

Gute Vorsätze durchhalten: Fachleute geben Tipps

DAK-Gesundheit schaltet am 26. Januar kostenlose Hotline

Hamburg, 25. Januar 2023. Es ist und bleibt ein Trend: Viele Menschen beginnen das neue Jahr mit guten Vorsätzen. Wichtigstes Vorhaben für 2023 ist nach einer aktuellen Befragung der Wunsch nach weniger Stress. Zwei von drei Menschen in Deutschland geben dies an – so viele wie noch nie. Damit der gesunde Start ins neue Jahr auch gelingt, bietet die DAK-Gesundheit am 26. Januar bundesweit eine Telefon-Hotline an. Von 8 bis 20 Uhr bekommen Interessierte individuelle Tipps von Fachleuten der Krankenkasse. Das spezielle Serviceangebot ist unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 geschaltet.

Gute Vorsätze sind wieder beliebter. Weniger Stress, mehr Zeit für Familie und Freundeskreis sowie klimafreundliches Verhalten. Das sind die am häufigsten genannten Vorhaben einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Im vergangenen Jahr hatten sich 42 Prozent der Befragten etwas vorgenommen. Aber nur etwas mehr als die Hälfte aller Befragten (56 Prozent) gelang es 2022, die gesteckten Ziele länger als drei Monate durchzuhalten. Fachleute wissen: Das Durchhaltevermögen ist dann besonders groß, wenn die Vorhaben einen Sinn vermitteln, die ganze Aufmerksamkeit binden und Freude bereiten. Der Jahreswechsel könne grundsätzlich ein guter Zeitpunkt für Veränderungen und ein Start für ein gesünderes Leben sein.

Doch welche Ziele sind individuell sinnvoll? Was muss bei Vorerkrankungen beachtet werden? Und welche Strategien helfen effektiv, um langfristig am Ball zu bleiben? Diese und andere Fragen beantworten die medizinischen Fachleute der DAK-Gesundheit am 26. Januar von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841.