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

04.12. 2018

Französische Schweiz: Stress und Anspannung lässt fast die Hälfte der Schweizer nicht schlafen

Von Weleda AG

Weleda Trendforschung 2018- Französische Version weiter unten

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 und 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. In der Romandie lebende Schweizer fühlen sich mit 60 Prozent etwas oder sehr gestresst. Zum Vergleich: In Zürich sind es 67 Prozent, in der Nordwestschweiz 56 Prozent und der Ostschweiz 51 Prozent**.**

Berufliche Überlastungen und finanzieller Druck sind in der Romandie grösste Stressfaktoren

Obwohl es wenig überrascht, sind Überlastungen im Beruf oder Studium die häufigste Ursache von Stress und Anspannung: 39 Prozent der Schweizer unter 60 Jahren gaben dies an – in der französischen Schweiz trifft dies sogar auf 43 Prozent zu. Der

höchste Wert im regionalen Vergleich. Die Ergebnisse zeigen weiterhin, dass in der Region der Suisse romande besonders die schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf (27 Prozent) und finanzieller Druck (43 Prozent) zu den grössten Stressfaktoren gehören. Auch dies ist eine Spitzenposition im regionalen Vergleich. Zu hohe Ansprüche an sich selbst (37 Prozent) stellen für die befragten Schweizer aller Regionen eine Alltagsbelastung dar. „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. In Pendlerregionen wie dem Mittelland zeigen die Ergebnisse eine erhöhte Anspannung (60 Prozent sind etwas oder sehr gestresst). 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].

Stress und Anspannung führen vermehrt zu Schlafstörungen

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 Bei 47 Prozent führt er zu Tagesmüdigkeit, 38 Prozent der Schweizer reagieren mit Unruhe oder Nervosität. Probleme beim Ein- und Durchschlafen sind die häufigste Stressfolge bei Befragten, die in der Romandie leben (48 Prozent) – der zweithöchste Wert im regionalen Vergleich. Die Stressfolgen betreffen allgemein Frauen mit 89 Prozent signifikant häufiger als Männer mit 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) betroffen.

Gutes Zeitmanagement und gute Selbstorganisation für ein Leben in Balance?

Bei 40 Prozent der Schweizer befinden sich Arbeit und Freizeit in einem ausgewogenen Verhältnis während bei 42 Prozent die Arbeit oder das Studium überwiegen. Blick in die Romandie: Hier überwiegen bei 39 Prozent der Studienteilnehmer die Verpflichtungen, 40 Prozent leben im Gleichgewicht und bei 20 Prozent überwiegt die Freizeit. Bei Betrachtung der Gesamtergebnisse zeigt sich das höchste Ungleichgewicht in der Work-Life-Balance bei den 40- bis 49-Jährigen. 54 Prozent gaben an, dass die Arbeit überwiegt. Dies könnte darin begründet sein, dass in dieser Lebensspanne die Unterhaltskosten für Kinder ansteigen (z. B. durch den Beginn eines Studiums, erste eigene Wohnung) oder auch darin, dass Personen in diesem Alter das Gefühl haben, im Beruf noch mehr Leistung bringen zu müssen oder auch Zukunftsängste entstehen.

Was sorgt bei den Schweizern also für eine gesunde Balance? 82 Prozent der Befragten, die im Gleichgewicht leben, glauben, dass ein gutes Zeitmanagement und eine gute Selbstorganisation dafür ursächlich sind. 68 Prozent der Befragten aus der Region Suisse romande bestätigen das. 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. Befragten aus der Region Suisse romande fällt diese Abgrenzung mehrheitlich nicht schwer (57 Prozent).

Kraftquelle Natur – 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. Besonders in der Romandie lebende Schweizer fühlen sich signifikant häufiger in der Natur abgelenkt von ihren Problemen, im Vergleich zu den anderen Regionen der Schweiz. Darüber hinaus gibt die Hälfte der Studienteilnehmer (50 Prozent) an, sich in der Natur zufrieden und im Einklang mit sich selbst zu fühlen. 51 Prozent der Schweizer können in der Natur gut auftanken – sie wird als Kraftquelle

gegen Stress genutzt. Dies trifft mit 61 Prozent besonders auf die auffallend beanspruchte Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen zu.

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

Weleda - Recherche des tendances 2018

Près de 50% des Suisses souffrent de troubles du sommeil liés au stress et aux tensions

Pour une grande partie de la population suisse, le stress fait partie du quotidien. Face à de nombreuses obligations dans la sphère privée et professionnelle, il est rare de ne pas y être confronté.

Arlesheim, le 4 Dezember 2018. Dans une étude récente intitulée «*Alles im Gleichgewicht?! Wie gehen die Schweizer mit Stress und Belastung um?*» («Un équilibre difficile – Comment la population suisse fait-elle face au stress et aux tensions?»), le fabricant de médicaments holistiques et de cosmétiques naturels Weleda AG s'intéresse au stress ressenti par la population suisse, à ses causes et aux solutions qu'adoptent les Suisses pour y faire face. L'enquête de l'institut GfK démontre que 63% des Suisses de moins de 60 ans se sentent assez, voire très stressés au quotidien [1]. Ce chiffre est de 65% pour les femmes, et 62% pour les hommes. En Suisse romande, 60% des répondants déclarent se sentir assez stressés ou très stressés. À titre de comparaison, 67% des Zurichois donnent la même réponse, contre 56% de la population de Suisse du Nord-Ouest et 51% des habitants de Suisse orientale.

Des sources majeures de stress en Suisse romande: la pression au travail et les contraintes financières

Comme l’on pouvait le supposer, la pression ressentie au travail ou dans les études est la cause principale de stress et de tensions: c’est ce qu’affirment 39% des Suisses de moins de 60 ans, et ils sont même 43% en Suisse francophone. Ce dernier chiffre est le plus élevé en comparaison de l’ensemble des régions suisses. Par ailleurs, la population de Suisse romande cite la difficulté de concilier vie professionnelle et vie familiale (27%) et les difficultés financières (43%) comme étant des facteurs de stress majeurs. Ces chiffres sont également les plus élevés en comparaison de l’ensemble des régions suisses. Parmi l’ensemble des personnes interrogées (toutes régions confondues), 37% déclarent que la pression à laquelle elles se soumettent elles-mêmes est une source de stress au quotidien. «De façon générale, on constate que l’individualisation se développe très rapidement dans notre société. Lorsque nous nous considérons d’abord comme des individus, nos attentes et nos exigences envers nous-mêmes augmentent de façon exponentielle» explique la professeure Ulrike Ehlert, docteure en sciences naturelles et directrice du service de psychologie clinique et de psychothérapie à l’Institut de psychologie de l’Université de Zurich. «En soi, il n’y a rien de mal à être exigent avec soi-même: c’est ce qui nous incite à nous dépasser et ce qui fortifie notre personnalité lorsque nous atteignons nos objectifs. En revanche, cette tendance devient problématique lorsque nos exigences deviennent un fardeau, et lorsqu’elles nous donnent un sentiment d’échec», explique-t-elle encore. Dans les régions à forte migration pendulaire comme le Plateau suisse, les résultats indiquent un niveau de stress élevé (60% des répondants déclarent être assez ou très stressés). Un Suisse sur trois (31%) déclare faire la navette pour se rendre au travail – dans un train surchargé ou une voiture au milieu des embouteillages, des situations qui constituent une perte de liberté, la tension monte [2].

Quand le stress et les tensions aggravent les troubles du sommeil

Chez 46% des participants âgés de moins de 60 ans, l’étude montre que le stress provoque des troubles du sommeil et des difficultés d’endormissement. 49% des répondants déclarent ressentir de l’épuisement et 47% ont déjà fait l’expérience de somnolence diurne. Pour 38% de la population suisse, la fatigue provoque de l’agitation ou de la nervosité.

Les troubles du sommeil et des difficultés d’endormissement sont les conséquences les plus fréquentes du stress chez les répondants de Suisse romande (48%), plaçant la région en deuxième position du classement. Les conséquences du stress touchent surtout les femmes: 89% d’entre elles sont touchées, contre 77% des hommes. 56% des femmes souffrent de troubles du sommeil et de difficultés d’endormissement (contre 35% des hommes), 54% souffrent d’épuisement (contre 44% des hommes), 53% font l’expérience de somnolence diurne (contre 41% des hommes) et 43% souffrent de nervosité et d’agitation (contre 32% des hommes).

La clé d’une vie équilibrée: une bonne gestion du temps et une bonne organisation personnelle?

40% des Suisses déclarent parvenir à trouver un équilibre entre travail et loisirs, tandis que 42% consacrent davantage de temps à leur travail ou à leurs études. Penchons-nous à présent sur la Suisse romande: dans cette région, 39% des participants consacrent davantage de temps à leurs obligations professionnelles, 40% parviennent à trouver un équilibre et 20% consacrent davantage de temps à leurs loisirs. Après analyse de l’ensemble des résultats, il s’avère que le plus grand déséquilibre entre vie personnelle et vie privée s’observe chez les 40 à 49 ans. 54% d’entre eux déclarent consacrer davantage de temps à leurs activités professionnelles. Ce chiffre pourrait s’expliquer par une hausse des dépenses familiales pour cette tranche d’âge (par ex. pour financer les études ou le premier logement des enfants); les personnes de cette catégorie ont également le sentiment de devoir faire leurs preuves en étant encore plus performants, et ont tendance à s’inquiéter pour l’avenir.

Dans ce contexte, comment les Suisses parviennent-ils à trouver le juste équilibre? 82% des répondants qui y parviennent déclarent que cet équilibre repose sur une bonne gestion du temps et une bonne organisation personnelle. 68% des répondants de Suisse romande confirment cette réponse. En revanche, 48% des répondants

ayant déclaré consacrer nettement plus de temps à leurs activités professionnelles2 expliquent avoir du mal à séparer vie privée et professionnelle, notamment en raison des appareils mobiles qui les forcent à se rendre disponibles en permanence. En Suisse romande, 57% des répondants déclarent ne pas avoir de mal à effectuer cette séparation.

Des remèdes naturels contre le stress

Si 49% des répondants suisses se tournent vers la télévision, Internet et les réseaux sociaux pour réduire leur stress, cette tendance s'observe particulièrement chez les 30 à 39 ans (59%) et les 40 à 49 ans (49%); de nombreux Suisses (35%) préfèrent passer du temps dans la nature pour se détendre. En comparaison des répondants d'autres régions, les Suisses romands sont bien plus nombreux à se rendre dans la nature pour oublier leurs problèmes. Par ailleurs, la moitié des personnes ayant participé à l'étude (50%) déclarent se sentir détendus dans la nature et en accord avec eux-mêmes. 51% des Suisses parviennent à se ressourcer dans la nature, qui agit comme une protection contre le stress. La même réponse est donnée par 61% des répondants appartenant à la catégorie des 40 à 49 ans.

La médecine holistique et le rôle précurseur des femmes

Les Suisses accordent une importance particulière au rôle de la nature pour compenser les effets négatifs du stress. Depuis de nombreuses années, on remarque un engouement pour les médecines naturelles et holistiques, et les résultats de l'enquête confirment cette tendance. 82% des Suisses aimeraient bénéficier d'un médicament sollicitant les défenses naturelles du corps, et 69% estiment qu'il est important ou très important que ce médicament soit fabriqué à base d'ingrédients naturels. Les femmes jouent un rôle précurseur dans l'adoption de la médecine holistique: 84% d'entre elles estiment qu'il est important ou très important de solliciter les défenses naturelles du corps, et lors du choix d'un médicament en vente libre en pharmacie, 73% d'entre elles estiment qu'il est important ou très important de pouvoir choisir un produit fabriqué à base d'ingrédients naturels.

Infobox:

Face à un stress chronique et à un manque de temps à consacrer aux pauses ou à la détente, l'organisme humain peut se trouver déséquilibré. Pour renforcer notre équilibre psychique et physique et minimiser les symptômes du stress, il existe notamment certains remèdes anthroposophiques. Fabriqué à partir d'un composé d'or dynamique, de phosphate de potassium et de fer-quartz, les comprimés Neurodoron® de Weleda sont indiqués en cas d'épuisement nerveux et de surmenage du système nerveux-sensoriel. Ils soulagent les symptômes secondaires comme la nervosité, l'anxiété et l'agitation, les états dépressifs, les maux de tête et la fatigue.

Les tensions sont l'une des premières causes des troubles du sommeil, et ceux-ci ont tendance à augmenter le niveau de stress, comme le montre une étude récente, qui a prouvé que la tension artérielle et le niveau de cortisol augmentaient plus rapidement pendant la journée lorsque les répondants avaient mal dormi [3]. Ici encore, la médecine anthroposophique apporte une solution avec Calmedoron® globules ou gouttes de Weleda. Ces produits sont utiles en cas de troubles de l'endormissement et combinent des extraits d'avoine, de houblon, de valériane et de passiflore. Ils apaisent les tensions et permettent d'être moins sujet à l'anxiété et aux états nerveux, pour retrouver un sommeil réparateur.

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire les notices d'emballage (swissmedicinfo.ch). Weleda SA, 4144 Arlesheim

[1] Weleda - Recherche des tendances 2018, échantillon: 500 répondants de la population suisse, âgés de 18 ans ou plus. Enquête menée du 18.09.2018 au 23.09.2018 par l'institut de recherche 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

Directrice des relations presse, Produits cosmétiques naturels & médicaments D/A/CH
Dychweg 14
CH-4144 Arlesheim

Tél.: +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/franzoesische-schweiz-stress-und-anspannung-laesst-fast-die-haelfte-der-schweizer*