GUTE VORSÄTZE
FÜR 2022

64 %
Stress vermeiden oder abbauen

64 %
Mehr Zeit für Familie/Freunde

60 %
Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten

59 %
Mehr bewegen/Sport

53 %
Mehr Zeit für mich selbst

50 %
Gesünder ernähren

34 %
Abnehmen

30 %
Weniger Handy, Computer, Internet

29 %
Sparsamer sein

20 %
Weniger fernsehen

16 %
Weniger Alkohol trinken

10 %
Rauchen aufgeben

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.005 Befragte. Erhebungszeitraum: 9. bis 11. November 2021.