

UMFRAGE: MORGENROUTINE IN DEUTSCHLAND

Exklusiv erhoben im April 2019 von der Friends of Dents GmbH.

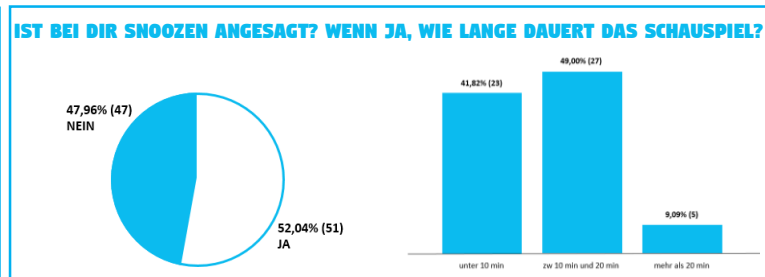
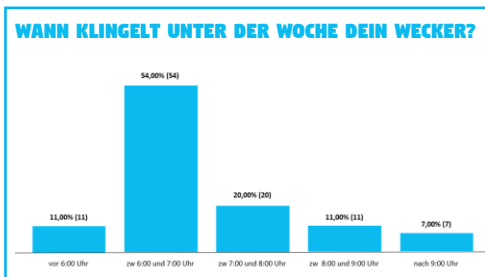
Gerne gewähren wir Ihnen die Rechte zur Veröffentlichung bzw. der redaktionellen Verwertung der Ergebnisse.



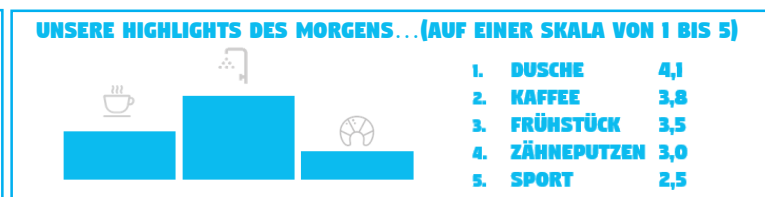
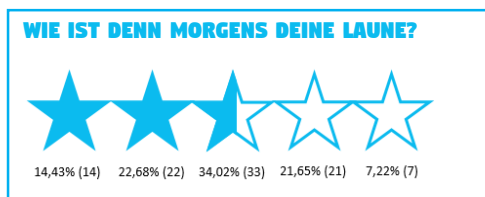
Morgens halb zehn in Deutschland... wie schaut unser aller Morgenroutine genau aus?

Dazu haben wir 100 Teilnehmern einer exklusiven Umfrage auf den Zahn gefühlt und die ein oder andere Überraschung ans Tageslicht befördert.

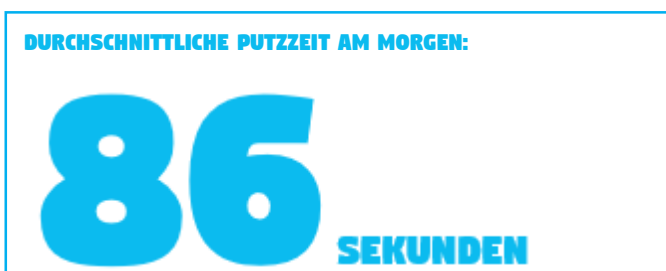
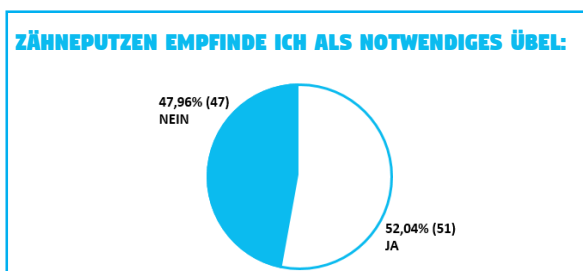
Der Tag beginnt für die meisten von uns früh... fast zwei Drittel der Befragten gab an, vor 7:00 Uhr geweckt zu werden. Allerdings ist bei über der Hälfte zunächst ‚Snoozen‘ Programm und 60% der ‚Snoozer‘ zelebrieren das Schauspiel länger als 10 Minuten. Ein erstes Indiz, dass uns das Aufstehen nicht so einfach von der Hand geht.



Unsere Stimmung morgens ist entsprechend eher mäßig. Ganze 70% der Teilnehmer bewerten ihre Laune mit 3 Sternen oder schlechter. Richtig gut gelaunt sind lediglich 7%. Diese Sonnenmenschen haben auch keine Stimmungsaufheller nötig. Alle anderen freuen sich am meisten auf die morgendliche Dusche, den heißen Kaffee und das Frühstück. Zähneputzen gehört nicht zu den Highlights und nur auf Sport haben noch weniger Lust.



Zähneputzen wird sogar von über der Hälfte der Teilnehmer als ‚notwendiges Übel‘ wahrgenommen. Daher wundert es nicht, dass die durchschnittliche Putzzeit mit behaupteten 86 Sekunden auch signifikant zu kurz ausfällt und weit unter der Zahnärztlichen Empfehlung von 2-3 Minuten liegt. Betrachtet man vor diesem Hintergrund den Handlungsbedarf wie er in der aktuellen Mundgesundheitsstudie* des Instituts der Deutschen Zahnärzte aufgezeigt wird, so wird schnell klar: nur über mehr Freude am Zähneputzen erhöht sich die Compliance und sorgt über eine längere Putzzeit zu verbesserter Mundgesundheit.



Übrigens: Bei der Abfolge der morgendlichen Aktivitäten lässt sich ebenfalls ein Muster erkennen. Ganz oben steht für die meisten ‚Handy checken‘ gefolgt von Toilette und Dusche. Danach Kaffee, Frühstück und (sofern Teil des Haushalts) Kinder versorgen. Im Anschluss geht es zur Abrundung an die Themen Zahnpflege und Make-up bevor das Bett gemacht und aufgeräumt wird. Körperliche Aktivität steht dabei nur bei wenigen auf der Tagesordnung: Frühsport ist laut Umfrage nur bei 17% Teil der Morgenroutine und morgendlicher Sex ist nur bei 13% angesagt... wie gut, dass es mit Dental Delight nun einen neuen Höhepunkt am Morgen gibt.

Informationen über Teilnehmer:

100 Teilnehmer, davon...

45 weiblich, 46 männlich, 9 k/A

5 unter 18, 36 zwischen 18 und 30, 25 zwischen 30 und 40, 16 zwischen 40 und 50, 15 über 50, 3 k/A

28 Singles, 6 alleinstehend mit Kindern, 33 in Beziehung ohne Kinder, 24 in Beziehung mit Kindern, 9 k/A

*Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) des Instituts der Deutschen Zahnärzte im Auftrag von Bundeszahnärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung