



10.01.2023 - 12:18 Uhr

## "Blue Monday" als Chance: Neujahrsvorsätze nachhaltig verwirklichen





Düsseldorf (ots) -

### **Am 16. Januar ist "Blue Monday"**

Kein Monat wird so sehr mit dem Thema Neuanfang und guten Vorsätzen in Verbindung gebracht wie der Januar. Sei es Sport, gesunde Ernährung, Yoga oder mehr Selfcare - viele Menschen haben eine lange Liste mit Neujahrsvorsätzen, die den Start in ein gesünderes Jahr erleichtern sollen. Doch wann und wie am besten anfangen? Vielleicht ist der "Blue Monday" dieses Jahr genau der richtige Tag, um zu starten.

Als "Blue Monday" (blue = traurig) bezeichnet man seit 2005 meist den 3. Montag im Januar, dieses Jahr fällt der Blue Monday auf den 16. Januar. Der Tag gilt laut Forschern als der am wenigsten schöne Tag des Jahres. Gründe dafür sind das dunkle Wetter, wenig Tageslicht, die womöglich schon verfehlten Neujahrsvorsätze und das emotionale Tief nach den Feiertagen. Positiv lässt sich der blaue Montag aber nutzen, um sich wieder an die eventuell schon über Bord geworfenen Neujahrsvorsätze zu erinnern. Mit neuer Motivation wird er zum "Happy Monday". Aber wie steht es eigentlich aktuell um die Motivation der Deutschen? WW kennt die Antwort dank einer aktuellen Umfrage.

### **So motiviert ist Deutschland**

Gemeinsam mit YouGov hat WW im Oktober 2022 über 2000 Menschen u.a. zu ihrer Motivation, Motivationskillern und ihren Vorsätzen für das neue Jahr befragt.

Einige Ergebnisse:

44 % der Befragten sind motiviert, etwas Neues zu beginnen. Die meisten Menschen wollen sich mehr Zeit für sich selbst nehmen und mehr Sport treiben. Außerdem möchten die Befragten sich gesünder ernähren und mehr Zeit mit der Familie verbringen. [Hier](#) geht es zur Studie.

Mentale und körperliche Gesundheit spielen eine wichtige Rolle und können schon durch eine Ernährungsumstellung stark beeinflusst werden.

Da kann zum Beispiel der [Veganuary](#) der perfekte Start in das neue Jahr sein und gute Ansätze liefern.

Auch wer abnehmen möchte, kann mit dem richtigen Mindset schon viel erreichen. [Hier](#) gibt es Tipps für motiviertes Abnehmen.

Pressekontakt:

WW Deutschland / Schweiz

Nina Rübsteck  
E-Mail: nruebs Steck@ww.com

#### Medieninhalte



Copyright WW / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.



Copyright WW / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057373/100900971> abgerufen werden.