

**Gute Vorsätze: Immer mehr Bayern planen Online-Pausen  
Besonders Jüngere wollen laut DAK-Studie Medienkonsum einschränken**

**München, 27. Dezember 2018. Bei den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel nimmt der Wunsch nach mehr „Online-Pausen“ zu: 2019 will fast ein Viertel der Bayern den Medienkonsum einschränken. Das sind fünf Prozentpunkte mehr als noch im Vorjahr. Bei den unter 30-Jährigen planen sogar 42 Prozent, mehr offline zu sein. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Studie\* für Bayern im Auftrag der DAK-Gesundheit. Auf Platz eins der guten Vorsätze steht im Freistaat mehr Zeit für Familie und Freunde (62 Prozent). Auf den Plätzen zwei und drei folgen Stressabbau (61 Prozent) und mehr Sport (57 Prozent). Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml und DAK-Landeschefin Sophie Schwab wollen die Menschen im Freistaat ermuntern, den Jahreswechsel für eine positive Veränderung zu nutzen.**

Für das nun zu Ende gehende Jahr hatten 37 Prozent der Bayern gute Vorsätze und jedem Zweiten gelang es, diese dauerhaft durchzuhalten. Allerdings gab fast jeder Vierte spätestens nach einem Monat auf. „Zunächst sollte man sich klar machen, was der gute Vorsatz konkret bedeutet und welche Veränderungen er für den Alltag hat“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Bayern. Außerdem sei es wichtig, sich ein realistisches Ziel für einen konkreten Zeitraum vorzunehmen. Dazu rät Schwab: „Planen Sie kleine Schritte, belohnen Sie sich für Erfolge und gönnen Sie sich was Schönes. Planen Sie aber auch Misserfolge von vornherein mit ein. Die passieren uns allen. Das ist ganz normal.“ Wichtig sei, dran zu bleiben und im nächsten Schritt zu überlegen: Was könnte mich abhalten und wie gehe ich mit diesen Hindernissen um?

Gesundheitsministerin Melanie Huml betont: "Mein Ziel ist es, dass sich noch mehr Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern. Mit unserem Bayerischen Präventionsplan unterstützen wir gesunde Lebensweisen und die Gestaltung gesunder Lebenswelten für alle Altersgruppen. Besonders wichtig ist mir, Kindern einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen."

**Männer wollen häufiger auf Ernährung und Gewicht achten**

Knapp die Hälfte der Befragten will ab Neujahr mehr auf eine gesunde Ernährung achten. Mehr als jeder Dritte (36 Prozent) möchte abnehmen – das sind im Vergleich zum Vorjahr fünf Prozentpunkte mehr. Männer nennen diese Vorsätze häufiger als Frauen: Bei gesunder Ernährung 54:43 und beim Abnehmen 38:33.

**Bei jedem Dritten gibt der Partner den Anstoß**

Die DAK-Gesundheit fragt auch nach der Motivation für ein gesünderes Leben: Fast drei von vier Befragten (72 Prozent) nennen das persönliche Empfinden als Grund für Vorsätze. Für 53 Prozent ist eine akute Erkrankung der Grund, sich verstärkt zu kümmern und 49 Prozent fühlen sich von ihrem Arzt aufgefordert. Jeder Dritte ist motiviert, weil der Partner den Anstoß gibt. Jeder Zehnte sieht sich durch Online-Programme wie Coachings oder Apps ermuntert. Die DAK-Gesundheit unterstützt dabei mit zahlreichen Online-Coachings, beispielsweise zu den Themen Ernährung, Fitness, Rücken und Raucherentwöhnung. Mehr Infos gibt es unter [www.dak.de/coaching](http://www.dak.de/coaching). Beim Wunsch nach weniger Stress unterstützt die Krankenkasse die Versicherten seit Kurzem mit dem „Antistress-Coach“. Er hilft dabei, die persönlichen Stressgründe zu erkennen, zu verstehen und die Ursachen zu beheben.

**Die häufigsten Vorsätze der Bayern für 2019:**

1. Mehr Zeit für Familie und Freunde (62 Prozent)
2. Stress vermeiden/abbauen (61 Prozent)
3. Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (52 Prozent)
5. Gesünder ernähren (49 Prozent)
6. Abnehmen (36 Prozent)
7. Sparsamer sein (30 Prozent)
8. Weniger Handy, Computer, Internet (24 Prozent)
9. Weniger fernsehen (20 Prozent)
10. Weniger Alkohol trinken (15 Prozent)
11. Rauchen aufgeben (12 Prozent)

\*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa für die DAK-Gesundheit, 9. bis 30. November 2018, 1.004 Befragte in Bayern.