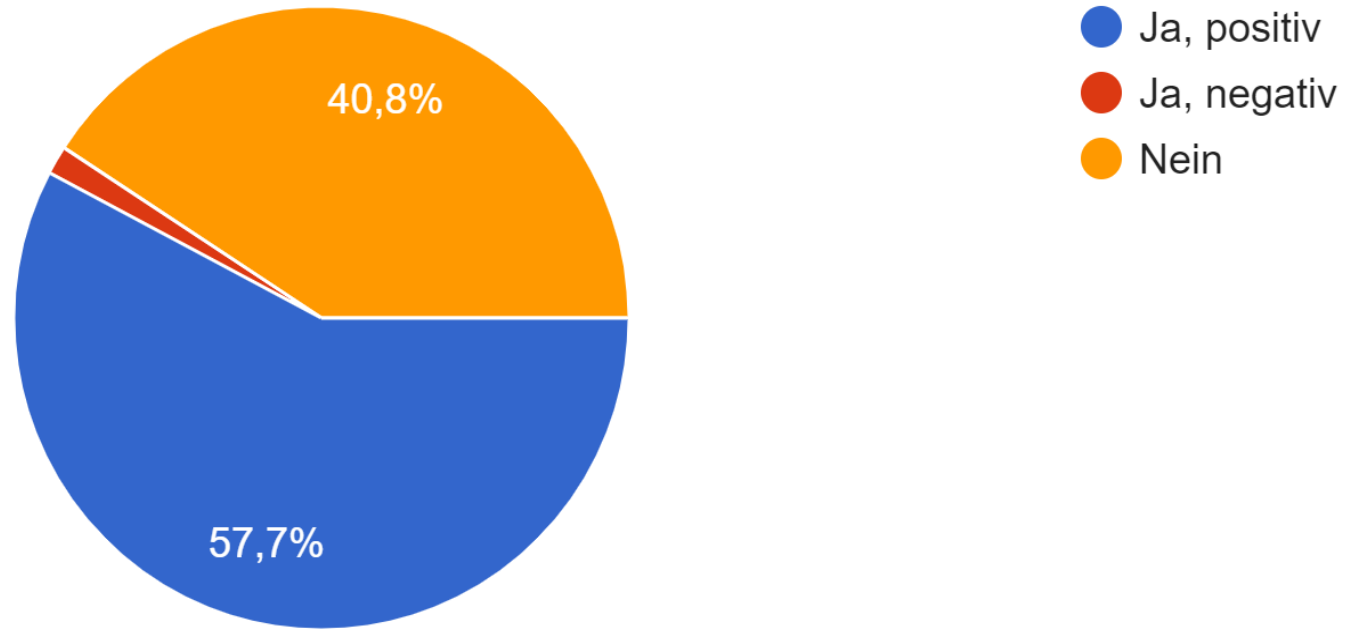
## Wo liegen dabei Ihre konkreten Interessen?

201 Antworten



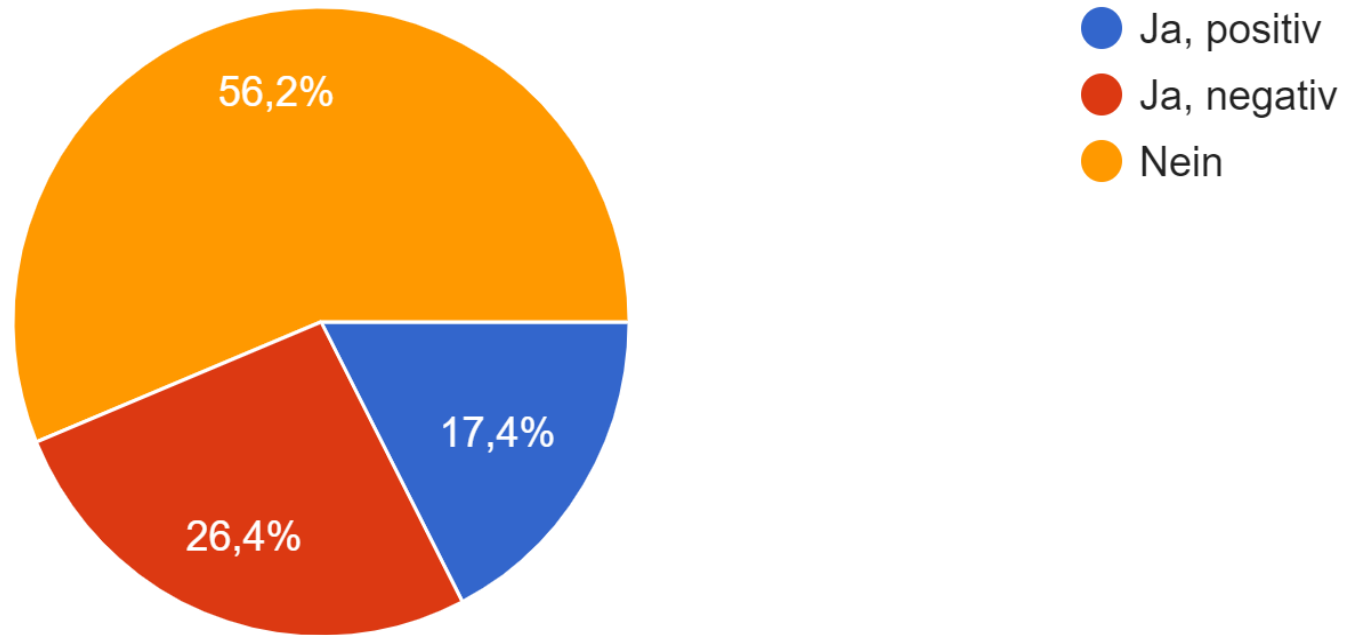
## Beeinflusst dieser Content ihr Gesundheitsverhalten?

201 Antworten



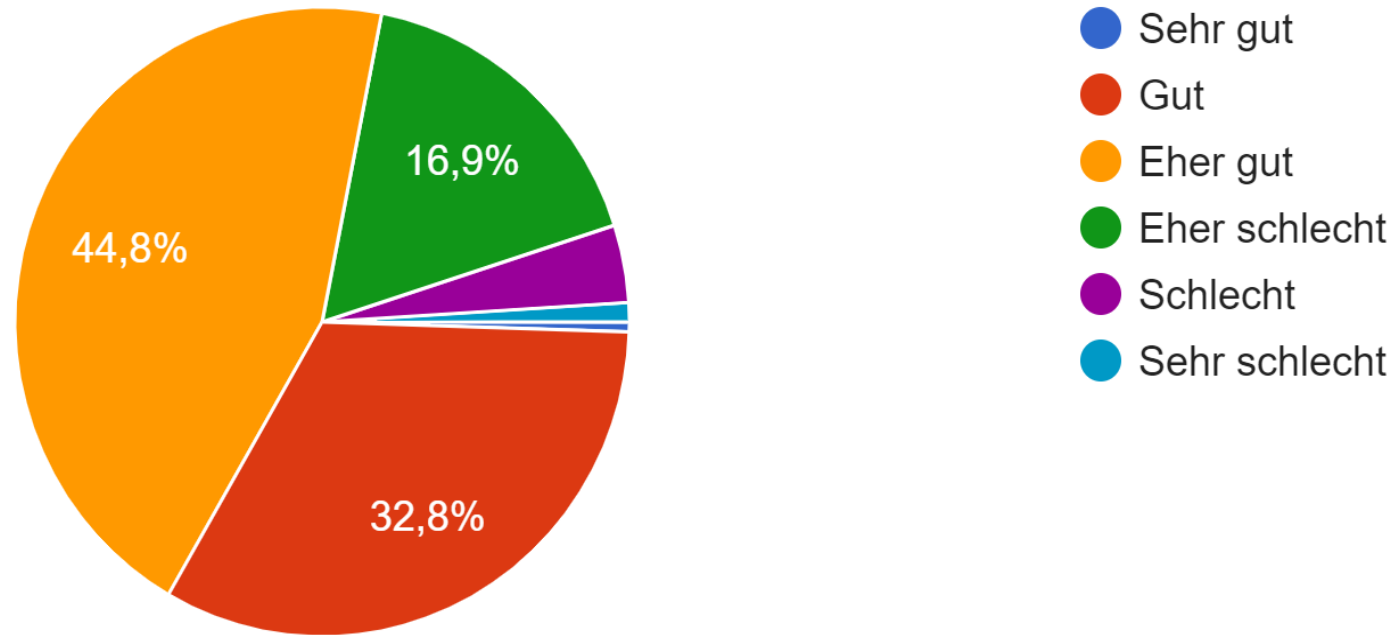
## Beinflusst Social Media ihre psychische Gesundheit?

201 Antworten



## Wie fühlen Sie sich nach der Nutzung von Social Media?

201 Antworten

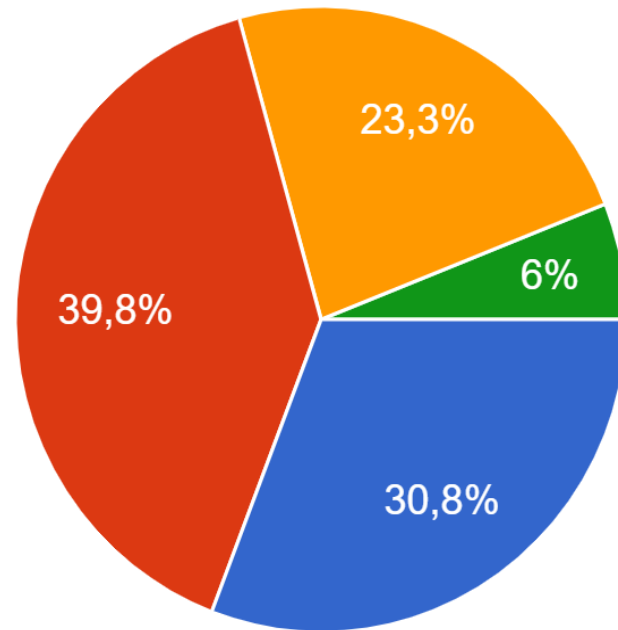


The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

# Statistik Chronisch Kranke

## Ich fühle mich krank

133 Antworten

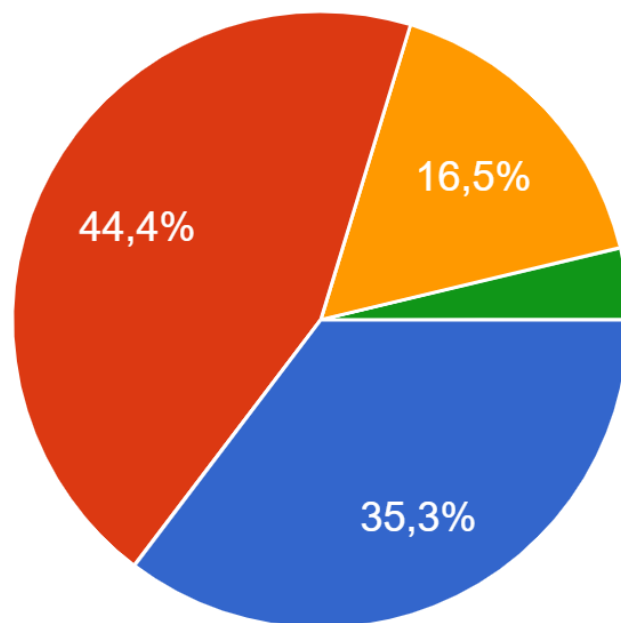


- Trifft zu
- Trifft eher zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu



## Ich fühle mich im Alltag eingeschränkt

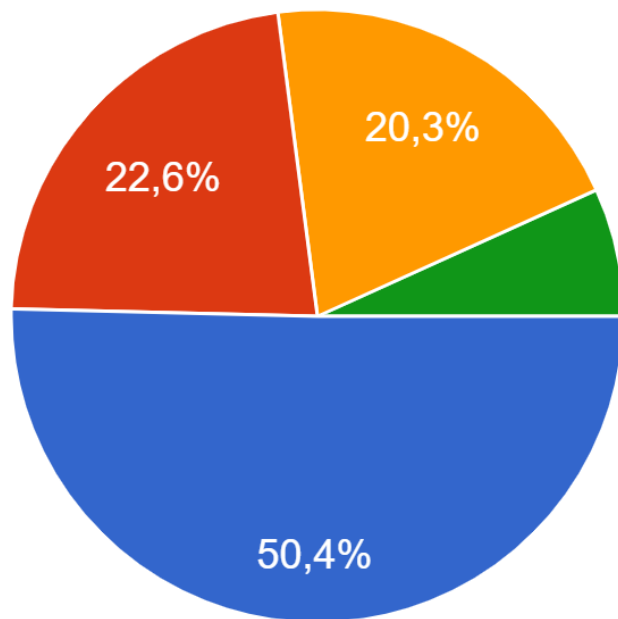
133 Antworten



- Trifft zu
- trifft eher zu
- trifft weniger zu
- trifft nicht zu

## Mein Leben hat sich nach der Diagnose verändert

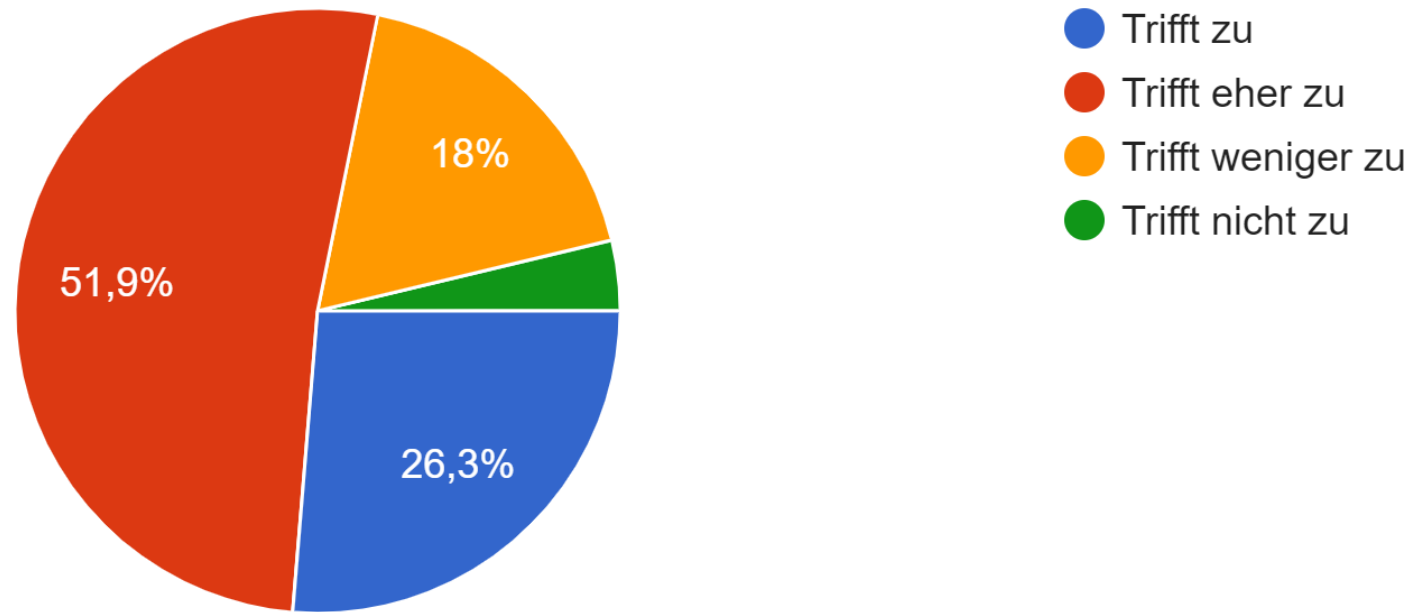
133 Antworten



- Trifft zu
- Trifft eher zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

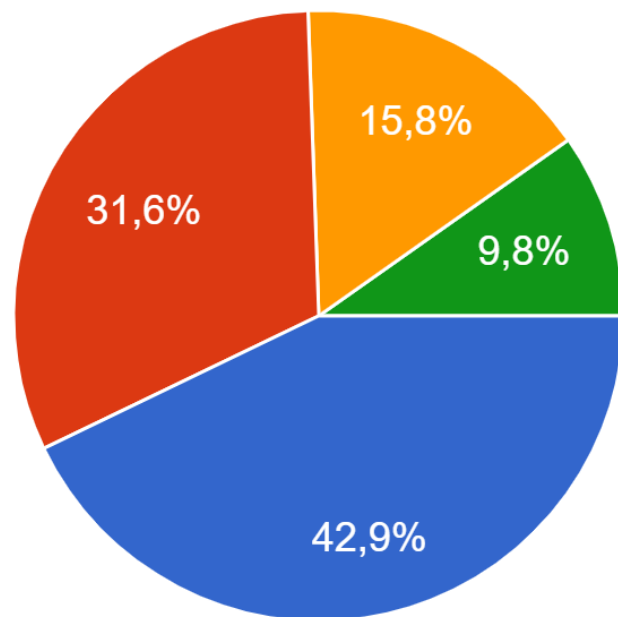
Ich habe mein Leben nach der Diagnose gesundheitsfördernder angepasst

133 Antworten



## Ich erhalte Unterstützung von Familie und Freunden

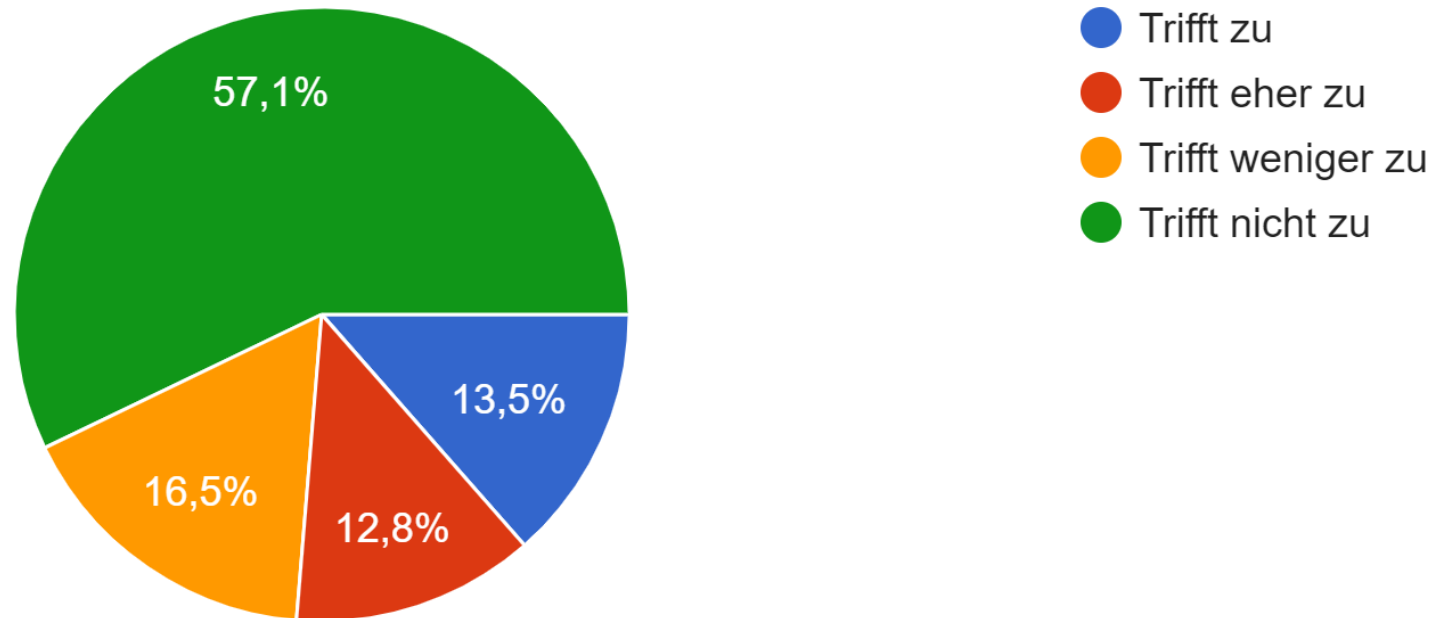
133 Antworten



- Trifft zu
- trifft eher zu
- trifft weniger zu
- trifft nicht zu

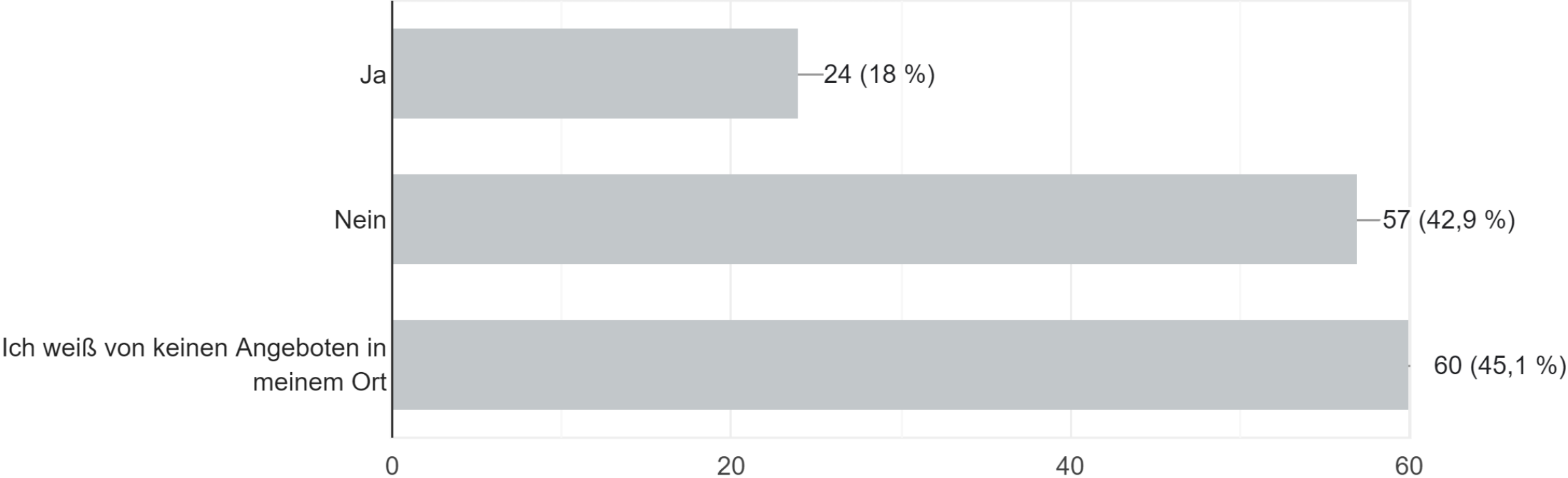
## Ich nehme aktiv an Selbsthilfegruppen online oder vor Ort teil

133 Antworten



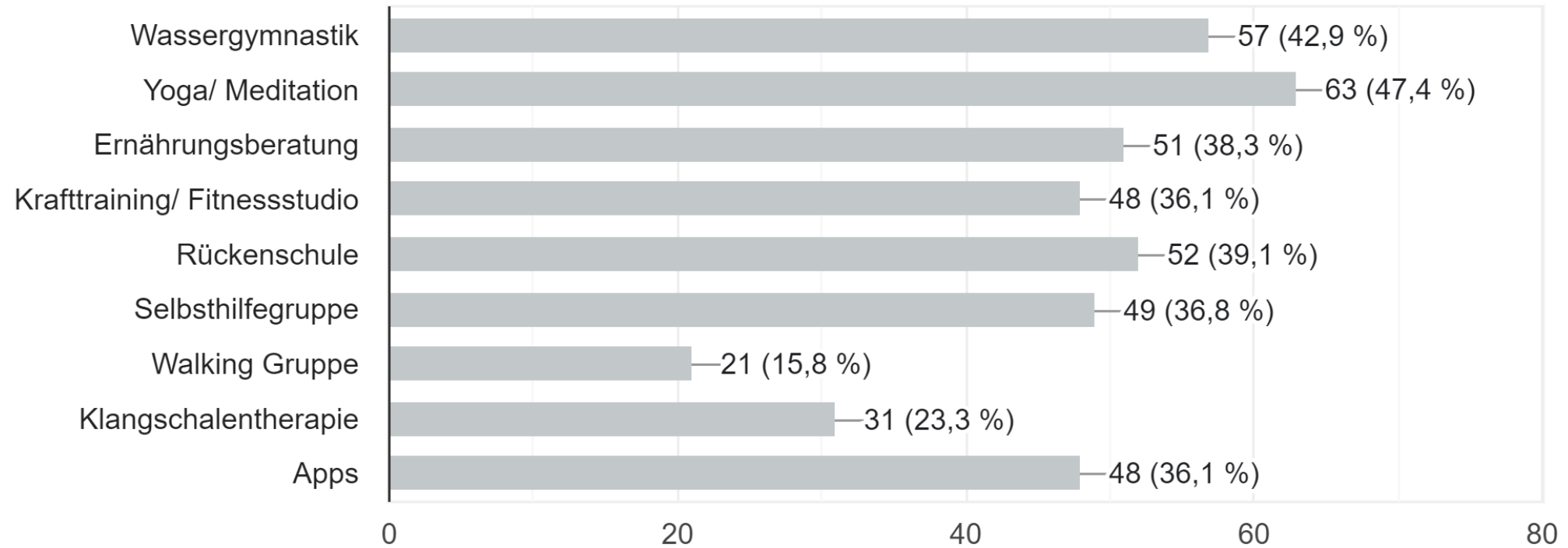
In meinem Ort gibt es genügend Angebote die ich annehmen könnte

133 Antworten



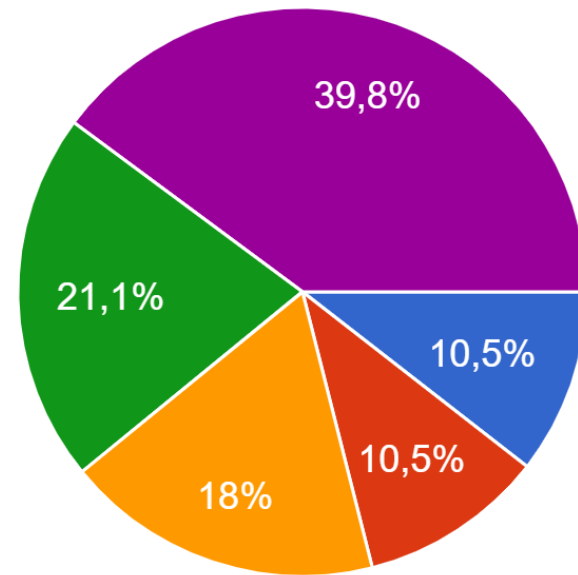
## ich würde folgende Angebote annehmen

133 Antworten



## Meine Krankenkasse übernimmt oben genannte Angebote

133 Antworten

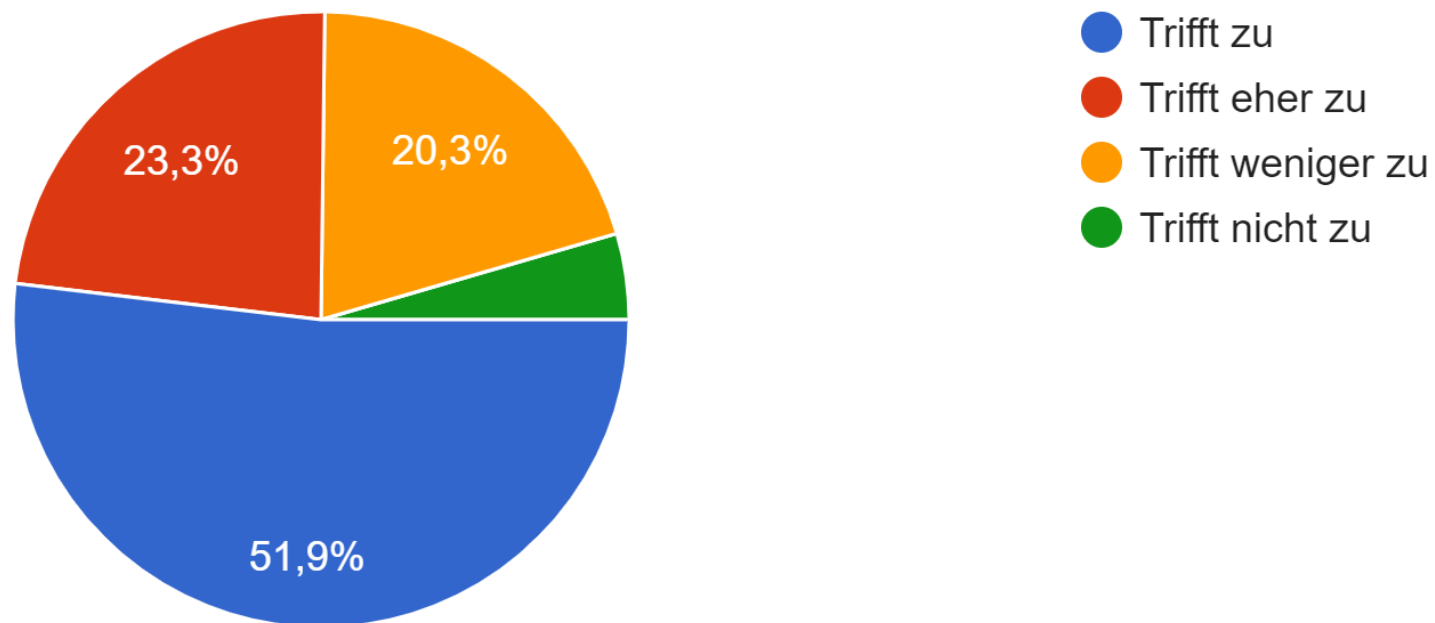


- Trifft zu
- Trifft eher zu
- trifft weniger zu
- trifft nicht zu
- Darüber muss ich mich noch informieren



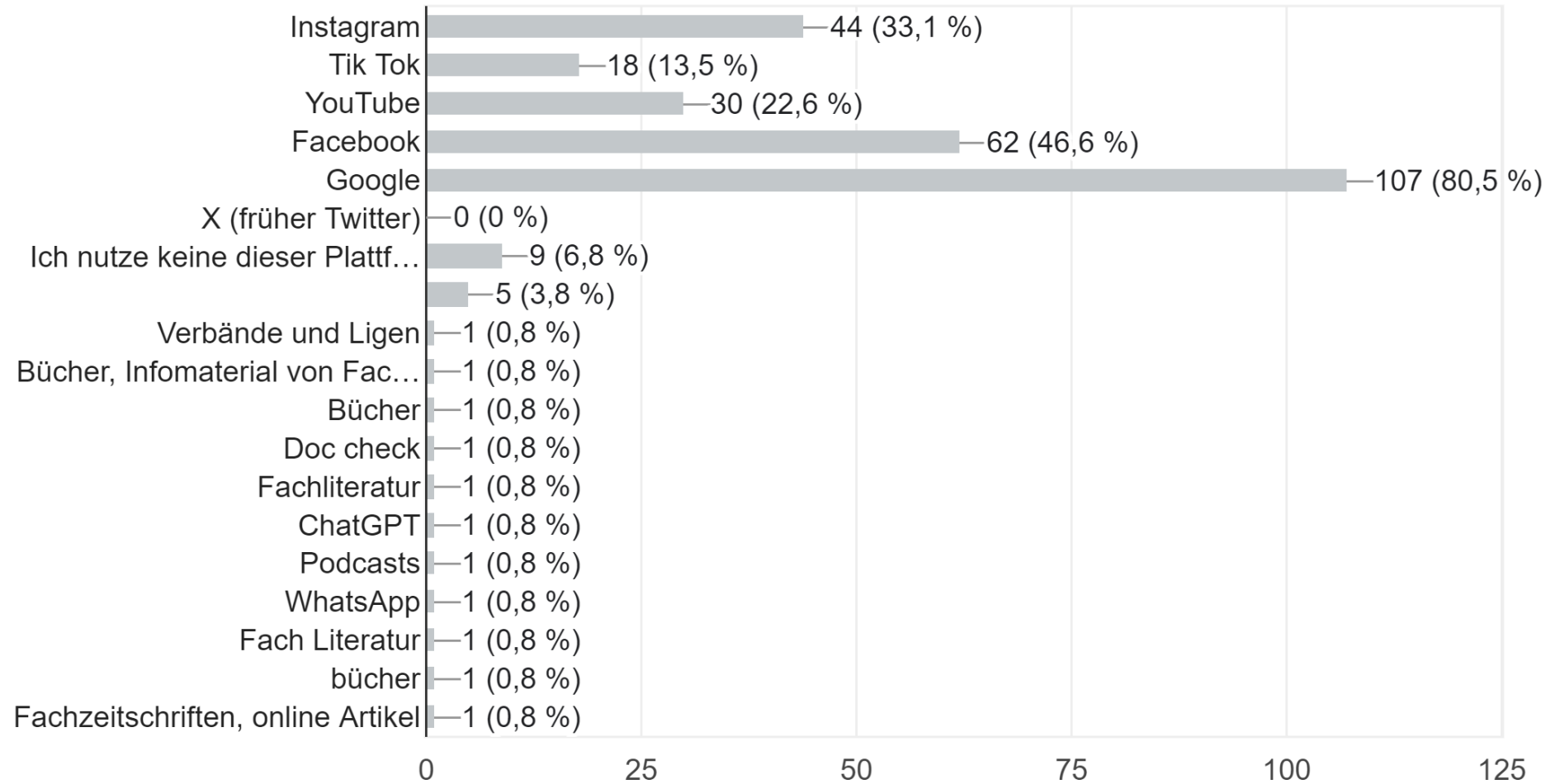
## Ich suche gezielt nach Informationen über meine Erkrankung

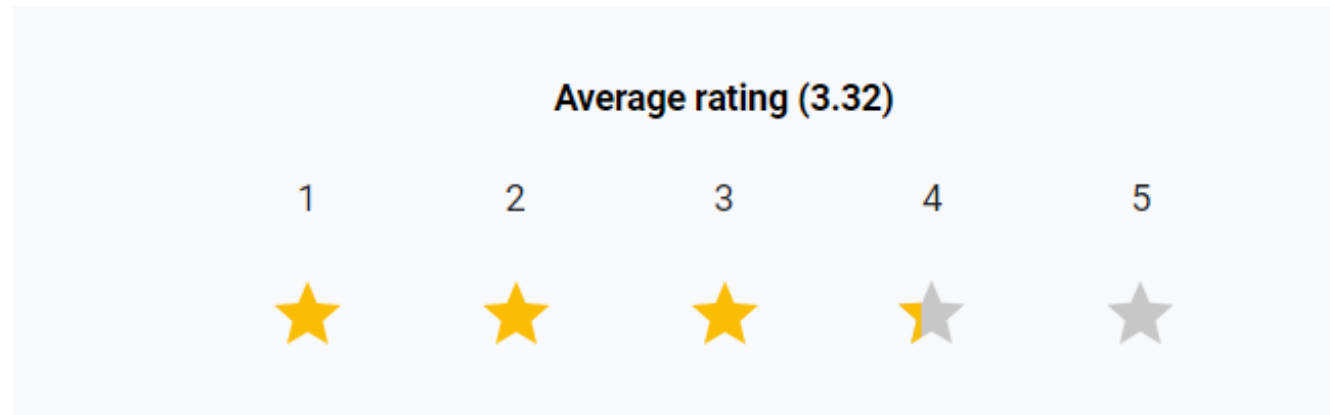
133 Antworten



## Diese Plattformen nutze ich um mir Informationen einzuholen

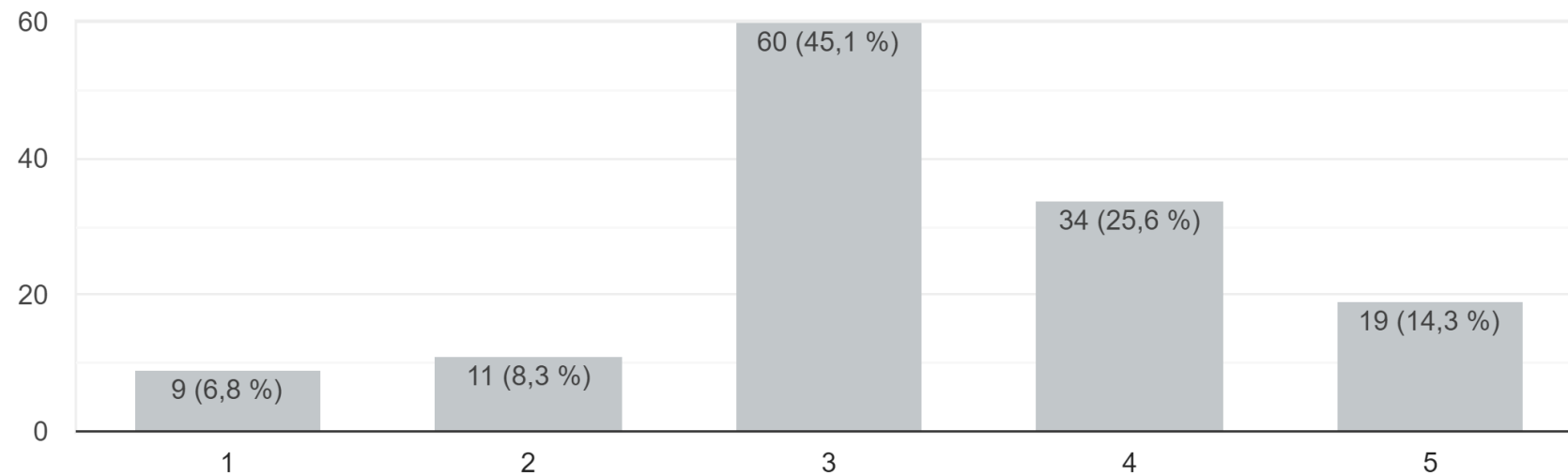
133 Antworten





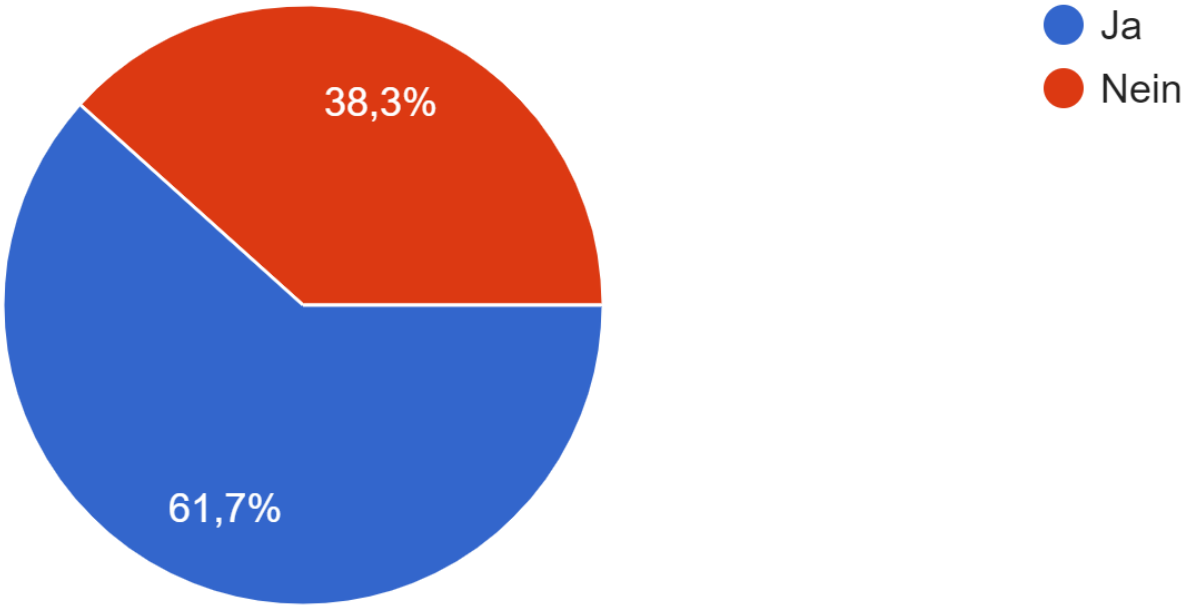
Ich gehe davon aus, dass die Informationen die ich erhalte wahr sind

133 Antworten



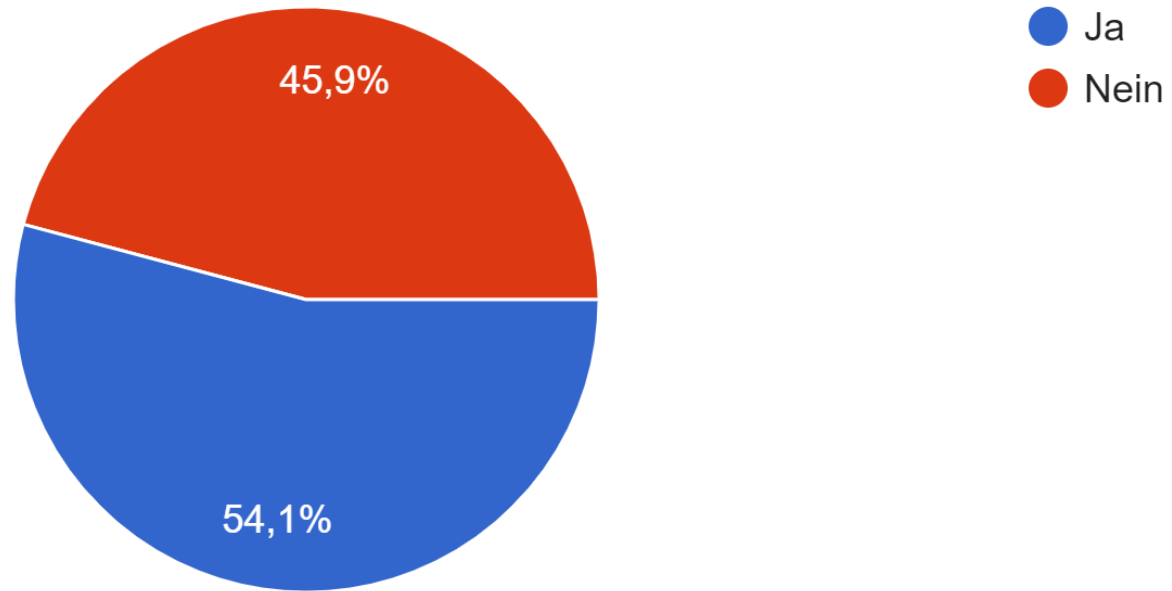
# Ich folge anderen Betroffenen auf Social Media

133 Antworten



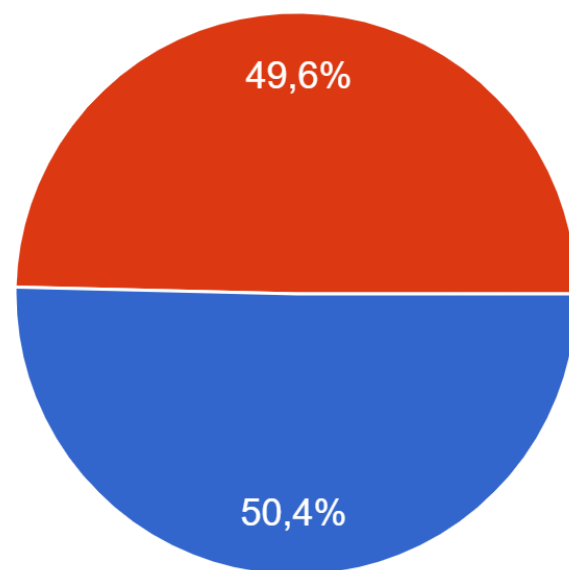
## Ich folge Ärzten bzw. Gesundheitsaufklärenden Kanälen

133 Antworten



Falls ja, befolge ich Tipps Dieser

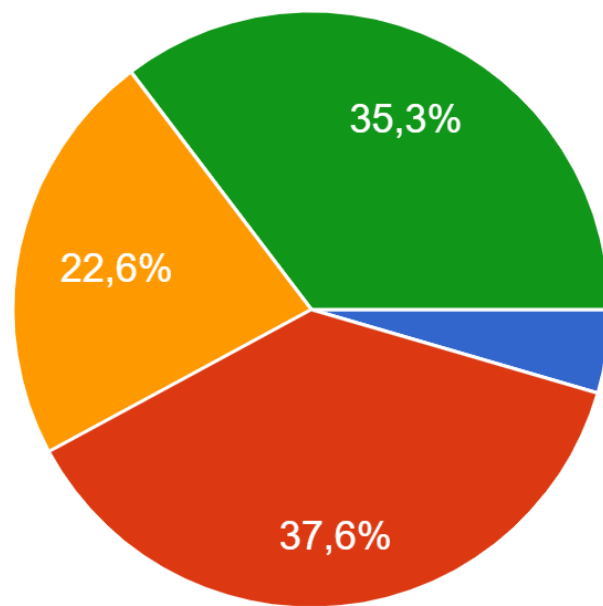
133 Antworten



- Trifft zu
- Trifft nicht zu

## Falls ja, helfen mir diese Tipps

133 Antworten



- Trifft zu
- Trifft eher zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu