

Gute Vorsätze 2017 – Jeder Fünfte will weniger online sein DAK-Studie: Verzicht auf Handy oder Internet neuer Trend bei jungen Leuten

Hamburg, 19. Dezember 2016. Neuer Trend bei den guten Vorsätzen für 2017: Immer mehr Menschen wollen offline sein. Für das kommende Jahr nimmt sich jeder fünfte Deutsche vor, das Handy, den Computer oder das Internet weniger zu nutzen. Bei jungen Erwachsenen plant sogar mehr als jeder Dritte (38 Prozent) einen Rückzug aus der Online-Welt. Auf Platz eins der guten Vorsätze steht nach wie vor Stressabbau: Sechs von zehn Deutschen wünschen sich für 2017 mehr Entspannung. Auf Platz zwei folgt mehr Zeit für Familie und Freunde (57 Prozent). Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie* mit mehr als 3.000 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit.

Bei der jährlichen Umfrage zu den guten Vorsätzen der Deutschen fragte die Krankenkasse die Nutzung von digitalen Medien zum dritten Mal ab. Im Jahresvergleich zeigt sich: Seit 2014 ist die Zahl der Menschen, die öfter mal abschalten wollen, von 15 auf 20 Prozent gestiegen. Bei den jungen Erwachsenen zwischen 14 bis 29 Jahren wird der Trend besonders deutlich: 38 Prozent planen, ihren Medienkonsum 2017 einzuschränken – vor zwei Jahren waren es noch 29 Prozent. In der Gruppe der über 60-Jährigen geben dies aktuell nur zehn Prozent der Befragten an. Hella Thomas, Präventionsexpertin der DAK-Gesundheit, bewertet den Trend positiv: „Wer Smartphone und Computer öfter mal ausschaltet, bleibt entspannt und fördert seine Konzentrationsfähigkeit.“

Weniger Stress in der Rushhour des Lebens

Der Wunsch nach weniger Stress führt auch in diesem Jahr die Liste der guten Vorsätze an. 62 Prozent der Deutschen nehmen sich vor, Stress abzubauen oder zu vermeiden. Vor allem für die Rushhour-Generation zwischen 30 und 59 Jahren ist dieser Wunsch zentral. Fast 70 Prozent von ihnen wollen sich 2017 mehr entspannen. Auf Platz zwei folgt der Vorsatz, mehr Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen (60 Prozent). Dies nehmen sich vor allem die Männer vor (63 Prozent, Frauen: 57 Prozent).

Sport und Ernährung bleiben Klassiker

Zu den Klassikern der guten Vorsätze gehören gesündere Ernährung (50 Prozent) und mehr Bewegung (57 Prozent). Vor allem die 14- bis 29-

Jährigen nehmen sich vor, mehr Sport zu treiben: Zwei Drittel haben diesen Vorsatz gefasst. Abnehmen möchte jeder Dritte. Zwölf Prozent wollen weniger Alkohol trinken, neun Prozent das Rauchen aufgeben.

Durchhaltevermögen steigt

Laut DAK-Umfrage hat es 2016 mehr als jeder zweite Deutsche geschafft, seine guten Vorsätze für das neue Jahr vier Monate und länger durchzuhalten (56 Prozent). Das ist der beste Wert seit Beginn der Befragungen zu den guten Vorsätzen im Jahr 2011. Vor allem Menschen im Norden und in den ostdeutschen Bundesländern halten ihre Vorsätze lange durch, am kürzesten die Nordrhein-Westfalen (50 Prozent).

Hitliste der guten Vorsätze

Gute Vorsätze für 2017	Gute Vorsätze für 2016	Gute Vorsätze für 2015
Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)	Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (60 Prozent)
Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (61 Prozent)	Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (55 Prozent)
Platz 3: Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (59 Prozent)	Platz 3: Mehr bewegen/Sport (55 Prozent)
Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (52 Prozent)	Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (51 Prozent)	Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (48 Prozent)
Platz 5: Gesünder ernähren (50 Prozent)	Platz 5: Gesünder ernähren (51 Prozent)	Platz 5: Gesünder ernähren (48 Prozent)
Platz 6: Abnehmen (33 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (35 Prozent)	Platz 6: Abnehmen (34 Prozent)
Platz 7: Sparsamer sein (31 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (31 Prozent)	Platz 7: Sparsamer sein (28 Prozent)
Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (20 Prozent)	Platz 8: Weniger fernsehen (18 Prozent)	Platz 8: Weniger fernsehen (15 Prozent)
Platz 9: Weniger fernsehen (19 Prozent)	Platz 9: Weniger Handy, Computer, Internet (16 Prozent)	Platz 9: Weniger Handy, Computer, Internet (15 Prozent)
Platz 10: Weniger Alkohol (12 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (14 Prozent)	Platz 10: Weniger Alkohol (12 Prozent)
Platz 11: Rauchen aufgeben (9 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (10 Prozent)	Platz 11: Rauchen aufgeben (9 Prozent)

* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.468 Befragte, November/Dezember 2016.