

Gute Vorsätze in Bayern: Mehr Familie und weniger Stress DAK-Umfrage zeigt Unterschiede zwischen den Altersgruppen

München, 27. Dezember 2017. Für vier von zehn Bayern gehören die guten Vorsätze fest zum Jahreswechsel. Im kommenden Jahr wollen sie sich am häufigsten mehr Zeit für Familie und Freunde nehmen (60 Prozent), sich mehr bewegen und Stress abbauen (je 57 Prozent). Nach der aktuellen DAK-Umfrage* beabsichtigt zudem knapp die Hälfte, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und auf gesündere Ernährung zu achten. Für das nun zu Ende gehende Jahr hatten insgesamt 41 Prozent der Bayern gute Vorsätze gefasst, jeder Fünfte von ihnen hielt jedoch nicht länger als einen Monat durch.

Fast jeder dritte Befragte im Freistaat will abnehmen oder sparsamer werden. Die geringere Mediennutzung steht für rund jeden Fünften auf dem Zettel. Weniger populär bei den Vorsätzen sind Alkohol- und Nikotinverzicht (elf und acht Prozent). Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den Altersgruppen. Die Faktoren Stress, Zeit, Bewegung und Gewicht beschäftigen die 30- bis 44-Jährigen häufiger als die Menschen der anderen Altersgruppen. „Erwerbstätige müssen Familie, Job und immer häufiger auch pflegebedürftige Angehörige unter einen Hut bekommen“, erklärt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Bayern. „Die dauerhafte Belastung kann jedoch zu chronischem Stress führen.“ Dagegen denken die unter 30-Jährigen bei ihren Vorsätzen deutlich öfter an Sparsamkeit und Mediennutzung als die Älteren. Sie fassen zudem deutlich häufiger gute Vorsätze (60 Prozent) als die über 45-Jährigen (ein Drittel).

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml betont: "Die Ergebnisse zeigen, dass viele Menschen erkannt haben, wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung sind. Ich drücke die Daumen, dass die guten Vorsätze auch möglichst lange durchgehalten werden – sie passen auch zu unserer aktuellen Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit. Denn es ist nie zu spät, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Mein Ziel ist es, dass ältere Menschen möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Deshalb sind Gesundheitsförderung und Prävention im Alter besonders wichtig."

Jeder Zehnte lässt sich durch Online-Coachings motivieren

Im nun zu Ende gehenden Jahr konnte sich jeder Zweite länger als drei Monate an seine Vorhaben halten. Dagegen war für jeden Fünften nach spätestens einem Monat Schluss. Was motiviert die Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern? Für knapp zwei Drittel ist es das persönliche Empfinden, etwa zu dick, zu gestresst oder zu schlapp zu sein. Die Aufforderung durch den Arzt oder Partner, mehr zu tun, ist für jeden Dritten Ansporn. „Jeder Zehnte lässt sich durch Online-Coachings zum gesünder leben anregen“, so Schwab. „Deshalb unterstützen wir unsere Versicherten beispielsweise mit Online-Coachings für mehr Bewegung und Entspannung beim Durchhalten.“ Mehr dazu gibt es unter www.dak.de/coaching.

Die häufigsten Vorsätze der Bayern für 2018:

1. Mehr Zeit für Familie und Freunde (60 Prozent)
2. Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)
3. Stress vermeiden/abbauen (je 57 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (49 Prozent)
5. Gesünder ernähren (49 Prozent)
6. Abnehmen (31 Prozent)
7. Sparsamer sein (29 Prozent)
8. Weniger Handy, Computer, Internet (19 Prozent)
9. Weniger fernsehen (14 Prozent)
10. Weniger Alkohol trinken (11 Prozent)
11. Rauchen aufgeben (8 Prozent)

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa für die DAK-Gesundheit, 9. bis 30. November 2017, 1.010 Befragte in Bayern.