

## **Gute Vorsätze bei jungen Leuten – jeder Zweite will weniger digitale Medien nutzen**

**Studie der DAK-Gesundheit: Offline-Trend steigt in den vergangenen fünf Jahren um 70 Prozent**

**Hamburg, 17. Dezember 2018. Offline-Zeiten werden immer beliebter. Als guten Vorsatz für 2019 will jeder Zweite zwischen 14 und 29 Jahren Handy, Computer und Internet weniger nutzen. Im Vergleich zum Jahr 2014 ist das ein Anstieg um fast 70 Prozent. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Befragung\* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die wichtigsten guten Vorsätze sind nach wie vor Stressabbau und mehr Zeit für Familie und Freunde.**

Die Krankenkasse fragte zum fünften Mal in Folge die Nutzung von digitalen Medien ab. Im Jahresvergleich zeigt sich: Seit 2014 ist die Zahl der Menschen, die öfter mal abschalten wollen, gestiegen – von 15 auf 25 Prozent. Bei den jungen Leuten zwischen 14 bis 29 Jahren ist der Offline-Trend besonders deutlich: Jeder Zweite (49 Prozent) plant, den digitalen Medienkonsum 2019 einzuschränken – ein Plus von 69 Prozent im Vergleich zu 2014. Franziska Kath, Diplom-Psychologin bei der DAK-Gesundheit, bewertet diesen Trend positiv: „Wer Smartphone und Computer öfter mal ausschaltet, bleibt entspannt und fördert seine Konzentrationsfähigkeit. Auch der Schlaf verbessert sich. Und dieser wiederum ist ein entscheidender Faktor, um ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder zu sein.“

### **Weniger Stress, mehr Zeit, keine Zigaretten**

Auf Platz eins der guten Vorsätze rangiert erneut der Wunsch nach weniger Stress: 62 Prozent der Deutschen nehmen sich für das neue Jahr vor, Stress abzubauen oder zu vermeiden. Auf Platz zwei folgt im dichten Abstand der Vorsatz, mehr Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen (60 Prozent). Dies möchten mit 73 Prozent vor allem Menschen zwischen 30 und 44 Jahren. Klassiker wie mehr Sport und gesündere Ernährung folgen mit 57 und 49 Prozent. Jeder Neunte möchte den Jahreswechsel nutzen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Das sind zwei Prozentpunkte mehr als im vergangenen Jahr. Die DAK-Gesundheit unterstützt dabei mit dem neuen Online-Programm „Nichtraucherhelden“. Dieses flexible Coaching bereitet Schritt für Schritt auf den Rauchstopp vor und begleitet Teilnehmer darüber hinaus drei Monate nach der letzten Zigarette: [www.dak.de/nichtraucherhelden](http://www.dak.de/nichtraucherhelden)

**Jeder Zweite hält lange durch – vier Schritten zum Erfolg**

Laut DAK-Umfrage gelang es jedem zweiten Deutschen, seine guten Vorsätze für das neue Jahr vier Monate und länger durchzuhalten (54 Prozent). Vor allem Menschen im Norden (67 Prozent) und in Nordrhein-Westfalen (59 Prozent) blieben lange am Ball. Diplom-Psychologin Franziska Kath hält den Jahreswechsel für einen guten Zeitpunkt für Veränderungen und rät: „Gehen Sie Ihre Vorsätze am besten mit einem ganz konkreten Plan an. Was möchten Sie ändern und in welcher Zeit?“ Die DAK-Expertin schlägt für eine erfolgreiche Umsetzung vier Schritte vor:

1. Stellen Sie sich ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vor
2. Malen Sie sich die schönsten Ergebnisse aus
3. Überlegen Sie, welche Hindernisse eintreten können
4. Legen Sie fest, wie Sie auf diese Hindernisse reagieren

**Hitliste der guten Vorsätze**

<b>Gute Vorsätze für 2019</b>	<b>Gute Vorsätze für 2018</b>
<b>Platz 1:</b> Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)	<b>Platz 1:</b> Stress vermeiden oder abbauen (59 Prozent)
<b>Platz 2:</b> Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)	<b>Platz 2:</b> Mehr Zeit für Familie/Freunde (58 Prozent)
<b>Platz 3:</b> Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)	<b>Platz 3:</b> Mehr bewegen/Sport (53 Prozent)
<b>Platz 4:</b> Mehr Zeit für sich selbst (51 Prozent)	<b>Platz 4:</b> Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)
<b>Platz 5:</b> Gesünder ernähren (49 Prozent)	<b>Platz 5:</b> Gesünder ernähren (47 Prozent)
<b>Platz 6:</b> Abnehmen (34 Prozent)	<b>Platz 6:</b> Abnehmen (30 Prozent)
<b>Platz 7:</b> Sparsamer sein (32 Prozent)	<b>Platz 7:</b> Sparsamer sein (28 Prozent)
<b>Platz 8:</b> Weniger Handy, Computer, Internet (25 Prozent)	<b>Platz 8:</b> Weniger Handy, Computer, Internet (18 Prozent)
<b>Platz 9:</b> Weniger fernsehen (19 Prozent)	<b>Platz 9:</b> Weniger fernsehen (15 Prozent)
<b>Platz 10:</b> Weniger Alkohol (16 Prozent)	<b>Platz 10:</b> Weniger Alkohol (12 Prozent)
<b>Platz 11:</b> Rauchen aufgeben (11 Prozent)	<b>Platz 11:</b> Rauchen aufgeben (9 Prozent)

\* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.529 Befragte, November 2018.