

Zahl des Monats

Wussten Sie,

dass laut einer Umfrage **20** Prozent der Menschen ihre guten Vorsätze tatsächlich dauerhaft umsetzen?

Das neue Jahr startet bei vielen Menschen mit guten Vorsätzen für das neue Jahr. Die Klassiker „gesünder ernähren“ und „mehr Sport treiben“ stehen dabei seit Jahren ganz oben in den Hitlisten der Vorhaben. Kein Wunder, dass die Anmeldedaten in Fitnessstudios im Januar in die Höhe schnellen.

Doch die Ergebnisse einer Statista-Umfrage sind ernüchternd: 24 Prozent der Befragten halten sich maximal einen Monat an ihre selbst gewählte, neue Lebensweise, 27 Prozent mehr als zwei

Monate. Immerhin rund 20 Prozent gaben an, ihre Vorsätze nicht gebrochen zu haben.

In den USA hat sich zum 17. Januar der „Wirf-deine-guten-Vorsätze-über-Bord-Tag“ etabliert. Habe ich mir vielleicht zu viel vorgenommen? Oder keine konkreten Pläne geschmiedet? Wie gehe ich mit Rückschlägen um?

Rund um die guten Vorsätze geht's im „Thema des Monats“ der KV Nordrhein. Der gute Vorsatz „Da schaue ich mal rein“, lässt sich auch ganz leicht umsetzen...



Sie möchten mehr über unser „Thema des Monats“ erfahren? Jetzt reinklicken: patienten.kvno.de/thema-des-monats

Sie wollen keine Neuigkeiten rund um das Gesundheitswesen in Nordrhein verpassen? Unser monatlicher Newsletter „Praxis & Patient“ bietet genau das: Infos über die Versorgung in Nordrhein, Einblicke in die Arbeit der Kassenärztlichen Vereinigung und Termin-Tipps für Patientinnen und Patienten. Jetzt abonnieren: patienten.kvno.de/newsletter



Quellen:

<https://de.statista.com/infografik/20354/zeitraum-den-die-befragten-ihre-guten-vorsaetze-einhalten/>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsaetzen/>