

Thüringer wollen im neuen Jahr mehr Zeit für die Familie **Umfrage der DAK-Gesundheit zu guten Vorsätzen für 2014**

Erfurt, 27. Dezember 2013. In Thüringen wünschen sich überdurchschnittlich viele Menschen mehr Zeit für Familie und Freunde. 64 Prozent haben sich dies als guten Vorsatz für das neue Jahr vorgenommen – bundesweit sind es nur 54 Prozent. Als eine der größten Herausforderungen empfinden die Thüringer dabei, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Umfrage* der DAK-Gesundheit zu den guten Vorsätzen 2014.

Fast jeder zweite Thüringer (46 Prozent) gibt den Spagat zwischen Beruf und Familie als größten Stressfaktor an. Damit ist das Bundesland Spitzenreiter und weit über dem Bundesschnitt – deutschlandweit haben nur 34 Prozent der Befragten Probleme damit. „Von Arbeitnehmern wird zunehmend gefordert, flexibel und mobil zu sein“, sagt DAK-Landeschefin Steffi Steinicke. „Beruf und Familie vermischen sich dadurch immer mehr.“ 44 Prozent der Befragten im Land sagten darüber hinaus, dass sie sich 2014 mehr Zeit für sich selbst nehmen wollen.

Stressfaktor Geld

Auch das Geld treibt die Thüringer um. 38 Prozent sagen, dass ihr Stress von finanziellen Sorgen herrührt (bundesweit: 31 Prozent). Kein Wunder, dass sich überdurchschnittlich viele Menschen im Land zum Vorsatz nehmen, 2014 sparsamer zu sein. 32 Prozent wollen im kommenden Jahr stärker auf ihr Geld achten, während das deutschlandweit nur 26 Prozent für nötig halten. Jeder zehnte Thüringer will ab dem 1. Januar weniger Alkohol trinken oder das Rauchen aufgeben. 40 Prozent äußerten den Wunsch, im neuen Jahr abzunehmen.

Ob die Thüringer ihre guten Vorsätze auch umsetzen, muss sich allerdings erst zeigen. Immerhin die Hälfte aller Deutschen sagen, ihre Vorsätze für 2013 drei Monate oder länger durchgehalten zu haben. In Thüringen haben das lediglich 45 Prozent der Befragten geschafft.

Die Top Ten der guten Vorsätze für 2014 in Thüringen:

1. Mehr Zeit für Familie / Freunde (64 Prozent)
2. Stress vermeiden / abbauen (62 Prozent)
3. Mehr bewegen / Sport (51 Prozent)

4. Gesünder ernähren (45 Prozent)
5. mehr Zeit für sich selbst (44 Prozent)
6. abnehmen (40 Prozent)
7. sparsamer sein (32 Prozent)
8. weniger Fernsehen (17 Prozent)
9. weniger Alkohol (10 Prozent)
10. Rauchen aufgeben (10 Prozent)

* Repräsentative Umfrage des Instituts Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. 3021 Befragte, davon 200 in Thüringen. Erhebungszeitraum: 20. November bis 10. Dezember 2013.

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.dak.de/presse downloaden.