

Gute Vorsätze 2018 – Jeder Sechste will Smartphone weniger nutzen

DAK-Studie: Verzicht auf Handy, Internet und Fernsehen bleibt Trend

Hamburg, 14. Dezember 2017. Offline-Trend bei den guten Vorsätzen für 2018: Für das kommende Jahr nimmt sich jeder sechste Deutsche vor, Handy, Computer und Internet weniger zu nutzen. Bei jungen Erwachsenen plant sogar jeder Dritte (34 Prozent) einen Rückzug aus der Onlinewelt. Auf Platz eins der guten Vorsätze steht nach wie vor Stressabbau: Sechs von zehn Deutschen wünschen sich für 2018 mehr Entspannung. Auf Platz zwei folgt mehr Zeit für Familie und Freunde (58 Prozent). Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie* mit mehr als 3.500 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit.

Die Krankenkasse fragt jährlich die guten Vorsätzen der Deutschen ab. Ihren Medienkonsum sehen viele als kritisch an. Vor allem jüngere Menschen haben sich deshalb vorgenommen, Handy (34 Prozent) und Fernseher (16 Prozent) weniger zu nutzen. Aus Sicht von DAK-Ärztin Elisabeth Thomas ein positiver Trend: „Wer rechtzeitig offline geht, schläft besser. Auch die Konzentrationsfähigkeit steigt. Der Körper braucht digitale Ruhephasen, um gesund und fit zu bleiben.“

Stressabbau führt die Hitliste an

Auf der Hitliste der guten Vorsätze kommt an erster Stelle Stressabbau (59 Prozent), gefolgt von mehr Zeit für Familie und Freunde (58 Prozent). Auf Platz drei erscheint der Vorsatz, sich im neuen Jahr mehr zu bewegen (53 Prozent) und auf Platz vier der Wunsch nach mehr persönlicher Zeit (48 Prozent). Unterschiede zeigen sich in den verschiedenen Altersgruppen: Jüngere nehmen sich häufiger vor, mehr Zeit für Familie und Freunde zu reservieren (62 Prozent). Die Menschen in der sogenannten Rushhour des Lebens wollen verstärkt Stress abbauen (69 Prozent) und bei den Älteren ab 60 steht der Wunsch nach mehr Bewegung im Vordergrund.

Abnehmen und Ernährung verlieren an Bedeutung

Gesunde Ernährung und Abnehmen gehören bei den guten Vorsätzen ebenfalls zu den Klassikern. Sie erscheinen traditionell auf Platz fünf und sechs, aber gegenüber dem Vorjahr verlieren sie leicht an Bedeutung. So nehmen sich 47 Prozent der Deutschen vor, in Zukunft gesünder zu essen,

im Vorjahr waren es noch 50 Prozent. Abnehmen möchten 30 Prozent (33 Prozent im Vorjahr). Die Männer nennen häufiger den Vorsatz Diät halten zu wollen (32 Prozent) als die Frauen (29 Prozent). Auch das Thema Alkohol treibt eher die Männer um: 17 Prozent der Männer haben den Vorsatz 2018 weniger Alkohol zu trinken. Bei den Frauen sind es nur sieben Prozent. Diese möchten hingegen vor allem mehr Zeit für sich selbst. 54 Prozent der Frauen geben das als guten Vorsatz an, bei den Männern nur 43 Prozent.

Das persönliche Empfinden ist entscheidend

Die DAK-Gesundheit fragt auch nach der Motivation für ein gesünderes Leben: 60 Prozent nennen dabei ihr persönliches Empfinden. Für 41 Prozent ist eine akute Erkrankung der Grund, sich verstärkt zu kümmern und 40 Prozent fühlen sich von ihrem Arzt aufgefordert. Mehr als jeder Dritte (35 Prozent) ist motiviert, wenn der Partner einen Anstoß gibt und ein Viertel sieht Angebote der eigenen Krankenkasse als hilfreich an.

Weniger online – besser schlafen: DAK-Programm bei Schlafstörungen

Egal ob Stressabbau oder Handyverzicht, die aktuelle Umfrage zu den guten Vorsätzen verdeutlicht einmal mehr, wie viel Potential es für einen verbesserten Schlaf in der Gesellschaft gibt. Denn: Stress sowie lange und späte Online-Zeiten wirken sich nachteilig auf die Nachtruhe aus. 80 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Jeder Zehnte leidet sogar unter starken Schlafstörungen. Mit dem neuen Hilfsangebot „somnovia“ reagiert die DAK-Gesundheit auf diese Problematik. Das kostenlose digitale Programm können Betroffene unkompliziert von zu Hause aus nutzen. Teilnehmer lernen in sechs Monaten, wie sie ihre Schlafstörungen überwinden können. Grundlage des Programms sind etablierte und wissenschaftlich geprüfte Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie. Betroffene, die am Online-Programm teilnehmen möchten, können sich unter www.dak.de/somnovia anmelden. Die DAK-Gesundheit führt eine Begleitstudie durch, um die Nutzerzufriedenheit zu evaluieren.

Hitliste der guten Vorsätze

Gute Vorsätze für 2018	Gute Vorsätze für 2017	Gute Vorsätze für 2016
Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (59 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)
Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (58 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (61 Prozent)
Platz 3: Mehr bewegen/Sport (53 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (59 Prozent)
Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)	Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (52 Prozent)	Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (51 Prozent)
Platz 5: Gesünder ernähren (47 Prozent)	Platz 5: Gesünder ernähren (50 Prozent)	Platz 5: Gesünder ernähren (51 Prozent)
Platz 6: Abnehmen (30 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (33 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (35 Prozent)
Platz 7: Sparsamer sein (28 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (31 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (31 Prozent)
Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (18 Prozent)	Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (20 Prozent)	Platz 8: Weniger fernsehen (18 Prozent)
Platz 9: Weniger fernsehen (15 Prozent)	Platz 9: Weniger fernsehen (19 Prozent)	Platz 9: Weniger Handy, Computer, Internet (16 Prozent)
Platz 10: Weniger Alkohol (12 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (12 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (14 Prozent)
Platz 11: Rauchen aufgeben (9 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (9 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (10 Prozent)

* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.563 Befragte, November 2017.