

Nassau, März 2023

Mehr als die Hälfte behauptet: Gute Vorsätze halten länger als 3 Monate

## Mit dem richtigen Equipment zu dauerhaften Erfolgen

Das neue Jahr hat begonnen und damit auch die Zeit der guten Vorsätze. So setzen sich ganze 80 Prozent der Deutschen konkrete Ziele, um diese besser zu erreichen.<sup>1</sup> Doch die Kunst liegt nicht nur im Setzen der Ziele, sondern vor allem darin, seinen Plänen dann auch treu zu bleiben. Generell fällt es dem Großteil der Befragten leichter, etwas am eigenen Lebensstil zu ändern, wenn man sich dabei ein konkretes Ziel setzt. Vor allem die Bereiche Ernährung (66 Prozent) und Klimaschutz (57 Prozent) haben für die meisten Verbesserungspotenzial, denn das Wohlfühlen im eigenen Körper ist für ganze 86 Prozent der Deutschen ausschlaggebend, sich selbst fit und vital zu fühlen. Und weil eben doch mehr als das Gewicht für einen gesunden Lebensstil ausschlaggebend ist, unterstützt Soehnle mit seinen Produkten dabei, die eigenen Ziele in die Tat umzusetzen. Die Körperanalysewaage Shape Sense Connect 200 (UVP: 94,99 EUR) etwa sorgt durch die Premium-Körperanalyse für präzise Werte von Körperfett-, -wasser und Muskelmasse. Weitere Informationen unter [www.soehnle.de](http://www.soehnle.de).

Für viele sind Neujahrsvorsätze ein leidiges Thema, denn wozu einen Tag im Jahr abwarten, um etwas in seinem Leben zu ändern, das unzufrieden macht. So ist mehr als die Hälfte der Befragten auch der Meinung, dass man sich nicht nur an Silvester und Neujahr Ziele setzen sollte, sondern das ganze Jahr über. Gemeinschaftliche Ziele setzen ist dagegen eher förderlich. So haben 49 Prozent der Befragten das Gefühl, ihre Vorsätze eher umzusetzen, wenn diese in der Gruppe gefasst werden. Ob das daran liegt, sich mit anderen zu messen und zu vergleichen oder lediglich daran, dass man sich gegenseitig motivieren und austauschen kann, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Aller Anfang ist schwer, doch sind die Ziele erst gesteckt, bleiben die meisten auch dran. So gibt jeder Zweite an, seinen Vorsätzen länger als 3 Monate treu zu bleiben.

## Fitness und das Wohlfühlen im eigenen Körper sind den Deutschen wichtig

Volle Fitnessstudios zum Jahresstart, die sich genauso schnell wieder leeren wie sich die Motivation legt, ein bekanntes Bild. Für 92 Prozent ist körperliche Fitness und Gesundheit aber nach wie vor ein wichtiges Thema. Dabei spielt weniger die eigene Optik eine Rolle, vielmehr geht es den Befragten darum, sich im eigenen Körper wohlfühlen (86 Prozent) und das Wunschgewicht (64 Prozent) zu erreichen. Ein Indikator zur Überprüfung der körperlichen Fitness ist die Messung des Körperfettanteils. Diese kann entweder durch einen Arzt, in vielen Fitnessstudios, oder bequem von zuhause mit einer Körperanalysewaage durchgeführt werden. So ist für fast jeden Zweiten (46 Prozent) auch der Körperfettanteil ausschlaggebend, um sich fit und sportlich zu fühlen.

## Ein echter Game Changer für zuhause

Mehr als die Hälfte der Befragten (59 Prozent) haben in der Vergangenheit bereits Werte wie den Körperfettanteil oder das Körperwasser messen lassen. 40 Prozent dagegen haben sich noch nie damit auseinandergesetzt. Hauptsächlich, weil sie keine Gelegenheit dazu hatten (59 Prozent) und auch, weil knapp 40 Prozent der Befragten gar nicht wussten, dass es die Möglichkeit dazu gibt. Körperanalysewaagen für zuhause sind deshalb eine gute Investition für alle, die nicht nur effizient

---

<sup>1</sup> Laut einer Umfrage von Soehnle im Januar 2023 zum Thema „Gute Vorsätze“

Gewicht verlieren, sondern nachhaltig etwas für die eigene Gesundheit und die körperliche Fitness tun wollen.

Die Connect-Körperanalysewaage Shape Sense Connect 200 von Soehnle ermöglicht eine exakte Messung der Körperwerte bequem von zuhause aus. Aufgrund der Bluetooth Funktion behält man die Werte der BIA-Premiummessung auf dem Smartphone immer im Auge, zusätzlich erfolgt auf Wunsch eine Auswertung der Rohdaten. Das ermöglicht etwa die exakte Ermittlung des täglichen Kalorienbedarfs und noch wichtiger, eine gesunde Einschätzung des eigenen Gewichts. Dank intelligentem Personenspeicher erkennt der Testsieger unter den Körperanalysewaagen<sup>2</sup> bis zu acht Personen und berechnet die Werte individuell ohne manuelle Vorauswahl – für höchste Ansprüche an Funktion und Komfort. Weil jeder Körper unterschiedlich aufgebaut ist, sind Körperanalysewaagen, die nicht nur das reine Körpergewicht messen, sondern auch Werte wie das Körperwasser und den Muskelanteil mit einbeziehen ein echter Game Changer. Sie machen Erfolge nämlich nicht nur kurzfristig sichtbar, sondern sorgen langanhaltend für einen gesunden und nachhaltigen Lebenswandel.

**Über Soehnle:**

*Seit der Gründung durch den schwäbischen Unternehmer Wilhelm Soehnle im Jahre 1868 setzt die Marke Soehnle auf hohen Bedienkomfort, innovative Technik, erstklassige Qualität und herausragendes Design. Heute gehört Soehnle zu den weltweit führenden Anbietern von Personen- und Küchenwaagen und steht für exaktes Messen, Wiegen und Analysieren. Mit dem Einstieg in neue Produktkategorien im Jahr 2017 wie Blutdruckmessgeräte und Luftreiniger sowie mit der Connect-App bietet Soehnle weitere Lösungen, fit zu bleiben und bewusst gesünder zu leben.*

---

<sup>2</sup> Laut dem Magazin Haus & Garten im „Körperanalysewaagen Test 2018“

**Unternehmenskontakt:**

Leifheit AG  
Barbara Horn  
Leifheitstraße 1, 56377 Nassau  
Tel.: 02604/977-0  
E-Mail: barbara.horn@leifheit.com

**Pressekontakt:**

P.U.N.K.T. PR GmbH  
Benjamin Kolthoff  
Völckersstraße 44 · 22765 Hamburg  
Tel.: 040/853760-0 · 040/853760-10  
E-Mail: info@punkt-pr.de