

**Gute Vorsätze 2019: Jeder Vierte möchte mehr „off“ sein
Laut DAK-Studie wollen besonders Jüngere bei Handy und Internet
öfters pausieren**

Düsseldorf, 17. Dezember 2017. Bei den guten Vorsätzen nimmt seit Jahren der Wunsch nach mehr „Online-Pausen“ zu. Für das kommende Jahr nimmt sich nahezu jeder Vierte in Nordrhein-Westfalen vor, Handy, Computer und Internet weniger zu nutzen. Unter den jungen Erwachsenen (bis 29 Jahren) planen sogar 43 Prozent mehr „off“ zu sein. Auf Platz eins der guten Vorsätze in NRW steht nach wie vor Stressabbau: 62 Prozent der Befragten wünschen sich für 2019 mehr Entspannung. Auf Platz zwei folgt mehr Zeit für Familie und Freunde (60 Prozent). Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie* im Auftrag der DAK-Gesundheit mit mehr als 1.000 Befragten in Nordrhein-Westfalen.

Weniger Onlinezeit, weniger Stress – dafür mehr Zeit für die Familie und mehr Sport: Aus Sicht von Klaus Overdick, Leiter der DAK-Landesvertretung in NRW ein positiver Trend. „Allerdings geht es jetzt darum, auch Taten folgen zu lassen“, so Overdick. Die guten Vorsätze möglichst lange oder auf Dauer durchhalten, daran scheitern noch viele. In Nordrhein-Westfalen hatten 39 Prozent der Befragten im Jahr 2018 gute Vorsätze und fast 60 Prozent hielten mehr als drei Monate oder gar das ganze Jahr durch. „Eine Notiz im Kalender kann helfen, sich immer wieder zu motivieren“, sagt Klaus Overdick. Außerdem sei es wichtig, sich ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vorzunehmen. Hierbei raten Experten auch dazu, sich die schönsten Ergebnisse vorstellen, sollte sich das Vorhaben erfüllen. „Entscheidend ist auch, sich zu fragen: „Was könnte mich abhalten und wie gehe ich mit diesen Hindernissen um?“, so Overdick weiter.

Stressabbau führt die Hitliste an

Auf der Hitliste der guten Vorsätze im bevölkerungsreichsten Bundesland kommt an erster Stelle Stressabbau (62 Prozent), gefolgt von mehr Zeit für Familie und Freunde (60 Prozent). Auf Platz drei erscheint der Vorsatz, sich im neuen Jahr mehr zu bewegen (57 Prozent). Unterschiede zeigen sich in den verschiedenen Altersgruppen: 67 Prozent der 14- bis 29-Jährigen und sogar 72 Prozent der 30- bis 44-Jährigen nehmen sich häufiger vor, mehr Zeit für Familie und Freunde zu reservieren.

Abnehmen, Alkohol und Ernährung

Gesunde Ernährung und Abnehmen sind Klassiker unter den guten Vorsätzen. Sie erscheinen im Mittelfeld des Rankings. Auf Platz vier landete die gesunde Ernährung mit 50 Prozent. Abnehmen belegt Rang sechs, gegenüber dem Vorjahr von 32 auf 35 Prozent gestiegen. Männer nennen diese Vorsätze häufiger als Frauen: Bei gesunder Ernährung 55 : 46, beim Abnehmen 36 : 34 und beim Alkohol 22 : 10.

Persönliches Empfinden und äußere Anreize

Die DAK-Gesundheit fragt auch nach der Motivation für ein gesünderes Leben: Ein Drittel der Befragten in Nordrhein-Westfalen sieht Angebote der eigenen Krankenkasse als hilfreich an. Das sind acht Prozentpunkte mehr, als noch vor einem Jahr. Der überwiegende Teil (66 Prozent) nennt das persönliche Empfinden als Grund für Vorsätze. Für mehr als die Hälfte (54 Prozent) ist eine akute Erkrankung der Grund, sich verstärkt zu kümmern und 52 Prozent fühlen sich von ihrem Arzt aufgefordert. Mehr als jeder Dritte (35 Prozent) ist motiviert, wenn der Partner einen Anstoß gibt.

Hilfe beim Stressabbau: DAK-Programm „Stresscoach“

Beim Wunsch nach weniger Stress unterstützt die DAK-Gesundheit die Versicherten mit einem kostenlosen Online-Coaching, dem Stresscoach. Es hilft dabei, die persönlichen Stressgründe zu erkennen, zu verstehen und die Ursachen zu beheben. Mehr zu diesem Coach für mehr Gelassenheit und innere Ruhe gibt es unter: www.dak.de/dak/gesundheit/dak-antistress-coaching. Auch für diejenigen Versicherten, die das Rauchen aufgeben möchten und dabei Hilfe benötigen, hat die Krankenkasse ein neues online-Angebot. Das Online-Programm „Nichtraucherhelden“ ist für alle geeignet, die aufhören möchten, aber nicht wissen wie. Auch diejenigen, die bereits einen gescheiterten Versuch hinter sich haben bekommen über den Anbieter NichtraucherHelden.de die optimale Unterstützung. Infos unter: www.dak.de/dak/gesundheit/nichtraucher-coaching.

Hitliste der guten Vorsätze in Nordrhein-Westfalen

Gute Vorsätze für 2019	Gute Vorsätze für 2018	Gute Vorsätze für 2017
Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (61 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (63 Prozent)
Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (56 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)
Platz 3: Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (54 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (58 Prozent)
Platz 4: Gesünder ernähren (50 Prozent)	Platz 4: Gesünder ernähren (51 Prozent)	Platz 4: Gesünder ernähren (51 Prozent)
Platz 5: Mehr Zeit für sich selbst (47 Prozent)	Platz 5: Mehr Zeit für sich selbst (49 Prozent)	Platz 5: Mehr Zeit für sich selbst (51 Prozent)
Platz 6: Abnehmen (35 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (32 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (36 Prozent)
Platz 7: Sparsamer sein (29 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (29 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (31 Prozent)
Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (24 Prozent)	Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (18 Prozent)	Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (18 Prozent)
Platz 9: Weniger fernsehen (18 Prozent)	Platz 9: Weniger fernsehen (15 Prozent)	Platz 9: Weniger fernsehen (18 Prozent)
Platz 10: Weniger Alkohol (15 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (12 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (13 Prozent)
Platz 11: Rauchen aufgeben (12 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (11 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (10 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.003 Befragte in NRW, 9. bis 30. November 2018.