

Gute Vorsätze 2020 – Umwelt, Familie und weniger Stress DAK-Studie: Das nehmen sich die Deutschen fürs neue Jahr vor

Hamburg, 11. Dezember 2019. Im neuen Jahr wollen die Deutschen mehr für die Umwelt und den Klimaschutz tun. Dieser gute Vorsatz für 2020 wird mit 64 Prozent ebenso häufig genannt wie Stressabbau und mehr Zeit für die Familie. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage mit mehr als 2.000 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit. Erstmals untersuchte die Krankenkasse den Faktor Natur und Umwelt. Ergebnis: Junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahre nehmen sich besonders häufig vor, mehr auf die Umwelt zu achten (69 Prozent).

Die DAK-Gesundheit fragt jährlich die guten Vorsätze ab. Auf der diesjährigen Hitliste liegen Stressabbau, mehr Zeit für Familie und Freunde sowie sich umwelt- beziehungsweise klimafreundlicher zu verhalten gleichauf (jeweils 64 Prozent). Auf Platz vier landet der Vorsatz, sich mehr zu bewegen oder Sport zu treiben (56 Prozent). Platz fünf teilen sich der Wunsch nach mehr persönlicher Zeit und gesunde Ernährung mit jeweils 53 Prozent.

Neuer Klassiker der guten Vorsätze

Das Einschränken der Handy- oder Computernutzung ist mittlerweile ein neuer Klassiker der guten Vorsätze. So nimmt sich mehr als jeder Vierte vor, in Zukunft weniger online zu sein (27 Prozent). Mit Blick auf die Geschlechter liegen Männer und Frauen hier gleichauf. Das Thema Alkohol treibt vor allem Männer um: 17 Prozent von ihnen haben den Vorsatz 2020 weniger Alkohol zu trinken. Bei den Frauen sind es 13 Prozent. Diese möchten hingegen vor allem mehr Zeit für sich selbst. 58 Prozent der Frauen geben das als guten Vorsatz an, bei den Männern 49 Prozent.

Vor allem junge Leute wollen öfter offline sein

Unterschiede zeigen sich in den verschiedenen Altersgruppen: Jüngere nehmen sich besonders häufig vor, auf die Umwelt zu achten (69 Prozent) und öfter mal offline zu sein (47 Prozent). Die Menschen in der sogenannten Rushhour des Lebens zwischen 30 und 44 Jahren wollen verstärkt Stress abbauen (68 Prozent). Umwelt- beziehungsweise klimafreundliches Verhalten ist auch bei älteren Menschen ab 60 Jahren

besonders beliebt. Mit 60 Prozent ist dies der wichtigste Vorsatz in dieser Altersgruppe.

Arzt und Partner motivieren

Die DAK-Gesundheit fragte auch nach der Motivation für ein gesünderes Leben: Zwei Drittel nennen dabei ihr persönliches Empfinden. Für etwa jeden Zweiten sind eine akute Erkrankung oder die Aufforderung vom Arzt der Grund, sich verstärkt zu kümmern (54 und 49 Prozent). 44 Prozent sind motiviert, wenn der Partner einen Anstoß gibt und fast jeder Dritte (31 Prozent) sieht Angebote der eigenen Krankenkasse als hilfreich an.

Gute Vorsätze für 2020:

- Stress vermeiden oder abbauen (64 Prozent)
- Mehr Zeit für Familie / Freunde (64 Prozent)
- Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (64 Prozent)
- Mehr bewegen/Sport (56 Prozent)
- Mehr Zeit für mich selbst (53 Prozent)
- Gesünder ernähren (53 Prozent)
- Abnehmen (36 Prozent)
- Sparsamer sein (31 Prozent)
- Weniger Handy, Computer, Internet (27 Prozent)
- Weniger fernsehen (20 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (15 Prozent)
- Rauchen aufgeben (11 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 2.012 Befragte. Erhebungszeitraum: 11. November bis 2. Dezember 2019.