

Gute Vorsätze: DAK-Hotline hilft beim Durchhalten Mediziner geben am 10. Januar Tipps, um Neujahrs-Ziele effektiv umzusetzen

Hamburg, 8. Januar 2019. Weniger Stress, mehr Sport oder gesünder essen – laut einer aktuellen DAK-Umfrage wollen 62 Prozent der Deutschen im neuen Jahr Stress vermeiden oder abbauen. 57 Prozent möchten mehr Sport treiben. Jeder Neunte hat sich vorgenommen, nach dem Jahreswechsel mit dem Rauchen aufzuhören. Damit der gesunde Start auch gut klappt, bietet die DAK-Gesundheit am 10. Januar eine Telefon-Hotline an. Von 8 bis 20 Uhr geben Ärzte individuelle Tipps und Strategien fürs Durchhalten. Das spezielle Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Kunden aller Krankenkassen nutzen.

Laut DAK-Umfrage gelang es 2018 jedem zweiten Deutschen, seine guten Vorsätze vier Monate und länger durchzuhalten. Diplom-Psychologin Franziska Kath von der DAK-Gesundheit hält den Jahreswechsel für einen guten Zeitpunkt für Veränderungen und rät: „Gehen Sie Ihre Vorsätze am besten mit einem ganz konkreten Plan an.“ «Name» 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

Doch welche Ziele sind realistisch? Was muss bei Vorerkrankungen beachtet werden? Und welche Strategien helfen effektiv, um langfristig am Ball zu bleiben? Diese und andere Fragen beantworten die Experten der DAK-Gesundheit am 10. Januar von 8 bis 20 Uhr. Ausführliche Infos und eine effektive Unterstützung speziell beim geplanten Rauchstopp bietet darüber hinaus das neue DAK-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