

Gute Vorsätze – Deutsche wünschen sich weniger Stress DAK-Studie: Junge Erwachsene wollen Handy und PC ausschalten

Hamburg, 18. Dezember 2014. Stress abbauen steht auf Platz eins der guten Vorsätze für 2015. Sechs von zehn Deutschen wünschen sich im neuen Jahr mehr Entspannung. Das gilt vor allem für die Rushhour-Generation zwischen 30 und 44 Jahren mit 68 Prozent. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie mit 5.000 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit. Erstmals untersuchte die Krankenkasse auch den Faktor Mediennutzung. Ergebnis: 30 Prozent der jungen Erwachsenen wollen 2015 öfter Handy, Computer und Internet ausschalten.

Zeitdruck im Job und Ärger in der Familie stressen die Deutschen besonders (51 und 46 Prozent). Dazu kommt das Gefühl, beruflich immer erreichbar sein zu müssen. Mehr als jeder Vierte gab an, dadurch belastet zu sein. Auch hier sind die beruflich wie privat häufig besonders eingespannten 30- bis 44-Jährigen am stärksten betroffen. Fast 40 Prozent fühlen sich durch die ständige Erreichbarkeit unter Druck. „Öfter mal abschalten ist ein gutes Mittel gegen Stress“, sagt DAK-Psychologe Frank Meiners. „Wer sich im anstrengenden Berufsalltag Ruhepausen schafft, bleibt entspannt und fördert das Gesundbleiben.“ Klare Absprachen mit dem Chef helfen dabei, den guten Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Positive Erlebnisse gegen Stress

Neben dem Stressabbau stehen mehr Zeit für Familie und Freunde und mehr Zeit für sich selbst bei den Deutschen hoch im Kurs (55 und 48 Prozent). „Das sind gute Vorsätze, die dabei helfen, entspannt zu bleiben“, findet Frank Meiners. „Ob es das Frühstück mit dem Partner ist oder die Yogastunde nach der Arbeit, positive Erlebnisse wirken Wunder gegen Stress.“ Die DAK-Gesundheit unterstützt ihre Versicherten mit dem Online-Coaching „Relax@Fit“ ganz praktisch beim Stressabbau.

Junge Erwachsene wollen offline gehen

Für die so genannten Digital Natives zwischen 14 und 29 Jahren steht Abschalten weit oben auf der Liste der guten Vorsätze. Fast 30 Prozent wollen 2015 Handy, Computer und Internet weniger oft nutzen. Je älter

die Befragten, desto weniger wichtig ist dieser Aspekt: Nur acht Prozent der Befragten in der Generation 60 plus teilen diesen Wunsch.

Mehr Sport, weniger Speck

Mehr Bewegung, gesünder essen und abnehmen – die klassischen Vorsätze sind auch 2015 in Mode (55, 48 und 34 Prozent). Positiv: Vor allem die Männer wollen im neuen Jahr bewusster essen, jeder Zweite nimmt sich dies vor. Auch Abspecken ist längst keine Frauensache mehr. Ein Drittel der Männer strebt an, die Pfunde schmelzen zu lassen.

Finanzielle Sorgen und die Angst vor einem Jobverlust sind der Umfrage zufolge kaum angestiegen. Gaben im Jahr 2009 noch 41 Prozent an, dass sie sich finanzielle Sorgen machen, so waren es 31 Prozent im Vorjahr und 33 Prozent in der diesjährigen Befragung. Die Angst vor einem Jobverlust sank von 27 Prozent im Jahr 2009 auf 16 Prozent 2013 und liegt aktuell bei 17 Prozent.

Laut DAK-Umfrage hat es 2014 mehr als jeder zweite Deutsche geschafft, seine guten Vorsätze für das neue Jahr vier Monate und länger durchzuhalten. Besonders konsequent waren die Menschen in Berlin. Die Bremer, Rheinland-Pfälzer und Niedersachsen teilen sich den letzten Platz.

Die TOP-TEN der guten Vorsätze für 2015:

- Stress vermeiden oder abbauen (60 Prozent)
- Mehr Zeit für Familie / Freunde (55 Prozent)
- Mehr bewegen/Sport (55 Prozent)
- Mehr Zeit für mich selbst (48 Prozent)
- Gesünder ernähren (48 Prozent)
- Abnehmen (34 Prozent)
- Sparsamer sein (28 Prozent)
- Weniger fernsehen (15 Prozent)
- Weniger Handy, Computer, Internet (15 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (12 Prozent)

Wer hält gute Vorsätze am längsten durch?

- Berliner (64 Prozent)
- Mecklenburg-Vorpommer (62 Prozent)
- Thüringer (58 Prozent)

Wer hält gute Vorsätze am wenigsten durch?

- Bremer (48 Prozent)
- Niedersachsen (48 Prozent)
- Rheinland-Pfälzer (48 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 5.429 Befragte, davon je min. 100 in Bremen und im Saarland, je min. 1.000 in Baden-Württemberg, Bayern und Nordrhein-Westfalen und je min. 200 in den übrigen Bundesländern. Erhebungszeitraum: 20. November bis 10. Dezember 2014.

Texte und Fotos können Sie unter www.dak.de/presse herunterladen.

Folgen Sie uns auch auf Twitter: www.twitter.com/dak_presse