

alles gute

STADA Gesundheitsreport 2014



**Einstellungen, Wünsche und Verhalten
der Deutschen zu ihrer Gesundheit**

1. Editorial



Die Deutschen fühlen sich besser als oft angenommen. Das überrascht auf den ersten Blick. Denn nach einer Studie des Washingtoner Gallup-Instituts belegen die Deut-

schen beim internationalen Glücksatlas nur einen Platz im oberen Mittelfeld, nämlich Rang 46 von 138 untersuchten Nationen.

Tatsächlich sind 85 Prozent der Bundesbürger zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem täglichen Leben. Zu diesem Ergebnis kommt der erste „STADA Gesundheitsreport“. Die Marktforscher von Kantar Health, einem Tochterunternehmen der renommierten TNS Infratest Gruppe in Deutschland, haben repräsentativ 2.000 Menschen zwischen 18 und 70 Jahren in unserem Lande zu ihrem täglichen Umgang mit dem Thema Gesundheit befragt. Die Resultate halten Sie in Ihren Händen. Und ohne zu viel vorwegzunehmen: Es gibt noch weitere überraschende Erkenntnisse, die Raum für Diskussionen lassen.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass es in Deutschland zwei große Gruppen gibt: Auf der einen Seite stehen diejenigen, denen ihre Gesundheit und ihr körperliches wie seelisches Wohlergehen sehr am Herzen liegen und die bereit sind, viel dafür zu investieren. Auf der anderen Seite haben wir Menschen, die unter massivem Bewegungsmangel leiden und frank und frei zugeben, dass die eigene Bequemlichkeit der größte Hemmschuh für sie ist, ein gesünderes Leben zu führen.

Dabei kann jeder von uns viel für sich und den eigenen Körper und Geist tun: Das beginnt bei einer ausgewogenen Ernährung und dem Verzicht auf übermäßigen Konsum von

Genussmitteln wie Nikotin oder Alkohol. Auch die Selbstdisziplin, zum Apfel statt zur Schokolade zu greifen, sollte jeder von uns aufbringen können. Ganz wichtig ist es außerdem, das Immunsystem zu stärken. Eine Möglichkeit bieten hier neben den bekannten Lebensmitteln zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel aus der Apotheke. Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Magnesium und Vitalstoffe können ebenfalls die körperliche und geistige Gesundheit verbessern.

Dazu möchten wir von STADA beitragen. Deshalb haben wir die „Alles Gute“-Initiative ins Leben gerufen. Sie soll verdeutlichen, welche Aspekte rund um das Gesundsein und Gesundbleiben die Deutschen beschäftigen und was jeder Einzelne von uns tun kann, um dauerhaft für die täglichen Herausforderungen gewappnet zu sein. Gemeinsam mit hochkarätigen Experten möchten wir möglichst viele Menschen darüber informieren, wie man Erkrankungen vorbeugen oder schnell wieder gesund werden kann. Die neue „Alles Gute“-Initiative möchte die Menschen zum bewussten Umgang mit sich selbst und ihrer Gesundheit anregen. Diese erste Studie leistet hierzu einen wichtigen Beitrag. Künftig soll der STADA Gesundheitsreport jährlich Aufschluss darüber geben, wie gesund sich die Menschen in unserem Land fühlen. Den Menschen zu einem gesünderen Leben zu verhelfen, ist übrigens schon seit jeher unsere Mission. Denn STADA bietet bei fast allen gesundheitsbezogenen Problemen eine passende Lösung.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche und spannende Lektüre dieser Erstausgabe.

Ihr

Hartmut Retzlaff
Vorstandsvorsitzender STADA Arzneimittel AG

2. Zusammenfassung

Highlights

Basisdaten

2.000

online Befragte in Deutschland
zwischen 18 und 70 Jahren

Wohlbefinden

85 %

der Bundesbürger sind zufrieden
oder sogar sehr zufrieden mit ihrem
täglichen Leben

Wetterfühligkeit

33 %

der Bundesbürger stöhnen über die
Hitze im Sommer

Körperkult

53 %

der Menschen sind weitgehend
zufrieden mit ihrem Körpergewicht

2.1 Basisdaten

- Zeitraum der Befragung: 8. – 21. Juli 2014
- Marktforschungsinstitut: Kantar Health, Tochterunternehmen der TNS Infratest Gruppe in Deutschland, im Auftrag der STADA AG
- Stichprobe: n = 2.000 (online Befragte in Deutschland zwischen 18 und 70 Jahren; repräsentativ für die Merkmale Geschlecht, Region, Alter und Bildung gesteuert)

2.2 Gesundheit im täglichen Leben

Gesundheitliche Gesamtsituation

- Mehr als 45 Prozent leiden unter einer oder mehreren chronischen Erkrankungen, also nahezu jeder Zweite.
- 85 Prozent der Bundesbürger sind zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem täglichen Leben.
- Fast jeder Dritte setzt für ein gesundes Leben auf nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel.
- Rund 86 Prozent aus der mittleren Altersgruppe

zwischen 30 und 39 Jahren fühlen sich zuweilen im Alltag überfordert.

Beeinträchtigungen im täglichen Leben

- Beruflicher Stress ist das Gesundheitsrisiko Nummer eins.
- Menschen mit höherem Bildungsabschluss leiden stärker unter beruflichem Stress und Bewegungsmangel als Menschen mit niedrigen Abschlüssen.
- Menschen aus großen Haushalten mit vier und mehr Personen sind anfälliger für berufsbedingten Stress und leiden häufiger unter Bewegungsmangel als in kleineren Haushalten.

Laster und ihre gesundheitlichen Auswirkungen

- Bewegungsmangel sehen Deutsche als ihr schlimmstes Laster an.
- Bewohner in den neuen Bundesländern (inklusive Berlin) achten mehr auf ihre Gesundheit als in den alten Bundesländern.
- Die Generation der 18- bis 29-Jährigen raucht deutlich weniger als der Bundesdurchschnitt.

Wetterfähigkeit der Deutschen

- Bei der Wetterfähigkeit stöhnt jeder dritte Deutsche über die Hitze im Sommer.
- In der „dunklen Zeit“ des Jahres im Herbst und Winter ist der Lichtmangel die größte Belastung.
- Auf frische Luft gegen die Alltagsbeschwerden setzt vor allem die „Generation 50plus“.

2.3 Gesundheit – ganz privat

Gesundheit und Partnerschaft

- Acht von zehn Deutschen tauschen auch bei Erkältung mit dem Partner Zärtlichkeiten aus.
- Menschen auf dem Lande verzichten bei Erkältung öfter auf Geschlechtsverkehr als in den Metropolen.
- Neun von zehn Deutschen wollen sich um ihren Partner bei leichteren Erkrankungen kümmern.

Gesunde Lebensweise

- Bequemlichkeit ist das größte Hemmnis für die Deutschen, um ein gesünderes Leben zu führen.
- Die Generation der 18- bis 29-Jährigen will ein gesundes Leben führen, hält dies aber nicht durch.
- Mit zunehmendem Alter steigt die persönliche Bedeutung der Gesundheit.

Körperkult und -gewicht

- 53 Prozent der Menschen sind weitgehend zufrieden mit ihrem Körpergewicht – 45 Prozent jedoch nicht.
- Jeder Vierte hat resigniert, was sein Körpergewicht angeht, oder es ist ihm schlichtweg egal.
- Um abzunehmen, würden die meisten Deutschen lieber aufs Abendessen als aufs Frühstück und Mittagessen verzichten.

3. Ausgangslage, Ziele und Methodik

Wie gesund fühlt sich Deutschland? STADA legt hierzu den ersten „Gesundheitsreport“ vor, der künftig jährlich erscheinen soll. Die Erstausgabe ist in enger Zusammenarbeit mit Kantar Health, einem Tochterunternehmen der renommierten TNS Infratest Gruppe, erstellt worden. Die Marktforscher haben hierzu zwischen dem 8. und 21. Juli 2014 repräsentativ die deutschsprachige Bevölkerung im Rahmen einer Onlinestudie in der Bundesrepublik befragt.

Die Stichprobe bestand aus 2.000 Befragten zwischen 18 und 70 Jahren. Diese wurde repräsentativ anhand der Merkmale Geschlecht, Region, Alter und Bildung ausgewählt. So lassen sich zuverlässige Aussagen über Trends und Tendenzen für ganz Deutschland treffen.

Der Fragebogen der STADA Studie war in zwei Blöcke unterteilt:

- a. Die Rubrik „Gesund im täglichen Leben“ soll aufdecken, welche Herausforderungen die Bundesbürger für Gesundheit und Wohlbefinden im täglichen Leben sehen. Hierbei werden beispielsweise Gesundheitswissen und Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheitssituation abgefragt.
- b. In der Rubrik „Gesundheit – ganz privat“ werden vielfältige Gesundheitsthemen behandelt, die jeden angehen und über die sich die Deutschen im Privaten gern unterhalten – sei es mit dem Partner oder mit Freunden.

Mit jeder neuen Ausgabe werden sich verstärkt neue Gesundheitsbilder und -ideale sowie Entwicklungen herauskristallisieren. Eine spannende Aussicht, die den STADA Gesundheitsreport auf lange Sicht zu einer der führenden Trendforschungen über das Wohlbefinden der Bundesbürger machen wird.

Doch wenden wir uns dem Status quo zu:

Auf den ersten Blick achten wir immer mehr auf uns und unser Körperliches wie seelisches Wohlergehen: Neue Fitnessstudios schießen im Wochentakt aus dem Boden, Bio-Supermärkte boomen. Auf der anderen Seite klagen immer mehr Deutsche über hohe Belastungen am Arbeitsplatz und das, was sich auf Neudeutsch mit dem Ausdruck „Freizeitstress“ umschreiben lässt.

Familie, Freunde und Reizüberflutungen, denen wir in der Umwelt ausgesetzt sind, tragen ihr Übriges dazu bei. Auch hier spielen manchmal beruflich bedingte Faktoren wie ständige Erreichbarkeit und psychischer Druck eine Rolle. Natürlich beeinträchtigen zudem die großen Volkskrankheiten wie Diabetes-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Rückenleiden das Wohlbefinden. Auch bei der STADA Umfrage gaben 45 Prozent an, seit mindestens einem Jahr unter einer oder mehreren chronischen Erkrankungen zu leiden.

Nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2010 nimmt unter den Deutschen die positive Selbsteinschätzung der Gesundheit mit steigendem Alter ab: Bei den unter 29-Jährigen überwog damals der Optimismus, 92 Prozent der Männer und 87 Prozent der Frauen bewerteten ihre Gesundheit mit „sehr gut“ und „gut“. Bei Menschen ab 65 Jahren waren es damals nur noch 56 beziehungsweise 49 Prozent.

Hierbei spielen höhere Bildung und auch die Region eine wichtige Rolle: So schätzten beispielsweise Frauen in Bayern und Männer in Baden-Württemberg ihre Gesundheit besser ein als im Bundesdurchschnitt. Niedriger lagen die Einschätzungen „sehr guter“ oder „guter“ Gesundheit für Frauen in der Region Ost (Süd) und Männer in der Region Mitte.

Das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) hatte sich 2012 in einer Studie unter dem Titel

„Wie gesund lebt Deutschland?“ mit der Frage beschäftigt, wie es um den Gesundheitszustand der Deutschen bestellt ist.

Die Studie kam damals zu dem Schluss, dass nahezu 60 Prozent der Deutschen der Meinung seien, dass sie gesund oder sogar sehr gesund lebten. Fast ebenso viele schätzten ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. Im

Umkehrschluss bedeutete das jedoch auch, dass vier von zehn Deutschen ihren Lebensstil als ungesund betrachteten.

Der neue STADA Gesundheitsreport 2014 wird zeigen, ob sich hier etwas getan hat oder ob die Schere zwischen den Menschen, die viel dafür tun, sich „wohlfühlen“, und dem eher lethargischen Rest weiter auseinander gegangen ist.

Subjektive Gesundheit

(in Prozent)

	Sehr gut	Gut	Mittelmäßig	Schlecht	Sehr schlecht
Frauen gesamt	20,7	48,1	24,2	6,0	1,0
18 – 29 Jahre	30,9	55,6	11,5	1,7	0,3
30 – 44 Jahre	30,1	51,8	15,3	2,5	0,3
45 – 64 Jahre	17,2	49,7	25,2	6,6	1,3
ab 65 Jahre	10,2	38,5	38,7	11,0	1,6
Männer gesamt	23,4	51,2	19,5	4,8	1,1
18 – 29 Jahre	40,4	51,1	7,2	1,0	0,2
30 – 44 Jahre	30,2	54,1	13,0	2,1	0,7
45 – 64 Jahre	16,9	52,8	22,1	6,4	1,8
ab 65 Jahre	10,8	45,1	33,9	8,8	1,3
Gesamt Frauen und Männer	22,0	49,6	21,9	5,4	1,0

86 %

aus der mittleren Altersgruppe zwischen 30 und 39 Jahren
fühlen sich zuweilen im Alltag überfordert.

45 %

leiden unter einer oder mehreren chronischen
Erkrankungen, also nahezu jeder Zweite.

38,8 %

beklagen, dass die Erwartungshaltung, Zeitmangel,
Termindruck und „Multitasking“ im und durch den Job ihr tägliches
Leben am meisten beeinträchtigen.

4. Analysen und Ergebnisse

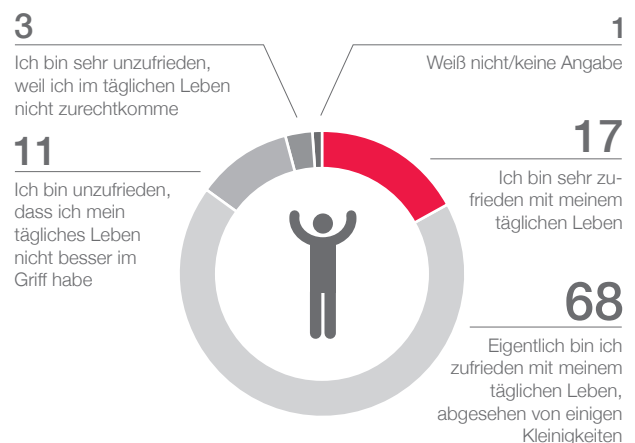
4.1 Gesundheit im täglichen Leben

4.1.1 Gesundheitliche Gesamtsituation

Großteil der Deutschen zufrieden mit dem Leben

85 Prozent der Bundesbürger sind zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem täglichen Leben – und das, obwohl mehr als 45 Prozent, also nahezu jeder Zweite, unter einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leiden. Die meisten stören nur Kleinigkeiten. Dabei sind die Bewohner in den neuen Bundesländern (inklusive Berlin) mit einer Zufriedenheitsquote von 88,3 Prozent sogar zufriedener als in den alten Bundesländern mit 84,2 Prozent. Auf die Generationen verteilt erweisen sich die Youngster zwischen 18 und 29 sowie die Senioren zwischen 60 und 70 Jahren, also diejenigen, die am Anfang oder am Ende ihrer beruflichen Zeit stehen, als die zufriedensten Menschen. Das deutet darauf hin, dass sich berufsbedingter negativer Stress nachhaltig auf die Zufriedenheit im Alltag auswirkt. Faktoren, die positiven Einfluss haben, sind beispielsweise eine Partnerschaft und ein Leben abseits von finanziellen Sorgen. So behaupten 91,3 Prozent mit einem monatlichen Haushalts-Nettoeinkommen ab 3.000 Euro, sie seien zufrieden. Bei den Geringverdienern unter 1.000 Euro Einkommen sind es gerade einmal 72,2 Prozent. Was jedoch tun die Deutschen, um ein gesundes Leben zu führen? Ganz vorn steht eine ausgewogene Ernährung: Darauf achten 90 Prozent der Deutschen, dicht gefolgt vom Verzicht auf Nikotin mit 73 Prozent. Etwa jeder Dritte setzt zur Stärkung des Immunsystems auf nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel oder nimmt Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine oder Magnesium ein. Beliebte ist das besonders in der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen, also der Gruppe, die sich überdurchschnittlich gut in puncto Gesundheit informiert fühlt – und das, obwohl 63,3 Prozent von ihnen weniger als 50 Euro pro Monat aufwenden, um fit und gesund zu bleiben. 85,8 Prozent aus dieser Generation, die gerade dabei ist, sich privat und beruflich die

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben (in Prozent)



n = 2000

© STADA Arzneimittel AG

Zukunft zu sichern und ständig auf der Überholspur zu sein, klagen auf der anderen Seite darüber, sich im Alltag zuweilen überfordert zu fühlen – der höchste Wert aller Altersgruppen. Zum Vergleich: Bei den über 60-Jährigen sind es mehr als 20 Prozent weniger. Sie genießen offenbar das, was sie sich aufgebaut haben, und dürften dabei von einem Schuss Gelassenheit profitieren.

Auf einen Blick:

- Mehr als 45 Prozent leiden unter einer oder mehreren chronischen Erkrankungen, also nahezu jeder Zweite.
- 85 Prozent der Bundesbürger sind zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem täglichen Leben.
- Fast jeder Dritte setzt für ein gesundes Leben auf nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel.
- Rund 86 Prozent aus der mittleren Altersgruppe zwischen 30 und 39 Jahren fühlen sich zuweilen im Alltag überfordert.

4.1.2 Beeinträchtigungen im täglichen Leben

Stress im Job ist Gesundheitsrisiko Nummer eins

Beruflicher Stress ist für die Befragten das Gesundheitsrisiko Nummer eins: 38,8 Prozent, also rund vier von zehn Deutschen, beklagen, dass die Erwartungshaltung, Zeitmangel, Termindruck und „Multitasking“ im und durch den Job ihr tägliches Leben am meisten beeinträchtigen. Etwa jeder Achte nimmt sogar eine sehr starke Beeinträchtigung wahr. Wer viel arbeitet, hat sicherlich weniger Zeit, Sport zu treiben und seinen Körper in Schwung zu halten. Auch Bequemlichkeit spielt hier vermutlich eine Rolle. So lässt sich erklären, dass Bewegungsmangel auf Rang zwei bei den größten Alltagsbeeinträchtigungen liegt.

Das gilt besonders für Abiturienten und Akademiker: Während fast 50 Prozent über beruflichen Stress und knapp 40 Prozent von ihnen über Bewegungsmangel klagen, sind es bei Menschen mit einem Volks- beziehungsweise Hauptschulabschluss jeweils lediglich rund 32 Prozent. Es gibt also einen direkten Zusammenhang zwischen Bildung und dem empfundenen berufsbedingten Stress sowie damit einhergehendem Bewegungsmangel.

Auffällig ist auch: Menschen mit einer chronischen Erkrankung fühlen sich seltener berufsbedingt gestresst als Menschen ohne diese körperliche oder seelische Beeinträchtigung. Trotzdem verstehen es chronisch Kranke offenbar jedoch besser, mit dem Stress im Job umzugehen. Dafür leiden sie jedoch deutlich stärker unter den hohen Umweltbelastungen, etwa durch Smog und Lärm, sowie unter sonstigen, familiären Problemen. Das dürfte sich oft in psychosomatischen Beschwerden ausdrücken.

Befragte, die mit vier und mehr Menschen unter einem Dach leben, klagen öfter über familiäre Konflikte als kleinere Haushalte. Nicht verwunderlich, denn hier gibt es allein aufgrund der Anzahl der im Haushalt lebenden Personen mehr Konfliktpotenzial. Auch eine höhere Anfälligkeit für berufsbedingten Stress und weitere Beeinträchtigungen wie Bewegungsmangel ist dabei zu beobachten. Diese Gruppe fühlt sich zudem überdurchschnittlich im Alltag überfordert. Hier sind also Hilfen und Organisationskünste gefragt, um den hohen Belastungen standzuhalten.

Auf einen Blick:

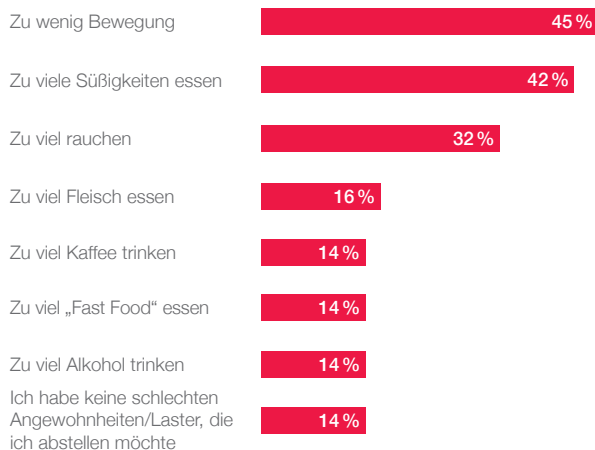
- Beruflicher Stress ist das Gesundheitsrisiko Nummer eins.
- Menschen mit höherem Bildungsabschluss leiden stärker unter beruflichem Stress und Bewegungsmangel als Menschen mit niedrigen Abschlüssen.
- Menschen aus großen Haushalten mit vier und mehr Personen sind anfälliger für berufsbedingten Stress und leiden häufiger unter Bewegungsmangel als in kleineren Haushalten.

4.1.3 Laster und ihre gesundheitlichen Auswirkungen

„Innerer Schweinehund“ ist oft erster Sieger

Was empfinden die Deutschen als ihr schlimmstes Laster? Nicht die Zigarette, nicht das Glas Bier oder der Burger zwischendurch – auf Platz eins landet der Bewegungsmangel. 45 Prozent geben an, dass sie sich zu oft vom „inneren Schweinehund“ besiegen lassen und einen Abend bei Chips und Nüssen vor dem Fernseher dem Jogginglauf durch den Stadtwald vorziehen – Frauen mit 47,4 Prozent noch häufiger als Männer mit 41,2 Prozent. Am meisten gilt dies für

Schlimmste Laster, unter denen die Deutschen leiden



Deutsche unter 29 Jahren: Jeder Zweite von ihnen weiß um seinen Bewegungsmangel. Dabei lässt sich der Lebensstil dieser Generation nicht als prinzipiell ungesund bezeichnen: Sie raucht wenig (19,5 Prozent/Durchschnitt 31,6 Prozent) und trinkt vergleichsweise selten Kaffee (11,2 Prozent/14,4 Prozent). Zum Bewegungsmangel gesellen sich jedoch gesundheitsgefährdende Faktoren wie „zu viele Süßigkeiten“, „zu viel Fast Food und Alkohol“ sowie überdurchschnittlicher Fleischkonsum. Positiv ist, dass die Einsicht, dagegen anzugehen, vorhanden ist.

Regional heruntergebrochen haben die Bewohner in den neuen Bundesländern (inklusive Berlin) weniger Laster als in den alten. Sie geben an, sich mehr zu bewegen, weniger Süßigkeiten zu essen, weniger zu rauchen, seltener Kaffee und Alkohol zu trinken sowie seltener zum Burgeressen ins Fast-Food-Restaurant zu gehen. Die Ostdeutschen scheinen also, was dies angeht, insgesamt gesundheitsbewusster zu sein als die Bewohner in Westdeutschland.

Dafür spricht auch die Tatsache, dass ihre Bereitschaft, häufig auftretende Erkrankungen wie Grippe/Erkältung, Magen-Darm-Infekte oder Muskel-/Gelenksbeschwerden schon im Keim zu ersticken, höher ist. 43,8 Prozent (Bundesdurchschnitt 43,1) suchen den Hausarzt auf, mehr als jeder Dritte (37,3 Prozent/Bundesdurchschnitt 36,6) nutzt nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel aus der Apotheke. In den alten, westlichen Bundesländern dagegen geben überdurchschnittlich viele Bewohner (11,3 Prozent/Bundesdurchschnitt 10,9) die „kühne“ Devise aus: „Ich warte einfach ab, da alles andere sowieso nicht hilft.“

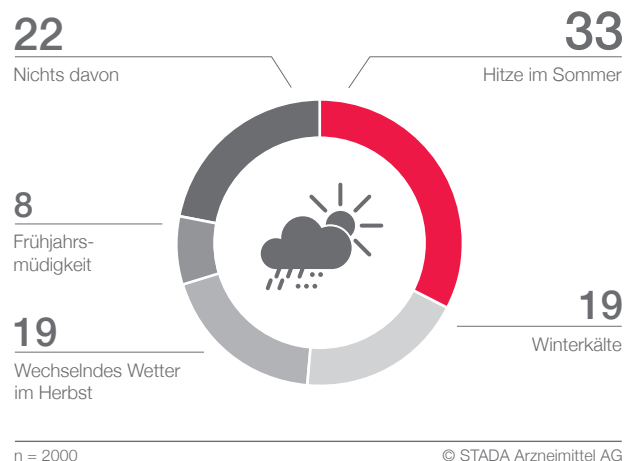
Hintergründe zu diesem Verhalten zeigt die Beantwortung der Frage zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland: Hier nehmen Bewohner der neuen Bundesländer (inklusive Berlin) Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie den Krebs deutlich ernster als in den alten. Ein umgekehrtes Bild ergibt sich bei Lungen- sowie Lebererkrankungen, die zu den dritt- beziehungsweise vierthäufigsten Todesursachen in Deutschland zählen. Ein zusätzlicher Blick auf eine externe Auswertung des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung aus dem Jahr 2012 bestätigt, dass Bluthochdruck die derzeit von Hausärzten meistgestellte Diagnose ist. Die subjektive Einschätzung deckt sich also mit den tatsächlichen Resultaten.

Auf einen Blick:

- Bewegungsmangel sehen Deutsche als ihr schlimmstes Laster an.
- Bewohner in den neuen Bundesländern (inklusive Berlin) achten mehr auf ihre Gesundheit als in den alten Bundesländern.
- Die Generation der 18- und 29-Jährigen raucht deutlich seltener als der Bundesdurchschnitt.

4.1.4 Wetterföhligkeit der Deutschen

Wetterföhligkeit in den Jahreszeiten (in Prozent)



Wetterföhligkeit? Hitze macht Deutschen am meisten zu schaffen

Fast jeder Mensch ist wetterföhlig, der eine leidet mehr bei hohen, der andere bei besonders niedrigen Temperaturen. Der STADA Gesundheitsreport wollte deshalb wissen, was den Deutschen am meisten zu schaffen macht. Doch obwohl es Jahr für Jahr viele Deutsche zum Urlaub in den sonnigen Süden zieht, stöhnt jeder Dritte über die Hitze im Sommer – Frauen noch mehr als Männer, ältere Menschen häufiger als jüngere. Nur jeder fünfte dagegen leidet unter Winterkälte und dem wechselnden Herbstwetter. Übrigens geben nur 21,5 Prozent aller Deutschen an, keinen Deut wetterföhlig zu sein. Was ist also dran an den

80 %

der Deutschen tauschen auch bei Erkältung mit dem Partner Zärtlichkeiten aus.

55,6 %

behaupten, Bequemlichkeit sei das größte Hemmnis, das es der Mehrheit schwer macht, ein gesundes Leben zu führen.

45 %

sind mit ihrem Körpergewicht unzufrieden.

Vorurteilen über die dunkle Jahreszeit? Was belastet die Deutschen in der Saison Herbst/Winter am meisten? Vor allem der Lichtmangel macht ihnen zu schaffen: 34,1 Prozent gaben diese Antwort, dicht gefolgt vom unbeständigen, schlechten Wetter (31,8 Prozent) und den einhergehenden Grippe-/Erkältungswellen (18,5 Prozent). Diese scheinen mit zunehmendem Alter abzunehmen, denn die Youngster unter 29 Jahren sind mit 26,0 Prozent deutlich stärker davon betroffen als Senioren über 60 mit gerade einmal 10,3 Prozent – und das, obwohl im Allgemeinen deren Immunsystem schwächer geworden ist. Die Ursache hierfür könnte darin liegen, dass die „Generation 50plus“ gesundheitsbewusster lebt. 60 Prozent zwischen 50 und 60 Jahren sowie 58,8 Prozent der ab 60-Jährigen etwa versuchen nach eigener Aussage, pro Tag mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft zu sein. Im Bundesdurchschnitt machen das gerade einmal 52,4 Prozent. Bei den unter 29-Jährigen liegt der Anteil bei besorgniserregenden 43,4 Prozent, obwohl sie überdurchschnittlich viel Sport treiben und öfter als andere Altersgruppen zur Arbeit zu Fuß gehen beziehungsweise mit dem Fahrrad fahren. Wenn es um gute Ratschläge in Fragen zur Gesundheit geht, schätzen 19 Prozent der Deutschen die Meinung des Partners, 14 Prozent vertrauen den Worten ihres Apothekers.

Auf einen Blick:

- Bei der Wetterfühligkeit stöhnt jeder dritte Deutsche über die Hitze im Sommer.
- In der „dunklen Zeit“ des Jahres im Herbst und Winter ist der Lichtmangel die größte Belastung.
- Auf frische Luft gegen die Alltagsbeschwerden setzt vor allem die „Generation 50plus“.

4.2 Gesundheit – ganz privat

4.2.1 Gesundheit und Partnerschaft

Deutsche küssen und kuscheln trotz Erkältung

Küssen bei Erkältung verboten? „Nein“, sagen acht von zehn Deutschen. Sie tauschen mit dem Partner Zärtlichkei-

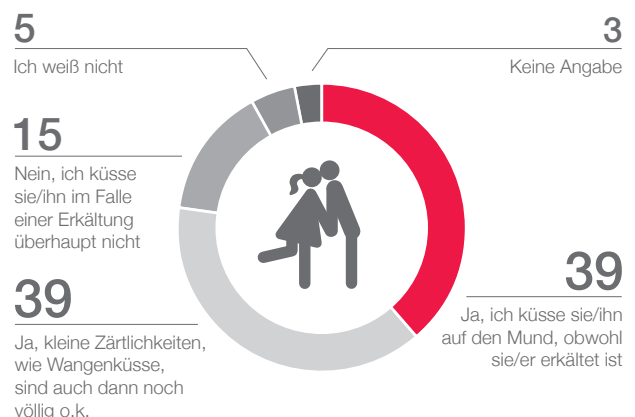
ten aus, auch wenn die Gefahr besteht, dass sie sich anstecken. Nur 15 Prozent schließen Küsse bei einer leichten Erkrankung kategorisch aus. Interessanterweise gibt es unter Verheirateten mehr „Kussverweigerer“ als bei nicht-ehelichen Partnerschaften (16,2 zu 11,0 Prozent). Ihr Anteil nimmt zudem mit steigendem Alter ab 40 zu.

Vier von zehn Deutschen würden trotz Erkältung nicht einmal auf Geschlechtsverkehr verzichten, dazu zählen Jüngere noch mehr als Ältere. Auch ein Graben zwischen Großstadt und Landbevölkerung tut sich hier auf: Während sich in (Postleitzahl-)Regionen über 500.000 Einwohnern nur bei 29,9 Prozent eine Erkältung auf das Intimleben auswirkt, sind es in Regionen mit weniger als 20.000 Menschen satte 34,1 Prozent.

Das scheint allerdings überhaupt nichts mit geringerer emotionaler Bindung zu tun zu haben. Denn 50,5 Prozent der Landbevölkerung würden dem Partner die Last einer Erkältung abnehmen, auch wenn sie dann selbst erkranken würden. Zum Vergleich: Bei Metropolenbewohnern sind es lediglich 46,1 Prozent. Die wenigsten Ja-Stimmen unter den Deutschen gibt es hier übrigens in der Altersgruppe zwischen 50 und 59 Jahren. Offenbar hat hier bereits die Vernunft die Oberhand über die Liebe gewonnen. Dennoch erfreulich: Für 89 Prozent der Deutschen ist es

Austausch von Zärtlichkeiten der Deutschen mit dem Partner trotz Krankheit

(in Prozent)



n = 2000

© STADA Arzneimittel AG

selbstverständlich, sich um den Partner zu kümmern, wenn er an Grippe/Erkältung, einem Magen-Darm-Infekt oder an Muskel-/Gelenksbeschwerden erkrankt ist. 56 Prozent praktizieren diese Fürsorge ohnehin schon.

Auf einen Blick:

- Acht von zehn Deutschen tauschen auch bei Erkältung mit dem Partner Zärtlichkeiten aus.
- Menschen auf dem Lande verzichten bei Erkältung öfter auf Geschlechtsverkehr als in den Metropolen.
- Neun von zehn Deutschen wollen sich um ihren Partner bei leichteren Erkrankungen kümmern.

4.2.2 Gesunde Lebensweise

18- bis 29-Jährige wollen gesund leben, tun es aber nicht

Bequemlichkeit ist nach Einschätzung der meisten Deutschen das größte Hemmnis, das es der Mehrheit schwer macht, ein gesundes Leben zu führen. Das behaupten zumindest 55,6 Prozent von ihren Mitmenschen. Über weitere Gründe herrscht weitgehende Uneinigkeit. Diese vermuten die Deutschen vor allem im Berufsstress und in den Verlockungen der Konsumgesellschaft.

Klarere Aussagen sind hingegen in puncto Selbsteinschätzung möglich: Den größten Vorteil einer gesunden Lebensweise sehen nahezu sechs von zehn Deutschen darin, sich „einfach besser“ zu fühlen. Den höchsten Wert der verschiedenen Altersgruppen haben hier interessanterweise die unter 29-Jährigen, obwohl gerade sie eher durch zu viel Süßigkeiten, zu viel Fast Food und Alkohol sowie zu hohen Fleischkonsum auffallen. Auch „gutes Aussehen“ steht bei neun Prozent von ihnen als Motivation für ein gesundes Leben vergleichsweise hoch im Kurs. Im Bundesdurchschnitt liegt dieser Anteil bei gerade einmal der Hälfte.

So bleibt es nicht aus, dass diese Generation oft zur Zielscheibe der Kritik wird, wenn es um ihren tendenziell eher ungesunden Lebensstil geht. 32,1 Prozent, also jeder Dritte, geben an, schon einmal unter Beschuss geraten zu sein. Interessanterweise behaupten auch zehn Prozent dieser

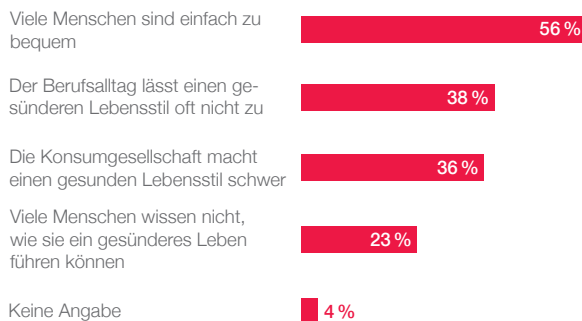
Altersgruppe, dass sie wegen eines zu gesunden Lebensstils kritisiert worden seien. Hier klafft die Schere also innerhalb der gleichen Generation auseinander: Auf der einen Seite steht die große Masse der Couch-Potatoes, die zwar einen gesunden Lebensstil propagieren, diesen jedoch selbst gar nicht umsetzen. Auf der anderen Seite findet man die „Gesundheitsfanatiker“, die es mitunter übertreiben, zum Beispiel, weil sie zu häufig Sport machen. Gerade in der Intensität beim Sport gehen die Meinungen ohnehin auseinander.

Ist es etwa schädlich, sich bei einer Erkältung körperlich zu betätigen? Hier kommt es – wie so oft – auf das vernünftige Maß an. Jeder zehnte Deutsche jedenfalls sieht kein Problem darin, trotz Erkältung Sport zu treiben. Besonders Youngster zeigen sich hier schmerzfrei. Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil jedoch deutlich: 15,2 Prozent der unter 29-Jährigen treiben trotz Erkältung Sport, bei den 60- bis 70-Jährigen sind es gerade einmal 3,8 Prozent.

Nicht verwunderlich ist es, dass diese Altersgruppe ihre Gesundheit als höchstes Gut hervorhebt und Aspekte wie Konsum und gutes Aussehen nur eine Nebenrolle spielen. Ein praktisch spiegelverkehrtes Bild ergibt sich bei den unter 29-Jährigen. Lohnenswert ist ein weiterer Blick auf die Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen, die in der Regel auf der beruflichen Überholspur unterwegs sind.

Sie betonen, wie wichtig ihnen die persönliche Freiheit sei, und sagen: „Daher lasse ich mir das Rauchen und mein

Hemmnisse der Deutschen für ein gesünderes Leben



Bier am Abend nicht nehmen.“ Die eigene Gesundheit spielt für sie nur eine unterdurchschnittliche Rolle.

Auf einen Blick:

- Bequemlichkeit ist das größte Hemmnis für die Deutschen, um ein gesünderes Leben zu führen.
- Die Generation der 18- bis 29-Jährigen will ein gesundes Leben führen, hält dies aber nicht durch.
- Mit zunehmendem Alter steigt die persönliche Bedeutung der Gesundheit.

4.2.3 Körperkult und -gewicht

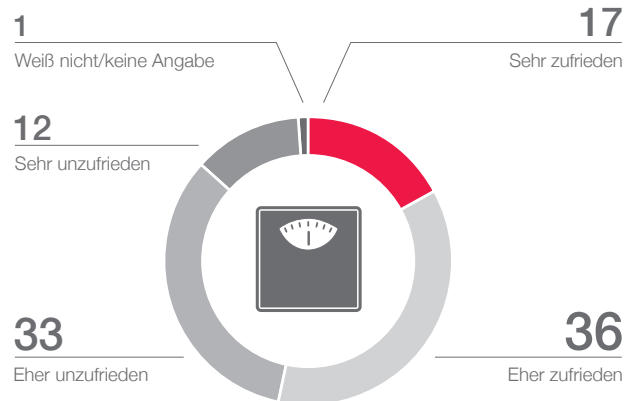
Fast jeder zweite Deutsche ist mit seinem Körpergewicht unzufrieden

Deutschland ist gespalten: 53 Prozent der Menschen sind eher bis sehr zufrieden mit ihrem Körpergewicht. Dem gegenüber stehen 45 Prozent, die eher bis sehr unzufrieden damit sind. Am glücklichsten mit dem eigenen Gewicht wären männliche Akademiker aus den neuen Bundesländern zwischen 18 und 29 Jahren, die in einer Großstadt leben. Wenig zufrieden würden sich Frauen aus den alten Bundesländern im Alter zwischen 50 und 59 Jahren, die auf dem Land oder in einer Kleinstadt wohnen, zeigen. Offenbar bieten Städte aufgrund ihrer Angebotsvielfalt eine bessere Basis, um das persönliche Idealgewicht zu erreichen.

27 Prozent der Deutschen, also gerade einmal einem Viertel, gelingt es problemlos, das Körpergewicht zu halten. 18 Prozent dagegen müssen viel dafür investieren. Bei jedem Vierten hat sich jedoch Resignation breitgemacht: Sie sehen sich selbst als „hoffnungslosen Fall“ oder ihnen ist das Gewicht schlichtweg egal. Auch hier erweisen sich die Deutschen also als sehr heterogen.

Doch wo ist anzufangen, wenn es ums Abnehmen geht? Spielt es auch eine Rolle, zu welcher Tageszeit man isst? Untersuchungen, die zeigen, dass ein üppiges Abendessen eher ansetzt als etwa ein opulentes Mittagmenü, sind umstritten. Doch in den Köpfen der meisten Deutschen lebt der Mythos weiter: 38 Prozent geben an, am ehestens

Zufriedenheit mit dem Körpergewicht (in Prozent)



n = 2000

© STADA Arzneimittel AG

abends aufs Essen verzichten zu wollen, um abzunehmen. Das Frühstück und das Mittagessen möchten dagegen die wenigsten Menschen missen.

Auf einen Blick:

- 53 Prozent der Menschen sind weitgehend zufrieden mit ihrem Körpergewicht – 45 Prozent jedoch nicht.
- Jeder Vierte hat resigniert, was sein Körpergewicht angeht, oder es ist ihm schlichtweg egal.
- Um abzunehmen, würden die meisten Deutschen lieber aufs Abendessen als aufs Frühstück und Mittagessen verzichten.

Urheber

STADA Arzneimittel AG
Stadastraße 2–18
61118 Bad Vilbel
Telefon: 0 61 01/6 03-0
Fax: 0 61 01/6 03-2 59
E-Mail: info@stada.de
Website: www.stada.de bzw. www.stada.com

Herausgeber

STADA Arzneimittel AG

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Christian Goertz

Projektleitung und Redaktion

STADA Arzneimittel AG, Bad Vilbel
Marktforschung: Kantar Health, ein Tochterunternehmen der TNS Infratest Gruppe in Deutschland
Layout/Design: [komm.passion GmbH](http://komm.passion.de)
Druck: [grass und partner](http://grassundpartner.de), Wuppertal

Copyright

© 2014 by STADA Arzneimittel AG

Aktuelle Informationen über den STADA Konzern sind im Internet unter www.stada.de bzw. www.stada.com abrufbar.

Rechtlicher Hinweis

Veröffentlichungen – ganz oder teilweise – sind nur unter Angabe der Quelle und des Copyrights gestattet.

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung ist ausdrücklich untersagt, sofern nicht eine ausdrückliche schriftliche Einwilligung seitens der STADA Arzneimittel AG vorliegt. Ausgenommen davon ist die Vervielfältigung für den ausschließlichen privaten und sonstigen eigenen Gebrauch.

Belegexemplare erbeten an:

STADA Arzneimittel AG
Media Relations
Telefon: 0 61 01/6 03-165
Fax: 0 61 01/6 03-5 06
E-Mail: press@stada.de