

Ressort: Gesundheit

## Studie: Sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig

Berlin, 30.10.2013, 14:25 Uhr

**GDN** - Fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Das ist das Ergebnis einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK), die am Mittwoch vorgestellt wurde.

Demnach steht jeder Fünfte sogar unter Dauerdruck. Und der Stresspegel steigt: Mehr als jeder Zweite hat laut der TK-Studie "Bleib locker, Deutschland!" das Gefühl, dass sein Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Der größte Stresstreiber der Menschen sei dabei der Job. Zwei Drittel der Berufstätigen nennen ihn als Stressfaktor. Allerdings: Schon an zweiter Stelle stehen die hohen Ansprüche der Menschen an sich selbst, die den Stresspegel in die Höhe treiben. "Nicht immer sind äußere Umstände die Ursache für die Anspannung, oft ist es auch eine Frage der inneren Einstellung", sagte der Vorsitzende des TK-Vorstands, Jens Baas. Als alarmierend bezeichnet er allerdings die Tatsache, dass sich bereits 40 Prozent der Berufstätigen abgearbeitet fühlen, jeder dritte sogar ausgebrannt. "Ein stressfreier Arbeitsplatz ist eine Utopie - und auch kein erstrebenswertes Ziel", so Baas. Stress sei nicht per se negativ. "Entscheidend ist, dass man über genügend Ressourcen verfügt, die man dem Stress entgegensetzen kann." Und vielen gelingt dies auch: Jeder zweite Berufstätige sagt, dass Stress ihn anspornt, jeder fünfte läuft unter Druck sogar erst richtig zu Hochform auf.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-24287/studie-sechs-von-zehn-deutschen-empfinden-ihr-leben-als-stressig.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619