

Gute Vorsätze

Wo ein Wille ist, ist auch ein holpriger Weg

Es ist Januar – Zeit für gute Vorsätze. Am häufigsten mit dabei: ein gesünderer Lebensstil. Ob die Umsetzung klappt, liegt nicht nur am Durchhaltewillen.

Von Marco Mrusek



Mehr Sport, gesündere Ernährung, ein bisschen Abspecken – im Januar sind viele noch hochmotiviert.

© Yvonne Weis - stock.adobe.com

NEU-ISENBURG. Gute Vorsätze drehen sich im Allgemeinen um einen gesünderen Lebensstil: [weniger Stress, mehr Bewegung, Abnehmen, eine bessere Ernährung, weniger Alkohol und mit dem Rauchen aufhören.](#)

Das gilt auch für die häufigsten guten Vorsätze für das noch junge Jahr 2019, wie es etwa **die Krankenkasse DAK Ende 2018 auf Grundlage einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa bestätigte.**

Zumindest für die Themen Rauchen und alkoholische Getränke scheint das oft auch zu funktionieren, meldet nun das Statistische Bundesamt (Destatis).

Denn der **Anteil der Raucher** an der Bevölkerung ist wie auch in den Jahren davor erneut gesunken. Rauchten 2005 noch 27 Prozent der Menschen in Deutschland, waren es den jüngsten Daten zufolge noch 23 Prozent im Jahr 2017. Besonders bei den unter 20-Jährigen sei der Anteil der Raucher merklich zurückgegangen, heißt es in der Destatis- Mitteilung. In dieser Altersgruppe rauchten 2017 lediglich 11 Prozent, 2005 waren es 24 Prozent.

Auch beim **Wein- und Bierkonsum** haben sich die Menschen in Deutschland im Jahr 2017 ein wenig mehr zurückgehalten. Der jährliche Bierkonsum ist zwischen 2005 und 2017 von 111 Litern pro Kopf auf 93,6 Liter gesunken. Im selben Zeitraum ging der Weinverbrauch pro Kopf von 24,5 auf 23,5 Liter zurück.

Mehr als die Hälfte übergewichtig

Etwas mehr Januars-Motivation ist hingegen bei den Themen Hochprozentiges und Körpergewicht nötig.

»Der Pro-Kopf-Konsum von **Spirituosen** ist seit 2005 leicht gestiegen: Im Jahr 2005 hatte der Verbrauch von Branntwein 1,98 Liter reinen Alkohol betragen, 2017 waren es 2,15 Liter.

»Auch der **Anteil der übergewichtigen und adipösen Bundesbürger** hat in den letzten zwölf Jahren zugenommen. 2005 waren 50 Prozent übergewichtig (BMI >25) und 14 Prozent adipös (BMI >30), 2017 waren es bereits 53 und 16 Prozent.

Auch wenn der Wille für einen gesünderen Lebensstil bei vielen da ist: So einfach ist die Umsetzung wohl also nicht. Woran liegt es, dass manche Vorhaben dem Veränderungswilligen leichter fallen als andere? Eine Antwortmöglichkeit: An Angeboten zur Betreuung und Prävention.

Ein Beispiel dafür ist die kostenfreie Beratungs-Hotline zur Rauchentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Nach Angaben der BZgA hat sich die Zahl der Anrufenden bei der Hotline seit Mai 2016 verfünffacht. In jenem Monat trat in Deutschland die Tabakproduktrichtlinie in Kraft.

Eine Folge dessen war, dass die verpflichtenden bildlichen Warnhinweise auf allen Tabakprodukten kombiniert sind mit dem Hinweis auf die Nummer der BZgA-Beratungshotline. 13 Berater arbeiteten für die Hotline. Die würden aktuell jedoch nur rund 80 Prozent der eingehenden Anrufe beantworten können.

Während bis Mai 2016 nach BZgA-Angaben durchschnittlich etwa 1000 Anrufe zu verzeichnen waren, stieg diese Zahl nach der Einführung der Warnhinweise auf durchschnittlich 5.500 eingehende Anrufe pro Monat an. Mehr als 30 Prozent der Anrufenden seien dabei unter 20 Jahre alt, teilte die BZgA zum Jahreswechsel mit.

Viele Angebote zur Suchtprävention

Auch an anderer Stelle wachsen die Angebote für Betreuung bei der Suchtprävention und Entwöhnung. Über 2000 Smartphone-Apps zur Unterstützung bei einer Rauchentwöhnung seien in den App-Stores verfügbar, berichtete Dr. Titus Brinker vom Heidelberger Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen bei der 16. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle im vergangenen Dezember in Heidelberg.

Ähnliches gilt für die Alkoholentwöhnung: Professor Anil Batra vom Universitätsklinikum Tübingen stellte in Heidelberg das Programm IRIS zur Onlineberatung von Schwangeren vor, dass sie beim Verzicht auf Alkohol und Tabak während der Schwangerschaft unterstützen soll.

Für diese neuen Angebote zur Unterstützung in der Alkohol- und Tabakentwöhnung liegen noch keine aktuellen Nutzerzahlen vor.

Klar ist jedoch, dass das Angebot der Betreuungsoptionen für Veränderungswillige wächst. Inwieweit sich diese Möglichkeiten auch in sinkende Zahlen von Zigaretten- und Alkoholabhängigen umsetzen lassen, bleibt abzuwarten.