

**DAK-Studie: Corona und die guten Vorsätze 2021 in NRW**

- **Jeder Zweite hatte 2020 mit guten Vorsätzen Schwierigkeiten**
- **63 Prozent wollen 2021 mehr auf die Umwelt achten**
- **Weniger Stress und mehr Zeit mit Familie hoch im Kurs**

**Düsseldorf, 15. Dezember 2020. Kein Thema beherrscht seit Monaten das Leben der Menschen und die Berichterstattung in den Medien wie Corona. Auch die guten Vorsätze der Menschen in Nordrhein-Westfalen stehen unter diesem Einfluss. So fiel es 2020 jedem Zweiten schwer, die Vorhaben in Zeiten von Kontaktbeschränkungen und Lockdown durchzuhalten. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage in NRW mit mehr als 1.000 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit. Im Jahr 2021 wollen sich die meisten NRW-Befragten umwelt- und klimafreundlicher verhalten (63 Prozent). Bei den 14- bis 29-Jährigen sind es sogar drei Viertel.**

Weniger Stress, mehr Zeit für die Familie – diese guten Vorsätze folgen auf den Plätzen zwei und drei mit 60 beziehungsweise 59 Prozent. In Nordrhein-Westfalen hatten 44 Prozent der Befragten im Corona-Jahr gute Vorsätze und damit mehr als in den sechs Jahren zuvor. Bei der jährlichen Befragung durch die DAK-Gesundheit geht es nicht nur um die Ziele, sondern auch um das Durchhaltevermögen. Nur die Hälfte hielt länger als ein Vierteljahr durch – in den beiden Jahren zuvor waren es mit 58 beziehungsweise 59 Prozent deutlich mehr. Für fast ein Viertel der Befragten und damit deutlich mehr als zuvor, war nach drei Monaten Schluss – also mitten in der ersten Pandemiewelle. „In Krisenzeiten ist es besonders schwer, gute Vorsätze durchzuhalten und gleichzeitig ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Hilfreich sind realistische Ziele, die erreicht werden können“, sagt Klaus Overdick, Leiter der DAK-Landesvertretung in NRW. „Auch Teilziele können es leichter machen, insgesamt richtig lange durchzuhalten.“

**Weniger Handy, Computer und Internet**

Im Lockdown und durch die Kontaktbeschränkungen rücken die virtuellen Kontakte und alternative Unterhaltungsmöglichkeit in den Fokus vieler Menschen. Dennoch steigt der Wunsch danach, die Nutzung von Handy, Computer und Internet zu reduzieren: 29 Prozent nehmen sich dies für 2021 vor. Seit 2014 steigen die Werte – hier gab es seither fast eine Verdopplung. „Die Corona-Krise hat die Digitalisierung gefördert und wir haben im Beruf, wie im Privaten davon profitiert. Wichtig ist es jedoch, sich

abseits vom Beruf auch Freiräume zu schaffen von Handy und Co.“, erläutert Overdiek.

### Zurückhaltung im Alter: Manches für 2021 nicht vornehmen

Manche Dinge lassen sich wegen der Corona-Krise schwer umsetzen. Unter allen Befragten verzichten aber nur 45 Prozent deswegen für das Jahr 2021 auf bestimmte Vorsätze. Bei der Generation 60+ ist dies anders. Hier geben 53 Prozent an, bewusst Dinge nicht anzugehen, die während der Pandemie schwer umzusetzen sind.

\* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.004 Befragte. Erhebungszeitraum: 29. Oktober bis 24. November 2020.

### Hitliste der guten Vorsätze

Gute Vorsätze für 2021	Gute Vorsätze für 2020
<b>Platz 1:</b> umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (63 Prozent)	<b>Platz 1:</b> umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (64 Prozent)
<b>Platz 2:</b> Stress vermeiden oder abbauen (60 Prozent)	<b>Platz 2:</b> Stress vermeiden oder abbauen (60 Prozent)
<b>Platz 3:</b> Mehr Zeit für Familie/Freunde (59 Prozent)	<b>Platz 2:</b> Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)
<b>Platz 4:</b> Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)	<b>Platz 4:</b> Mehr bewegen/Sport (56 Prozent)
<b>Platz 5:</b> Gesünder ernähren (52 Prozent)	<b>Platz 5:</b> Gesünder ernähren (52 Prozent)
<b>Platz 6:</b> Mehr Zeit für sich selbst (49 Prozent)	<b>Platz 6:</b> Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)
<b>Platz 7:</b> Abnehmen (36 Prozent)	<b>Platz 7:</b> Abnehmen (33 Prozent)
<b>Platz 8:</b> Weniger Handy, Computer, Internet (29 Prozent)	<b>Platz 8:</b> Sparsamer sein (31 Prozent)
<b>Platz 9:</b> Sparsamer sein (26 Prozent)	<b>Platz 9:</b> Weniger Handy, Computer, Internet (27 Prozent)
<b>Platz 10:</b> Weniger fernsehen (19 Prozent)	<b>Platz 10:</b> Weniger fernsehen (17 Prozent)
<b>Platz 11:</b> Weniger Alkohol (15 Prozent)	<b>Platz 11:</b> Weniger Alkohol (16 Prozent)
<b>Platz 12:</b> Rauchen aufgeben (11 Prozent)	<b>Platz 12:</b> Rauchen aufgeben (12 Prozent)