

Gute Vorsätze 2018: Jeder fünfte Baden-Württemberger will häufiger offline sein

Umfrage der DAK-Gesundheit: Verzicht auf Handy oder Internet neuer Trend bei jungen Leuten im Südwesten

Stuttgart, 18. Dezember 2017. Offline-Trend bei den guten Vorsätzen für 2018: Für das kommende Jahr nimmt sich jeder Fünfte im Südwesten vor, das Handy, den Computer oder das Internet weniger zu nutzen. Bei jungen Erwachsenen plant sogar mehr fast jeder Dritte (30 Prozent) einen Rückzug aus der Online-Welt. Auf Platz eins der guten Vorsätze in Baden-Württemberg steht erneut für knapp sechs von zehn Befragten das Bedürfnis, mehr Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen. Auf Platz zwei folgt für 56 Prozent der Wunsch nach mehr Entspannung und Stressabbau. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie* mit 1.000 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit Baden-Württemberg.

Bei der jährlichen DAK-Studie zu den guten Vorsätzen der Baden-Württemberger fragte die Krankenkasse auch die Nutzung von digitalen Medien ab. Dabei zeigt sich, dass vor allem bei den jungen Erwachsenen zwischen 14 und 29 Jahren der Wunsch, ihren Medienkonsum 2018 einzuschränken, mit 30 Prozent der Befragten weit verbreitet ist. In der Gruppe der über 60-Jährigen geben dies aktuell nur acht Prozent der Menschen im Südwesten an.

„Ständige Reizüberflutung durch moderne Medien wie Smartphones, Internet und Computerspiele führt dazu, dass der Körper nicht abschalten kann“, sagt Siegfried Euerle, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Baden-Württemberg. „Dadurch, dass wir uns permanent unterbrechen lassen, sind wir weder produktiver noch zufriedener. Der Körper braucht digitale Ruhephasen, um gesund und fit zu bleiben.“

Mehr Zeit für Freunde und Familie

Der Wunsch mehr Zeit mit der eigenen Familie und Freunden zu verbringen, führt auch in diesem Jahr mit 58 Prozent die Liste der guten Vorsätze an. Dies nehmen sich vor allem die Männer vor (61 Prozent, Frauen: 55 Prozent). 56 Prozent möchte insbesondere Stress

abzubauen oder vermeiden. Vor allem für die Rushhour-Generation zwischen 30 und 59 Jahren ist dieser Wunsch zentral.

Sport und Ernährung bleiben Klassiker

Zu den Klassikern der guten Vorsätze in Baden-Württemberg gehören mehr Bewegung (53 Prozent) und gesündere Ernährung (46 Prozent). Vor allem die 30- bis 44-Jährigen nehmen sich vor, mehr Sport zu treiben: 60 Prozent hat diesen Vorsatz gefasst. Abnehmen möchten 28 Prozent. 13 Prozent wollen weniger Alkohol trinken, zehn Prozent das Rauchen aufgeben.

Das persönliche Empfinden ist entscheidend

Die DAK-Gesundheit fragt auch nach der Motivation für ein gesünderes Leben: 59 Prozent nennen dabei ihr persönliches Empfinden. Für 36 Prozent ist eine akute Erkrankung der Grund, sich verstärkt zu kümmern und 39 Prozent fühlen sich von ihrem Arzt aufgefordert. Mehr als jeder Dritte ist motiviert, wenn der Partner einen Anstoß gibt und ein Fünftel sieht Angebote der eigenen Krankenkasse als hilfreich an.

Die Top-Ten der guten Vorsätze 2018 in Baden-Württemberg:

1. Mehr Zeit für Familie und Freunde (58 Prozent)
2. Stress abbauen/vermeiden (56 Prozent)
3. Sport/mehr bewegen (53 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)
5. Gesünder ernähren (46 Prozent)
6. Sparsamer sein (29 Prozent)
7. Abnehmen (28 Prozent)
8. Weniger Handy, Computer und Internet nutzen (19 Prozent)
9. Weniger fernsehen (14 Prozent)
10. Weniger Alkohol trinken (13 Prozent)

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, mit 1.000 Befragten **in Baden-Württemberg**. Erhebungszeitraum: 9. November bis 30. November 2017.

**Texte und Fotos können Sie unter www.dak.de/presse herunterladen.
Folgen Sie uns auch auf Twitter: www.twitter.com/dak_presse**