

Immer mehr Deutsche fassen gute Vorsätze **DAK-Umfrage: 2016 wünschen sich die meisten weniger Stress**

Hamburg, 21. Dezember 2015. Immer mehr Deutsche starten mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Menschen gestiegen, die nach dem Jahreswechsel mehr für ihre Gesundheit tun wollen. Nach einer aktuellen und repräsentativen DAK-Befragung* wünscht sich die Mehrheit der Bevölkerung für 2016 weniger Stress. 62 Prozent der Befragten nehmen sich für das kommende Jahr vor, gezielt Stress abzubauen oder zu vermeiden. Vor drei Jahren waren es noch 57 Prozent.

Auch bei den anderen guten Vorsätzen wächst die Zustimmung. 61 Prozent der Befragten möchten im kommenden Jahr mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen (2013: 54 Prozent), 59 Prozent wollen sich mehr bewegen (2013: 52 Prozent). Weitere klassische gute Vorsätze wie Abnehmen (35 Prozent) und Rauchen Aufgeben (14 Prozent) rangieren auf den hinteren Plätzen, werden aber seit 2014 ebenfalls häufiger genannt.

Beim Thema Stress scheinen vor allem die 30- bis 59-Jährigen betroffen zu sein. 70 Prozent der Befragten in dieser Altersgruppe geben an, im neuen Jahr hier gezielt ansetzen zu wollen. Sie nennen auch mehr Zeit mit Familie und Freunden am häufigsten als Vorsatz (58 Prozent). Jüngere Leute im Alter von 14 bis 19 Jahren wollen besonders häufig sparsamer sein (48 Prozent). Etwa jeder Fünfte von ihnen möchte weniger das Handy, Internet oder den Computer nutzen. Männer gaben über alle Altersgruppen besonders häufig an, künftig weniger fernzusehen (19 Prozent). Sie möchten im neuen Jahr auch weniger Handy und Co. nutzen (18 Prozent). Jede zweite Frau will sich hingegen mehr Zeit für sich selbst nehmen.

Arzt und Partner motivieren

Erstmals fragte die DAK-Gesundheit auch nach der Motivation für den Start in ein gesünderes neues Jahr: 62 Prozent nannten dabei ihr persönliches Empfinden. Für fast jeden Zweiten (47 Prozent) wäre eine akute Erkrankung der Grund, sich verstärkt um die eigene Gesundheit zu kümmern. 45 Prozent gaben an, ein Anstoß des Arztes sei Motivation.

Mehr als jedem dritten Befragten (38 Prozent) würde eine Aufforderung des Partners helfen. Das sagten vor allem Männer (45 Prozent). DAK-Ärztin Elisabeth Thomas rät: „Lieber wenige realistische Ziele setzen und diese auch erreichen, als zu viele utopische Vorhaben verfolgen. Das motiviert und erhöht die Chancen erheblich, auf längere Sicht dranzubleiben.“ Denn die DAK-Umfrage zeigt auch: Nur etwa jeder Zweite hält seine guten Vorsätze dauerhaft durch. Vor allem Männer scheinen hier etwas willensstärker zu sein (57 Prozent).

Damit die guten Vorsätze auch nachhaltig in die Tat umgesetzt werden können, unterstützt die DAK-Gesundheit ihre Versicherten dabei – zum Beispiel mit Online-Coachings für mehr Bewegung und Entspannung auf www.dak.de/coaching. Gerade jüngere Menschen lassen sich leichter durch Online-Coachings anregen, wenn es darum geht, gesünder zu leben.

Hitliste der guten Vorsätze

Gute Vorsätze für 2016	Gute Vorsätze für 2015	Gute Vorsätze für 2014
1. Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)	1. Stress vermeiden oder abbauen (60 Prozent)	1. Stress vermeiden oder abbauen (57 Prozent)
2. Mehr Zeit für Familie /Freunde (61 Prozent)	2. Mehr Zeit für Familie /Freunde (55 Prozent)	2. Mehr Zeit für Familie /Freunde (54 Prozent)
3. Mehr bewegen/Sport (59 Prozent)	3. Mehr bewegen/Sport (55 Prozent)	3. Mehr bewegen/Sport (52 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (51 Prozent)	4. Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)	4. Mehr Zeit für sich selbst (47 Prozent)
5. Gesünder ernähren (51 Prozent)	5. Gesünder ernähren (48 Prozent)	5. Gesünder ernähren (47 Prozent)
6. Abnehmen (35 Prozent)	6. Abnehmen (34 Prozent)	6. Abnehmen (31 Prozent)
7. Sparsamer sein (31 Prozent)	7. Sparsamer sein (28 Prozent)	7. Sparsamer sein (26 Prozent)
8. Weniger fernsehen (18 Prozent)	8. Weniger fernsehen (15 Prozent)	8. Weniger fernsehen (16 Prozent)
9. Weniger Handy, Computer, Internet (16 Prozent)	9. Weniger Handy, Computer, Internet (15 Prozent)	-----
10. Weniger Alkohol (14 Prozent)	10. Weniger Alkohol (12 Prozent)	9. Weniger Alkohol trinken (12 Prozent)
11. Rauchen aufgeben (10 Prozent)	11. Rauchen aufgeben (9 Prozent)	10. Rauchen aufgeben (11 Prozent)

* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, November/Dezember 2015, 1.000 Befragte bundesweit.

Ansprechpartner: Nina R. Osmers, nina.osmers@dak.de