

Nassau, Februar 2024

Auch 2024 heißt es wieder: Mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung für das Wohlbefinden

## Langfristige Erfolge sind 2024 Trend

**Neues Jahr, neue Vorsätze – so geht es zumindest vielen Deutschen. Denn laut einer Umfrage von Soehnle<sup>1</sup>, setzt sich ein Großteil der Deutschen gerne Ziele, um diese anschließend in Angriff zu nehmen. Besonders beliebt sind dabei der Wunsch, mehr Sport zu treiben (48 Prozent) und sich generell gesünder zu ernähren (46 Prozent).<sup>2</sup> Auch Abzunehmen steht bei Vielen Jahr für Jahr auf der Liste der Neujahrsvorsätze, zumindest wenn es nach 37 Prozent<sup>3</sup> der Deutschen geht. Damit es mit den Vorsätzen und Zielen in diesem Jahr auch garantiert klappt, gibt es zahlreiche schlaue Gadgets und kleine Helfer. So bietet Soehnle mit seinen Personen- und Küchenwaagen sowie smarten Körperanalysewaagen, Nutzern die Möglichkeit, Ziele zu messen, Erfolge festzuhalten und sorgen so für extra Motivation. Weitere Informationen hierzu unter [www.soehnle.de](http://www.soehnle.de).**

Die Saison der guten Vorsätze ist wieder eröffnet – denn auch 2024 setzt sich ein Großteil der Deutschen noch Ziele, um ihren Lebensstil zu ändern. Ganze 80 Prozent geben zudem an, die gesetzten Ziele erfahrungsgemäß auch umzusetzen. Denn bei vielen ist die Motivation, etwas an den eigenen Umständen zu ändern deutlich höher, wenn konkrete Ziele gesetzt werden. Bei der Frage danach, ob gegenseitige Motivation in einer Gruppe, Gruppenzwang oder Wettbewerbsdenken die Motivation stärken, scheiden sich die Geister. So denken 49 Prozent, sich in einer Gruppe leichter motivieren zu können, für 29 Prozent macht das keinen Unterschied und 22 Prozent verneinen die Aussage.

### Die größten Baustellen: Privatleben, Ernährung und Klimaschutz

Jeder hat seine eigenen kleinen oder auch größeren Baustellen. Dennoch ist sich ein Großteil der Befragten einig, gerade im Privatleben (48 Prozent), einer bewussteren Ernährung (66 Prozent) und dem eigenen Umweltbewusstsein (57 Prozent) gibt es Verbesserungspotenzial. Fast ein Drittel (23 Prozent) will ebenfalls etwas an seiner Arbeitssituation ändern und auch die körperliche Fitness ist vielen Deutschen nach wie vor ein Dorn im Auge. So ist ganzen 92 Prozent die eigene Gesundheit und damit auch körperliche Fitness wichtig, ganz egal ob dafür vor allem das Wohlfühlen im eigenen Körper (86 Prozent), das Gewicht (64 Prozent) oder messbare Indikatoren wie der Körperfettanteil (46 Prozent) ausschlaggebend sind.

### Ein Must-have für gelungene Neujahrsvorsätze

Auch wenn mehr als die Hälfte der Deutschen (53 Prozent) den eigenen Vorsätzen bereits länger als drei Monate treu bleiben, gibt es dennoch wichtige Helfer, die die eigenen Erfolgserlebnisse stärken und für extra Motivation sorgen. Körperanalysewagen etwa, geben nicht nur Auskunft über das Gewicht, sondern ermitteln auch Werte wie den Körperfettanteil, den täglichen Kalorienbedarf oder die Muskelmasse. Zwar sagen 59 Prozent, sich bereits mit Werten wie dem eigenen Körperfettanteil beschäftigt zu haben bzw., dass diese bei ihnen bereits gemessen wurden. Andererseits hatten 41

---

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

<sup>2</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsaetzen/>

<sup>3</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsaetzen/>

Prozent bisher keine Gelegenheit, eine Körperanalyse durchzuführen und somit das Beste aus dem eigenen Körper herauszuholen.

Abhilfe können hier Geräte für Zuhause schaffen, wie z.B. die Soehnle Shape Sense Connect 200 (UVP: 94,99 EUR). Soehnle Waagen ermöglichen durch ihre automatische Benutzererkennung und die sehr hohe Tragkraft (bis zu 200 kg) nicht nur präzises Wiegen vor und nach dem Training. Zudem können sie tagesaktuelle Ergebnisse einer kompletten BIA-Körperanalyse mit relevanten Werten wie dem Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil liefern. Ein weiterer Pluspunkt: Per Bluetooth lässt sich die Waage mit dem eigenen Smartphone verknüpfen, sammelt so die Ergebnisse in der Soehnle-Connect-App und macht Erfolge auch anhand von Daten direkt und jederzeit sichtbar. On top kann mithilfe der Körperanalyse der tägliche Kalorienbedarf ermittelt werden oder das Gewicht in Relation zum BMI gesetzt werden. Denn neben dem eigenen Gewicht sind weitere Werte ausschlaggebend für einen langfristig gesünderen Lebensstil und das Erreichen der eigenen Ziele und Neujahrsvorsätze.

**Über Soehnle:**

*Bereits seit der Gründung durch den schwäbischen Unternehmer Wilhelm Soehnle im Jahre 1868 setzt die Marke Soehnle auf hohen Bedienkomfort, innovative Technik, erstklassige Produktqualität sowie zeitgemäßes Design. Heute, 155 Jahre später, gehört die deutsche Qualitätsmarke zu den führenden Anbietern von Personen- und Küchenwaagen und genießt hohe Bekanntheit und starke Zufriedenheitswerte bei den Konsumenten.*

**Unternehmenskontakt:**

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

**Pressekontakt:**

PUNKT PR GmbH  
Katharina Fugmann  
Völckersstraße 44 · 22765 Hamburg  
Tel.: 040/853760-24 · 040/853760-10  
E-Mail: kfugmann@punkt-pr.de