Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

04.12. 2018

Weleda Trendforschung 2018 – Stress und Anspannung lässt fast die Hälfte der Schweizer nicht schlafen

Von Weleda AG

Stress ist ein ständiger Begleiter im Alltag vieler Schweizer, denn sowohl berufliche als auch private Verpflichtungen können zu einem hohen Stresslevel führen.

(Arlesheim)(PPS) Die Weleda AG als Hersteller ganzheitlicher Arzneimittel und Naturkosmetik betrachtet in ihrer aktuellen Trendforschung „Alles im Gleichgewicht?! Wie gehen die Schweizer mit Stress und Belastung um?“ neben dem Stresslevel typische Stressursachen sowie die Rezepte der Schweizer gegen Stress. Die Umfrage des Institutes GfK belegt, dass sich 63 Prozent der Schweizer unter 60 Jahren im Alltag etwas oder sogar sehr gestresst fühlen.[1] Dies betrifft 65 Prozent der Frauen und 62 Prozent der Männer.

Eigene hohe Ansprüche sind grosser Stressor

Es überrascht wenig, dass Überlastungen im Beruf oder Studium als häufigste Ursache von Stress und Anspannung genannt werden: 39 Prozent der Befragten unter 60 Jahren gaben dies an. Es zeigt sich jedoch darüber hinaus, dass zu hohe Ansprüche an sich selbst (37 Prozent) für die Schweizer eine Alltagsbelastung darstellen. „Generell lässt sich feststellen, dass die Individualisierung in der Gesellschaft schneller voranschreitet. Wenn sich die Menschen mehr als Individuen wahrnehmen, so steigen auch die eigenen Ansprüche und Erwartungen an sich selbst.“ so Frau Prof. Dr. rer. nat. Ulrike Ehlert, Leiterin des Fachbereiches Klinische

Psychologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. „Ein hoher Anspruch an sich ist jedoch zunächst nichts Falsches, da er leistungsmotivierend wirkt und bei erzielten Erfolgen die Persönlichkeit positiv stärkt. Kritisch werden die hohen Ansprüche an sich selbst aber dann, wenn aus ihnen eine Überforderung resultiert und man die hohen Ansprüche und Erwartungen nicht erfüllen kann“, so Prof. Ehlert weiter. Auch die Ergebnisse, die nach regionalen Faktoren betrachtet wurden, zeigen interessante Details: Fühlen sich in Zürich 67 Prozent der Befragten etwas oder sehr gestresst im Alltag, so sind es im Mittelland, der französisch sprechenden Schweiz und in der Zentralschweiz jeweils 60 Prozent. Im Vergleich dazu sind die Befragten in der Nordwestschweiz (56 Prozent) sowie der Ostschweiz (51 Prozent) weniger gestresst. Auch in Pendlerregionen wie dem Mittelland zeigen die Ergebnisse eine erhöhte Anspannung. Jeder dritte Schweizer (31 Prozent) gab an, zur Arbeit zu pendeln – überfüllte Züge oder das im Stau feststeckende Auto wirken sich zusätzlich belastend aus, da dabei viel Freizeit verloren geht.[2]

Schlafstörungen sind grosse Belastung – insbesondere Frauen sind betroffen

Die Ergebnisse der Trendforschung zeigen, dass Stress bei 46 Prozent der Befragten unter 60 Jahren zu Problemen beim Ein- und Durchschlafen sowie zu Erschöpfung (49 Prozent) führt, 47 Prozent sind von Tagesmüdigkeit betroffen, 38 Prozent der Schweizer reagieren mit Unruhe oder Nervosität. Die Stressfolgen betreffen Frauen (89 Prozent) signifikant häufiger als Männer (77 Prozent) – sie sind auch insbesondere von Ein- und Durchschlafstörungen (Frauen 56 Prozent, Männer 35 Prozent), Erschöpfung (Frauen 54 Prozent, Männer 44 Prozent), Tagesmüdigkeit (Frauen 53 Prozent, Männer 41 Prozent) sowie von Nervosität und Unruhe (Frauen 43 Prozent, Männer 32 Prozent) häufiger betroffen.

Wie steht es um die Work-Life-Balance der Schweizer?

Bei 40 Prozent der Schweizer befinden sich Arbeit und Freizeit in einem ausgewogenen Verhältnis während bei 42 Prozent die Arbeit oder das Studium

überwiegen. Hier zeigen die Ergebnisse, dass sich die Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen mit 54 Prozent deutlich von den anderen Altersgruppen abhebt, was z. B. in den steigenden Unterhaltskosten für Kinder in diesem Lebensabschnitt begründet sein kann. Was sorgt bei den Schweizern für eine gesunde Balance? 82 Prozent der Befragten, die im Gleichgewicht leben, geben an, dass ein gutes Zeitmanagement und eine gute Selbstorganisation dafür ursächlich sind. Dennoch: 48 Prozent der Befragten, bei denen die Arbeit[2] deutlich überwiegt, haben Schwierigkeiten, sich von der Arbeit abzugrenzen, da sie beispielsweise ständig über das Mobiltelefon erreichbar sind.

Kraftquelle Natur – Auftanken als Rezept gegen Stress?

Obwohl 49 Prozent der befragten Schweizer Fernsehen, Surfen im Internet oder auch soziale Medien als Mittel nutzen, um sich von Stress abzulenken (besonders die 30- bis 39-Jährigen mit 59 Prozent und die 40- bis 49-Jährigen mit 49 Prozent nutzen diese Strategie), zeigt sich: Die Natur ist für viele Schweizer (35 Prozent) ein Ort zum Entspannen. Darüber hinaus gibt die Hälfte der Schweizer (50 Prozent) an, sich in der Natur zufrieden und im Einklang mit sich selbst zu fühlen. 51 Prozent können in der Natur gut auftanken. Dies trifft mit 61 Prozent besonders auf die auffallend gestresste Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen zu. Die Natur wird als eine kraftspendende Quelle genutzt. Bei regionaler Betrachtung der Ergebnisse zeigt sich: Die Zentralschweiz und auch die französisch sprechende Schweiz profitieren von der Nähe zur Natur. Personen, die in der Zentralschweiz leben, stimmten mit 58 Prozent am häufigsten zu, sich in der Natur zufrieden und im Einklang mit sich selbst zu fühlen. In der Nordwestschweiz waren es 42 Prozent. Darüber hinaus stimmten 56 Prozent der in der Zentralschweiz lebenden Befragten zu, in der Natur gut auftanken zu können.

Ganzheitliche Medizin: Frauen sind Trendsetter

Die Natur hat in der Schweiz nicht nur beim Thema Stressausgleich einen hohen Stellenwert. Schon längst wurde der Trend zu natürlichen und ganzheitlichen Arzneimitteln erkannt – dies bestätigen auch die Ergebnisse der Befragung. 82 Prozent der Schweizer wünschen sich von einem Arzneimittel, dass es die

Selbstheilungskräfte des Körpers anregt und 69 Prozent ist es sehr wichtig oder wichtig, dass das Arzneimittel aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht. Absolute Trendsetter sind hier die Frauen: 84 Prozent ist die Anregung der Selbstheilungskräfte sehr wichtig oder wichtig – 73 Prozent geben an, dass ihnen bei der Wahl eines rezeptfreien Medikaments aus der Apotheke oder Drogerie natürliche Inhaltsstoffe sehr wichtig oder wichtig sind.

InfoBox:

Bei dauerhaft hoher Belastung und wenig Zeit für Entspannung oder Pausen kann der menschliche Organismus aus der gesunden Balance geraten. Um das seelische und körperliche Gleichgewicht zu stärken und Symptome zu lindern, eignen sich beispielsweise Anthroposophische Arzneimittel. Eine 3-fach Komposition aus potenziertem Gold, Kalium phosphoricum und Ferrum-Quarz (enthalten in den Neurodoron® Tabletten von Weleda) kann bei nervöser Erschöpfung und Überforderung des Nerven-Sinnes-Systems angewendet werden. Sie lindert Begleiterscheinungen wie Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Anspannung ist als Ursache von Schlafstörungen bekannt – und diese verstärken wiederum den Stresslevel, wie eine aktuelle Untersuchung belegt: Bei den Studienteilnehmern stiegen Blutdruck und der Botenstoff Cortisol tagsüber schneller an, wenn diese schlecht geschlafen hatten.[3] Auch hier bietet die Anthroposophische Medizin Unterstützung mit Calmedoron® Globuli oder Tropfen von Weleda. Sie helfen bei Einschlafstörungen mit einer Kombination aus Hafer, Hopfen, Baldrian und Passionsblume, lindern Nervosität und sorgen dafür, dass Unruhe und Spannungszustände leichter abgebaut werden können. So finden Betroffene wieder erholsamen Schlaf.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen (swissmedicinfo.ch). Weleda AG, 4144 Arlesheim.

[1] Weleda Trendforschung 2018, Stichprobe: 500 Personen der schweizerischen Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 18.09.2018 bis 23.09.2018, Institut: GfK SE

[2] Hermann M et al. Zeit-Studie 2017. Wie Schweizerinnen und Schweizer mit der Zeit umgehen. 2017. sotomo Gmbh. Zürich

[3] Massar SAA et al. Poor habitual sleep efficiency is associated with increased cardiovascular and cortisol stress reactivity in men. Psychoneuroendocrinology 2017; 81: 151–156

Pressekontakt:

Weleda AG
Claudia Schiller
PR-Manager Naturkosmetik & Arzneimittel D/A/CH
Dychweg 14
CH-4144 Arlesheim

Tel.: +41(0)61 705 20 76
Fax: +41(0)61 705 20 90
E-Mail: cschiller @ weleda.ch
www.weleda.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/weleda-trendforschung-2018-stress-und-anspannung-laesst-fast-die-haelfte-der*