

Gute Vorsätze in NRW: Umwelt vor Stressabbau**Studie der DAK-Gesundheit belegt außerdem Trend zu gesünderer Ernährung und mehr Off-Zeiten bei Internet und Handy**

Düsseldorf, 11. Dezember 2019. Die guten Vorsätze für das kommende Jahr werden maßgeblich vom wachsenden Umweltbewusstsein beeinflusst. In Nordrhein-Westfalen ist der meistgenannte Vorsatz der, sich im Jahr 2020 umwelt- und klimafreundlicher zu verhalten. Dies sagen 64 Prozent der Bevölkerung. Mit jeweils 60 Prozent liegen die Vorhaben Stress zu vermeiden und mehr Zeit für die Familie aufzubringen auf Rang zwei. Das zeigt eine NRW-weite repräsentative Forsa-Befragung* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Ein langfristiger Trend ist auch erkennbar: Offline-Zeiten bei Handy und Computer sowie gesündere Ernährung werden seit 2014 stetig beliebter.

Die Krankenkasse fragte in Nordrhein-Westfalen erstmals konkret nach Umwelt-Vorsätzen der Bürger. Auffällig ist hier: Je jünger die Befragten sind, umso höher der Wert. Bei den 14- bis 29-Jährigen sind es 70 Prozent – das nimmt ab auf 57 Prozent (60 Jahre und älter). „Gesundheit und Umweltschutz gehören eng zusammen. Ein gesunder Lebensstil ist letztlich nur in einer gesunden Umwelt möglich“, sagt Klaus Overdiek, Leiter der DAK-Landesvertretung in Nordrhein-Westfalen. Deshalb sei es nicht überraschend, dass sich dies auch deutlich bei den guten Vorsätzen für das kommende Jahr zeige. Die DAK-Gesundheit beteiligt sich bereits seit 1. September 2019 als Partner an der Initiative „Klimaretter – Lebensretter“ und damit an einer innerbetrieblichen Aktion für den Klimaschutz. „Als Krankenkasse möchten wir uns für mehr Klimaschutz im Arbeitsalltag engagieren und unseren Beitrag für einen sorgsamen Umgang mit Energie und Ressourcen leisten“, so Overdiek weiter.

Gute Vorsätze: Trends erkennbar

Ganz vorne bei den guten Vorsätzen in NRW rangieren erneut die Wünsche nach weniger Stress und danach, mehr Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen (je 60 Prozent). Das Vorhaben, sich mehr zu bewegen und Sport zu treiben wird von 56 Prozent der Befragten genannt. Seit einigen Jahren zunehmend beliebter ist der Wunsch nach gesünderer Ernährung: Gaben dies 2014 noch 47 Prozent an, so sind es mittlerweile 52 Prozent. Nach dem Vorhaben abzunehmen und im Jahr 2020 sparsamer zu sein gewinnt auch der Wunsch nach einer Auszeit bei

Handy- und Internetnutzung zunehmend an Bedeutung. Von 15 Prozent vor fünf Jahren auf nun 27 Prozent stieg der Anteil derer, die dies nannten.

Durchhaltevermögen

Laut DAK-Umfrage gelang es etwa sechs von zehn Nordrhein-Westfalen, die guten Vorsätze für das neue Jahr vier Monate und länger durchzuhalten (58 Prozent). Zum Vergleich: In Bayern (54 Prozent) und Baden-Württemberg (56 Prozent) waren die Bürger weniger standhaft, im Bereich Saarland, Rheinland-Pfalz und Hessen gab es mit 69 Prozent den Spitzenwert.

Hitliste der guten Vorsätze

Gute Vorsätze für 2020	Gute Vorsätze für 2019
Platz 1: umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (64 Prozent)	-
Platz 2: Stress vermeiden oder abbauen (60 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)
Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)
Platz 4: Mehr bewegen/Sport (56 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)
Platz 5: Gesünder ernähren (52 Prozent)	Platz 4: Gesünder ernähren (50 Prozent)
Platz 6: Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)	Platz 5: Mehr Zeit für sich selbst (47 Prozent)
Platz 7: Abnehmen (33 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (35 Prozent)
Platz 8: Sparsamer sein (31 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (29 Prozent)
Platz 9: Weniger Handy, Computer, Internet (27 Prozent)	Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (24 Prozent)
Platz 10: Weniger fernsehen (17 Prozent)	Platz 9: Weniger fernsehen (18 Prozent)
Platz 11: Weniger Alkohol (16 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (15 Prozent)
Platz 12: Rauchen aufgeben (12 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (12 Prozent)

* repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.003 Befragte in NRW, 11. November 2019 bis 2. Dezember 2019.