

STADA Gesundheitsreport

2016

Sprechstunde Gesundheit:
Was sich Körper und Geist zu sagen haben



1. Editorial



Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper, sagt ein lateinisches Sprichwort. Dass es Wechselwirkungen zwischen Psyche und Physis gibt, ist unbestritten. Inwieweit

das tägliche Leben hat, hängt von den individuellen Lebensumständen ab. Beeinflussen soziodemographische Merkmale wie Alter, Herkunft oder Geschlecht diese Effekte? Wie wirken sich bestimmte Einstellungen aufs Verhalten aus? Warum scheuen etwa manche Menschen trotz Beschwerden den Arztbesuch? Welche Faktoren führen zu Bewegungsarmut, warum ernähren sich manche Menschen gesünder als andere? Wie wirken sich geringes Selbstbewusstsein und das Gefühl mangelnder Attraktivität auf Zufriedenheit aus? Und wo liegen die Hauptursachen von Schlafproblemen und Stress? Solchen Fragen geht der STADA Gesundheitsreport 2016 nach.

Der STADA Gesundheitsreport erscheint das dritte Jahr in Folge. Darauf sind wir stolz, zumal wir wahrnehmen, wie die Studienergebnisse in Medien und Öffentlichkeit diskutiert wurden. 2014 beschäftigten wir uns mit »Einstellungen, Wünschen und Verhalten der Deutschen zu ihrer Gesundheit«, 2015 stand »Das Gesundheitswissen der Deutschen« im Fokus. In diesem Jahr verbinden wir die Themen miteinander, denken einen Schritt weiter: Was bestimmt unser gesundheitliches Verhalten, was trägt dazu bei, dass wir unserem Körper und Geist nicht die notwendige Aufmerksamkeit schenken? Darüber hinaus zeigen wir mit dem STADA Wohlfühl-Index, was sich beim subjektiven Wohlbefinden der Deutschen seit 2014 geändert hat. Zur Unterstützung haben wir erneut den renommierten Mediziner Dr. med. Johannes Wimmer ins Boot geholt. Außerdem konnten wir die Diplom-Psychologin Dr. Eva Wlodarek als Expertin gewinnen. Die beiden repräsentieren unsere Studienschwerpunkte: Dr. Wimmer als Fachmann für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden, Dr. Wlodarek durch jahrelange Erfahrung mit der menschlichen

Psyche und Verhaltensmustern. Wie in den Jahren zuvor hat uns das Marktforschungsinstitut Kantar Health bei der bevölkerungsrepräsentativen Befragung von 2.000 Menschen zwischen 18 und 70 Jahren unterstützt. Dabei ging es darum, tägliche Gewohnheiten, Einstellungen und Verhaltensweisen sowie seelische und körperliche Beeinträchtigungen zu ermitteln. Diese haben wir in einer weiter gehenden Analyse miteinander in Beziehung gesetzt. Ohne zu viel vorwegzunehmen: Es gibt immer noch große Geschlechterunterschiede in der Selbstwahrnehmung. Frauen fühlen sich nach wie vor einem – vor allem gesellschaftlich geprägten – äußeren Idealbild verpflichtet. Zudem haben soziale Unterschiede unmittelbare gesundheitliche Auswirkungen: Die Angst vor Arbeitslosigkeit und existenziellem Abstieg geht einher mit Leidensdruck und Stress. Und dauerhafter Stress zählt zu den Risikofaktoren für zahlreiche Beschwerden, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beruflicher Stress und Freizeitstress sind, wie der STADA Gesundheitsreport 2016 untermauert, auch für Schlafprobleme verantwortlich. Betroffen sind alarmierenderweise zunehmend unter 30-Jährige, von denen viele auch in ihrer Freizeit am Limit leben.

Der STADA Gesundheitsreport 2016 ist Teil unserer »Alles Gute«-Initiative. Diese haben wir 2014 erfolgreich ins Leben gerufen. Wir möchten, dass die Menschen Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wertvoll die Gesundheit für das eigene Leben ist und wie behutsam wir sie pflegen müssen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein. Außerdem sollen unsere Reporte aufzeigen, woran das Gesundheitssystem krankt, wo alle Beteiligten noch mehr bei Aufklärung, Vorbeugung und Behandlung tun müssen.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche und informative Lektüre der dritten Ausgabe des STADA Gesundheitsreports.

Ihr

Dr. Matthias Wiedenfels
Vorstandsvorsitzender STADA Arzneimittel AG

2. Rückblick auf 2015, Ausgangslage, Ziele und Methodik



Gesundheitsaufklärung ist dringend notwendig. Das war eine Schlüsselerkenntnis des STADA Gesundheitsreports 2015. Denn wir haben in der zweiten Ausgabe unserer empirischen Untersuchung mitunter erschreckende medizinische Wissensdefizite in der Gesellschaft ans Licht befördert. Auf den Punkt gebracht: Der STADA Gesundheitsreport 2015 offenbarte sogar ein gefährliches Halbwissen und eine zu große Sorglosigkeit mit den Risiken teilweise lebensbedrohender Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Hautkrebs. Selbst chronisch kranke Patienten wissen hierzulande offenbar zu wenig über das eigene Leiden. Weitere Erkenntnis: Bildung und Geschlecht, an einigen Stellen auch das Alter, beeinflussen die Gesundheitskompetenz. Bildung als Kriterium für Stressanfälligkeit und körperliche Aktivitäten offenbarte auch bereits die Erstausgabe des STADA Gesundheitsreports 2014.

Demnach litten Menschen mit höherem Bildungsabschluss stärker unter beruflichem Stress und Bewegungsmangel als solche mit niedrigeren Abschlüssen. Der DKV-Report 2015 präsentierte ähnliche Resultate. Hier gaben 47 Prozent der Menschen mit Hochschulabschluss an, in ihrer Freizeit überhaupt nicht körperlich aktiv zu sein.¹ Die Ergebnisse all dieser Studien bieten gute Ansätze für eine gezielte Aufklärung und für eine wirksame Gesundheitsvorsorge, gerade in bestimmten Bevölkerungsgruppen und Ausbildungseinrichtungen. Dies scheint nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen dringend geboten. Die Fehlzeiten der Arbeitnehmer sind

von 2014 auf 2015 altersbereinigt um 0,63 Tage gestiegen. Das hat die Techniker Krankenkasse in ihrem aktuellen »Gesundheitsreport 2016 – Gesundheit zwischen Beruf und Familie« ermittelt.²

Nachdem der STADA Gesundheitsreport 2014 im ersten Jahr der »Alles Gute«-Initiative Einstellungen, Wünsche und Verhalten der Deutschen rund um ihre Gesundheit untersucht hat, ging es im vergangenen Jahr um das Gesundheitswissen der Bundesbürger. In diesem Jahr macht die Studie den nächsten Schritt und verbindet beide Aspekte miteinander: Dabei geht es nicht ausschließlich darum, den Status quo von Zufriedenheit und Gesundheitskompetenz, der sogenannten Health Literacy, aufzudecken. Es geht auch um die Verbindung von körperlicher Gesundheit mit Einstellungen, Äußerlichkeiten und Verhalten im täglichen Leben – also das Zusammenspiel von Körper und Geist. Darüber hinaus soll der STADA Gesundheitsreport 2016 auf dieser Basis die Motivation beziehungsweise Hemmnisse für bestimmtes Verhalten untersuchen. So lassen sich sowohl gezielte Wechselwirkungen zwischen psychischen und physischen Aspekten aufdecken als auch Hintergründe und Begründungen für unterschiedliche Verhaltensweisen, beispielsweise beim Arztbesuch oder bei der Medikamenteneinnahme, ermitteln.



Natürlich liegen Gründe dafür auch im Gesundheitssystem selbst. So beklagte sich laut »PWC Healthcare-Barometer 2016«


fast jeder zweite gesetzlich Versicherte darüber, dass sich der Arzt zu wenig Zeit für ihn nehme.³ Auch die Bedeutung des Internets für die Informationsbeschaffung nimmt danach im Gegensatz zur Wichtigkeit persönlicher Kontakte zum Hausarzt oder zu Freunden zu – auch wenn der Hausarzt laut PWC Healthcare-Barometer 2016 nach wie vor die wichtigste Informationsquelle darstellt. Doch spielen nicht persönliche Aspekte wie Motivation zur Vorsorge sowie Zufriedenheit mit sich selbst eine viel bedeutendere Rolle bei der Erhaltung unserer Gesundheit? Diese und andere Fragen beantwortet der STADA Gesundheitsreport 2016.


Die äußeren Rahmenbedingungen zur Gesundheitsvorsorge sind jedenfalls prinzipiell gut, wenn auch an einigen Stellen noch verbesserungswürdig. Einer Auswertung des Robert Koch-Instituts zufolge haben die Ausgaben für Prävention und Gesundheitsschutz zwischen 2008 und 2013 kontinuierlich zugenommen.⁴ Wenn dazu noch zusätzliche Maßnahmen von Unternehmen, Kitas oder Schulen hinzukämen, könnte die Gesundheitsvorsorge weiter optimiert werden. Denn wer aus Zeitmangel und einer gewissen Trägheit heraus beispielsweise auf Sport verzichtet, für den könnte etwa ein Bewegungsangebot seines Arbeitgebers unmittelbar nach Feierabend oder in der Mittagspause attraktiv sein. Wie hoch dieses Potenzial unter den »Sportmuffeln« ist, wie viele Menschen also Mangel an Zeit und Motivation als Grund vorschoben, fragen wir im STADA Gesundheitsreport 2016 ab und zeigen somit gezielt Ansätze zur Verbesserung auf.


Für den Gesundheitsreport 2016 hat sich STADA erneut Unterstützung durch Kantar Health, ein Tochterunternehmen der TNS Infratest Gruppe in Deutschland, geholt. Die Marktforscher haben zwischen dem 5. und 18. Juli 2016 die deutschsprachige Bevölkerung in Deutschland im Rahmen einer Onlinestudie befragt. Die Stichprobe bestand aus 2.000 Befragten zwischen 18 und 70 Jahren und wurde repräsentativ für die Merkmale Geschlecht, Region, Alter und Bildung gesteuert.


Unter dem Oberthema »Körper und Geist« war der Fragebogen in sechs Rubriken unterteilt:

-  **»Rückenschmerzen und Behandlung«:**
Häufigkeit, Ursachen, Beeinträchtigungen, Vorbeugung
-  **»Attraktivität und Selbstbewusstsein«:**
Selbsteinschätzung des eigenen Äußeren und Leidensdruck


-  **»Ernährung und Bewegung«:**
Gesundheitskompetenz bei Diabetes II, Selbstwahrnehmung, Ernährungssituation, körperliche Aktivität

-  **»Erkältung und Arbeit«:**
Häufigkeit und Selbstwahrnehmung, Leidensdruck, krank sein im Job

-  **»Arzt-Patienten-Beziehung«:**
bevorzugte Informationsquellen, Vertrauen gegenüber Ärzten

-  **»Zufriedenheit und Stress«:**
Schlafverhalten, Wünsche zur Steigerung der eigenen Zufriedenheit, Stressresistenz

Hinzu kommt eine weitere Kategorie, die spannende Vergleichswerte zum STADA Gesundheitsreport 2014 liefert:

-  **»STADA Wohlfühl-Index«:**
Zufriedenheit und Gefühl von Überforderung im täglichen Leben

Über allem steht die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, also zwischen Einstellungen und Motivation zu Verhalten sowie körperlichen Auswirkungen. Beispiel: Wie hoch ist der Anteil der Menschen mit sehr häufigen Rückenschmerzen? Danach geht die Auswertung tiefer ins Detail und untersucht, ob genau diese Menschen die Ursachen ihrer Schmerzen kennen und ob sie aktiv gegen ihre Schmerzen vorgehen. Gleichzeitig könnte hier von Interesse sein, ob Menschen mit dauerhaften Rückenschmerzen tatsächlich im Vergleich zur Bevölkerungsmehrheit unterdurchschnittlich oft Sport treiben.

1 Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln, Der DKV-Report »Wie gesund lebt Deutschland?« 2015, Köln 2015.
2 Techniker Krankenkasse (Hrsg.), Gesundheitsreport 2016 – Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK, Hamburg 2016.
3 PricewaterhouseCoopers Aktiengesellschaft Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, Healthcare-Barometer April 2016, Frankfurt 2016.
4 Robert Koch-Institut (Hrsg.), Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis, Berlin 2015.

Sprechstunde Gesundheit:

Was sich Körper und Geist zu sagen haben



Zufriedenheit und Stress

26 Prozent fühlen sich sogar in der Freizeit gestresst oder können nur im Urlaub entspannen. Besonders häufig trifft das auf die 18- bis 29-Jährigen zu. **32 Prozent** von ihnen fällt es schwer, »nein« zu sagen, und ebenso viele haben sehr hohe Anforderungen an sich selbst.



STADA Wohlfühl-Index

Im Vergleich zu 2014 ist die Zufriedenheit der Bevölkerung mit dem täglichen Leben um **12 Prozent** gesunken. Das liegt aber nicht an steigenden Anforderungen: Vom Alltag überfordert fühlen sich **5 Prozent** weniger als noch vor zwei Jahren.



Erkältung und Arbeit

68 Prozent der Deutschen leiden zweimal jährlich oder häufiger an einer Erkältung. **65 Prozent** fühlen sich dabei schrecklich oder raten zu unbedingter Schonung zu Hause. Und dennoch: **82 Prozent** der Arbeitnehmer gehen trotz Erkältung zur Arbeit – sie haben zu viel zu tun oder wollen die Kollegen nicht im Stich lassen.



Arzt-Patienten-Beziehung

51 Prozent der Republik gehen bei akuten gesundheitlichen Beschwerden nicht zuerst zum Arzt. Das liegt häufig an fehlendem Vertrauen: **63 Prozent** der Deutschen holen sich nach Diagnosen eine Zweitmeinung ein – nur **37 Prozent** sagen bei jeder Diagnose: »Ich vertraue meinem Arzt.«



Ernährung und Bewegung

88 Prozent halten einen gesunden Lebensstil für wichtig, aber sie verhalten sich nicht dementsprechend: Nur **56 Prozent** achten auf gesunde Ernährung, noch weniger, **42 Prozent**, machen wöchentlich Sport. Sie können sich nicht überwinden oder finden keine Zeit.



Attraktivität und Selbstbewusstsein

83 Prozent der Deutschen glauben, andere finden sie attraktiv. Dennoch ist nur **die Hälfte** mit dem eigenen Aussehen zufrieden. Der innere Leidensdruck führt dazu, dass **45 Prozent** eine kostenlose Schönheitsoperation in Anspruch nehmen würden.



Rückenschmerzen und Behandlung

62 Prozent der Deutschen sind durch Rückenschmerzen im täglichen Leben beeinträchtigt – der körperliche Leidensdruck reicht aber häufig nicht für Behandlung oder Vorbeugung. **Jeder dritte** Betroffene macht nichts gegen die Schmerzen. Die Hauptgründe: keine Zeit und keine Lust auf Sport und Rückenübungen.



3. Zusammenfassung



Rückenschmerzen und Behandlung

- Rückenschmerzen haben sich zu einer »Volkskrankheit« entwickelt, die hohen Leidensdruck verursacht. **Jeder dritte Deutsche klagt mehrmals pro Monat**, knapp die Hälfte mehrmals pro Jahr über Rückenschmerzen.
- **Ein Drittel der Menschen unternimmt nichts** gegen Rückenschmerzen und kümmert sich nicht um professionelle Unterstützung durch einen Arzt.
- Oft dürfte der Grund für Rückenschmerzen in der Bewegungsmut liegen. Diese Ursache betrifft jeden dritten Rückenschmerzpatienten. Dennoch hindern **Lustlosigkeit und Trägheit** die Republik daran, Sport zu treiben oder den Schmerzen vorzubeugen. 28 Prozent können sich nicht zum Sport aufraffen und 30 Prozent wollen ihre Zeit nicht in Wartezimmern verbringen.



Attraktivität und Selbstbewusstsein

- **Nur 47 Prozent der Frauen, aber 60 Prozent der Männer** sind selbst mit ihrem Äußeren zufrieden. 63 Prozent der Frauen, aber lediglich 41 Prozent der Männer ziehen ihre Selbstzufriedenheit unmittelbar aus ihrem Aussehen.
- **Die Hälfte der Frauen würde sich sogar einer Schönheitsoperation unterziehen**, um ihr Äußeres zu verändern, oder hat dies bereits getan.
- Bei Männern geht äußere Attraktivität stärker mit dem Wunsch einher, **gut bei anderen Menschen anzukommen** – insbesondere beim anderen Geschlecht. Das trifft auf jeden vierten Mann zu.



Ernährung und Bewegung

- Insgesamt achten mehr Deutsche auf gesunde Ernährung, als man es auf den ersten Blick vermuten könnte. **56 Prozent ernähren sich gesund**, Frauen mehr als Männer. Hauptgründe für einen gesunden Lebensstil sind: größere Ausgeglichenheit, der Wunsch nach einem längeren Leben und mehr Attraktivität.
- Auf der anderen Seite gibt es eine Gruppe der Sportmuffel, für die das Thema »Bewegung« keine Rolle spielt. **Drei von zehn Deutschen treiben gar keinen Sport**. Besonders betroffen: Menschen mit geringer Bildung und niedrigem Einkommen. Außerdem geben Menschen mit hohem BMI über 30 überdurchschnittlich oft an, keinen Wert auf Sport zu legen. Auf zwei Drittel trifft das zu. Bei »Normalgewichtigen« ist es lediglich jeder Zweite.
- Über die Hälfte der Deutschen, die maximal einmal pro Woche Sport treiben, nennen **Trägheit und Zeitmangel** als Hauptgründe für fehlende Bewegung.



Erkältung und Arbeit

- **Junge Menschen haben deutlich häufiger Erkältungen als ältere**. 84 Prozent von ihnen leiden ein- bis zweimal jährlich oder öfter darunter, jedoch nur 53 Prozent der 60- bis 70-Jährigen.
- **82 Prozent der Arbeitnehmer gehen trotz Erkältung zur Arbeit**, der Hauptgrund dafür ist ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein. Für Menschen mit hohem Einkommen gilt das häufiger als für Geringverdiener. Bei unter 1.000 Euro pro Monat gehen vier von zehn trotz Erkältung arbeiten, bei mindestens 4.000 Euro schon drei von vier.
- Weitere Gründe für den Gang zur Arbeit trotz Erkältung sind die **»Angst vor dem Arbeitgeber«** (bei jedem fünften Deutschen) und das Gefühl, »unverzichtbar« zu sein (bei jedem achten).



Arzt-Patienten-Beziehung

- **Nur 49 Prozent der Deutschen** suchen bei akuten gesundheitlichen Beschwerden in der Regel zuerst den Arzt auf.
- Nach Diagnosen des Arztes holen sich **zwei von drei Bundesbürgern eine Zweitmeinung ein**, vor allem im Internet.
- Gerade **jüngeren Menschen fehlt das Vertrauen** in die Mediziner. Sie gehen tendenziell überdurchschnittlich häufig mit akuten gesundheitlichen Beschwerden nicht zum Arzt, weil sie denken, er könne ihnen ohnehin nicht helfen.



Zufriedenheit und Stress

- Über **60 Prozent der Deutschen haben Probleme mit dem eigenen Schlaf**, das gilt insbesondere für die 18- bis 29-Jährigen.
- Menschen mit hohem Einkommen sind häufiger mit ihrem Leben zufrieden als Geringverdiener. Nur neun Prozent der Menschen mit einem Einkommen bis zu 1.000 Euro pro Monat bezeichnen sich als sehr zufrieden, bei mindestens 3.500 Euro sind es 17, ab 4.000 Euro sogar 21 Prozent. **Am zufriedensten mit dem eigenen Leben sind die Deutschen, die sich selbst für »sehr attraktiv« halten**: Fast jeder Zweite (42 Prozent), der sich selbst »sehr attraktiv« findet, gibt an, auch allgemein mit seinem Leben sehr zufrieden zu sein. Es gibt also offenbar eine Wechselwirkung zwischen Zufriedenheit und subjektiv empfundener Attraktivität.
- **Freizeitstress gerät zunehmend in den Fokus**. Das Phänomen, derzeit vor allem bei unter 30-Jährigen verbreitet, löst unter anderem ein Gefühl von Alltagsüberforderung aus. Das trifft auf 95 Prozent der Menschen zu, die sich in ihrer Freizeit gestresst fühlen.



STADA Wohlfühl-Index

- Subjektives Wohlbefinden in der Bevölkerung ist in den vergangenen **zwei Jahren um zwölf Prozent gesunken**.
- **Vor allem Jüngere unter 30**, Frauen, Singles und Menschen in sozial schwächeren Regionen **sind insgesamt unzufriedener mit ihrem Leben** als noch vor zwei Jahren.
- **Ältere ab 40 fühlen sich hingegen weniger überfordert** von ihrem Alltag als noch vor zwei Jahren.

4. Doppel-Interview: »Die Verbindung von Körper und Geist ist ein essentielles Thema«



Dr. med. Johannes Wimmer ist als Arzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf tätig. Ihm war schnell klar, dass er an die Öffentlichkeit wollte, um vor allem eines zu erreichen: die Verbesserung der Arzt-Patienten-Kommunikation.

Im November 2015 veröffentlichte er sein erstes Buch »Fragen Sie Dr. Johannes«, im April 2016 erschien das zweite Buch »Alles über die Haut«, das es auf die »SPIEGEL Bestsellerliste« schaffte. Dr. Wimmer hat eine eigene Sendung im NDR (»Wissen ist die beste Medizin«) und hält Vorträge auf gesundheitspolitischen Kongressen und Tagungen.



Dr. phil. Eva Wlodarek ist Diplom-Psychologin, Coach und Bestseller-autorin. Ihre Dissertation schrieb sie über das Thema »Glücklichsein«. Neben ihrer langjährigen Tätigkeit als psychologische Psychotherapeutin war sie

über 20 Jahre beratende Psychologin der Zeitschrift »Brigitte«. Ihr Schwerpunkt als Coach, Buchautorin und Referentin liegt in der »Entfaltung des persönlichen Potenzials«. Sie veröffentlichte zahlreiche Ratgeber zu den Themen Selbstvertrauen und positive Ausstrahlung, aktuell »Jeder Mensch hat Charisma. Lassen Sie Ihre Persönlichkeit leuchten«. Sie ist als Expertin in den Medien gefragt und hat für diverse TV-Formate gearbeitet.

Was haben sich Körper und Geist zu sagen?

Dr. Wimmer: Die Verbindung von Körper und Geist ist ohne Frage ein essentielles Thema. Ich habe in der Notaufnahme gesehen, dass immer mehr akute körperliche Beschwerden durch die Psyche ausgelöst oder verschlimmert werden – etwa in Form von Angststörungen. Es gibt auch viele chronische Krankheiten, die nachweislich stark mit der Psyche zusammenhängen. Zum Beispiel Schuppenflechte, die häufig durch erhöhten Stress entsteht.

Dr. Wlodarek: Glücklicherweise erkennen Medizin und Psychologie inzwischen diese Zusammenhänge. Viele Jahrhunderte lang sah man Körper und Seele beziehungsweise Geist getrennt. Dabei gehören beide zusammen und beeinflussen einander. Mal spricht der eine, mal der andere. Einstellungen und Gefühle wirken sich auf den Körper aus. Der Placebo-Effekt ist dafür ein deutliches Beispiel. Aber ebenso können körperliche Vorgänge Geist und Seele beeinflussen, etwa eine Depression verursachen.

Welche Ergebnisse des STADA Gesundheitsreports 2016 haben Sie am meisten überrascht?

Dr. Wimmer: Ich hätte viele Ergebnisse in dieser starken Ausprägung nicht erwartet. Die Häufigkeit der Rückenschmerzen ist schon enorm, genau wie die Tatsache, dass so viele Menschen nichts dagegen machen. Dass 61 Prozent sich selbst zu dick finden oder dass 82 Prozent trotz Erkältung zur Arbeit gehen, sind ebenfalls erstaunliche Einblicke in die Gesundheit beziehungsweise Krankheit der Deutschen.

Dr. Wlodarek: Mir ging es ähnlich. Überrascht hat mich, dass immerhin jeder dritte Deutsche regelmäßig über Rückenschmerzen klagt. Auch dass sich 50 Prozent der Frauen für eine Schönheits-OP unters Messer legen würden, ist für mich erschreckend.

Von den Überraschungen zu den Erwartungen: Welche Ergebnisse haben Sie kommen sehen?

Dr. Wlodarek: Diejenigen, die auf Geschlechterunterschieden beruhen. Frauen beugen sich dem sozialen Druck stärker als Männer und sind wesentlich mehr auf Äußerlichkeiten gepolt. Es gilt nach wie vor die traditionelle Auffassung: »Die Frau muss schön sein.« Das lässt sich erklären und war zu erwarten, ist aber trotzdem enttäuschend. Wir leben in einer Zeit, in der Äußerlichkeit eine große Rolle spielt.

Dr. Wimmer: Dass sich so viele Menschen nach dem Arztbesuch eine Zweitmeinung einholen, überrascht mich nicht. In einer Zeit, in der es so leicht ist, mit wenigen Klicks an unzählige Informationen zu kommen, ist das die logische Konsequenz. Ich hätte dementsprechend eigentlich auch erwartet, dass noch deutlich mehr Menschen das Internet vor dem Arzt befragen.

Jüngere Menschen vermeiden den Arztbesuch deutlich häufiger als die älteren. Wie erklären Sie das?

Dr. Wlodarek: Jüngere Menschen sind es gewohnt, sich im Internet zu informieren. Außerdem treffen sie dort auf ebenfalls Betroffene, die ihnen Antworten auf ihre Fragen geben, und fühlen sich verstanden. Der Austausch erzeugt ein Gemeinschaftsgefühl, das man nicht hat, wenn man als Einzelperson zum Arzt geht. Zudem stößt man im Internet auf Mediziner, die auch komplizierte Sachverhalte einfach erklären, wie Dr. Wimmer. Das gelingt vielen Ärzten leider nicht. Da gibt es Nachholbedarf.

Dr. Wimmer: Die junge Generation hat noch stärkeres Vertrauen in die »Selbstheilungskräfte« des Körpers. Vor allem hat sie aber auch einfach keine Zeit, zum Arzt zu gehen. Das zeigen ja auch die Zahlen beim »Freizeitstress«. Die Ärzte müssen sich eigentlich dem gesellschaftlichen Wandel anpassen, das passiert aber nicht. Eine Praxis hat feste Öffnungszeiten. Wenn die Praxis geschlossen ist, ist sie geschlossen. Das Internet aber ist immer geöffnet. Ich gebe Frau Dr. Wlodarek Recht: Es gibt einige seriöse medizinische Informationsplattformen und Mediziner im Netz – insgesamt aber immer noch deutlich zu wenig.

Der STADA Gesundheitsreport 2016 hat auch gezeigt, dass manche Deutsche die finanzielle Situation höher wertschätzen als ihre Gesundheit. Was bedeutet das?

Dr. Wimmer: Das halte ich für relativ normal. Geld suggeriert einfach mehr Sicherheit für die Zukunft als Gesundheit, denn Geld ist eine berechenbare Größe. Gesundheit hingegen ist schwer quantifizierbar und der Wert der Gesundheit nicht zu messen – vor allem nicht für jemanden, der selbst gesund ist.

Dr. Wlodarek: Das stimmt. Gesundheit schätzt man meist erst dann, wenn man sie nicht mehr hat. Für gesunde Menschen steht Geld als Symbol für Sicherheit, Lebenslust und Freiheit: Man hat keine finanziellen Sorgen, kann entspannt Urlaub machen und muss keine ungeliebte Arbeit annehmen.

Was ist mit sportlicher Betätigung? Manche Menschen wissen, dass sie übergewichtig sind, bewegen sich aber zu wenig. Auch viele Rückenranke tun sich mit Sport schwer, obwohl er ihnen guttäte.

Dr. Wlodarek: Das hat weniger mit Faulheit oder Trägheit zu tun, als man glaubt. Dahinter steckt die starke Macht der Gewohnheit. Unser Gehirn ist darauf gepolt, alles möglichst einfach zu halten, und belohnt geringe Anstrengung mit der Ausschüttung von Glückshormonen. Eine neue Gewohnheit muss deshalb erst einmal mühsam trainiert werden. Allerdings ist die Übergangszeit begrenzt. Wenn Sie Ihr Sportprogramm etwa drei Wochen lang täglich durchhalten, stellen sich Körper und Gehirn darauf ein. Es wird Ihnen dann leichtfallen und Sie möchten nicht mehr darauf verzichten.

Dr. Wimmer: Neben der angesprochenen Gewohnheit spielt hier ebenfalls die Zeit eine Rolle: Es gibt zu viele Dinge, die den Menschen wichtiger sind als Bewegung. Rückenschmerzen oder Übergewicht werden so lange toleriert, bis es nicht mehr erträglich ist. Vorher haben Freunde, private Termine und die Arbeit Priorität. Hinzu kommt, dass viele Menschen noch immer nicht verstanden haben, wie wichtig Bewegung für die körperliche und psychische Gesundheit ist. Um dieses Verständnis zu verankern, benötigen wir einen kulturellen Wandel, der von Schulen, Arbeitgebern und Ärzten unterstützt wird.

5. Analysen und Ergebnisse



5.1 Rückenschmerzen und Behandlung

Zu wenig Menschen beugen Rückenschmerzen vor. Rückenschmerzen gelten zu Recht als »Volkskrankheit«. Laut »Gesundheitsreport 2016 – Gesundheit zwischen Beruf und Familie« der Techniker Krankenkasse zählen Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes zur zweithäufigsten Diagnose bei Krankschreibungen von Arbeitnehmern. Das Robert Koch-Institut hat für die Auswertung »Gesundheit in Deutschland 2015« Zahlen der AOK aus dem Jahr 2013 analysiert, die aber noch weitgehend aktuell sein dürften. Danach verursachten Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes sogar die meisten Fehltag in der Arbeitswelt.

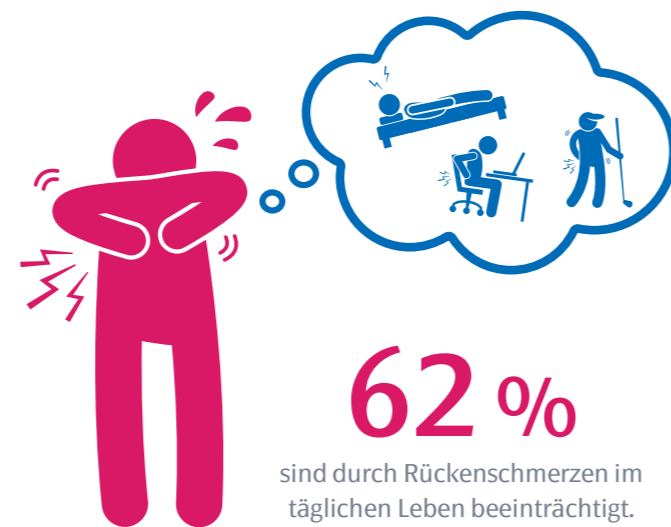
Laut STADA Gesundheitsreport 2016 hat jeder dritte Deutsche mehrmals pro Monat Rückenschmerzen, knapp die Hälfte mehrmals im Jahr. Nur sieben Prozent der Bevölkerung haben nie derartige Probleme. Am häufigsten leiden die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen und Menschen mit geringem bis mittlerem Einkommen unter ihrem schmerzenden Rücken. Auffällig: Frauen haben häufiger Rückenschmerzen als Männer.

Aber wo liegen die Gründe für Rückenschmerzen? Als häufigste Ursache geben die Befragten beim STADA Gesundheitsreport 2016 verspannte Muskeln an. Außerdem klagt jeder Dritte der Betroffenen über Bewegungsarmut, die zum Beispiel aus einer sitzenden beruflichen Tätigkeit resultiert. Dies stellt insgesamt sogar ein größeres Problem dar als etwa große körperliche Belastung, beispielsweise in einem Beruf der Baubranche. Körperliche Überbeanspruchung geben fünf Prozent weniger als Ursache ihrer Beschwerden an als etwa zu langes, jobbedingtes Sitzen.

Häufige Rückenschmerzen erhöhen den Leidensdruck: 30 Prozent schlafen dadurch schlecht, jeder fünfte Betroffene verzichtet auf bestimmte Freizeitaktivitäten. Und dennoch: Ein Drittel der Republik unternimmt nichts gegen Rückenschmerzen. Dabei lassen sich einfache Übungen schon am

Arbeitsplatz durchführen. Außerdem deutet sich an, dass weniger Sport zu mehr Rückenschmerzen führt. Vor allem Jüngere zwischen 18 und 29 Jahren spielen mit ihrer Gesundheit – in der Hoffnung, der Schmerz verschwinde von selbst wieder. Die Betroffenen geben als Hauptgründe für fehlende Behandlung

Drei von zehn Menschen verzichten auf die Behandlung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.



und Prävention vor allem Lustlosigkeit und Misstrauen gegenüber Therapieformen an. In Zahlen: 28 Prozent können sich nicht zum Sport aufraffen, 30 Prozent wollen ihre wertvolle Zeit nicht in Wartezimmern verbringen und 24 Prozent glauben nicht an eine dauerhafte Wirkung irgendeiner Therapieform.

Jeder zwölfte Deutsche kennt nicht einmal die Ursachen seiner Rückenschmerzen, kümmert sich aber auch nicht darum. Die meisten Betroffenen, nämlich 35 Prozent, setzen zur Behandlung dagegen auf alte Hausmittel wie Wärmesalbe und Körnerkissen sowie auf rezeptfreie Medikamente wie Ibuprofen und Paracetamol (24 Prozent).

»Viele Arten von Rückenschmerzen wären mit Prävention zu verhindern. Dass sich so viele Menschen vorbeugend nicht zu Bewegung und sportlichen Aktivitäten aufraffen können, ist nachzuvollziehen, aber dennoch erschreckend. Vermutlich unterschätzen sie, solange sie gesund sind, immer noch die Auswirkungen, die Rückenschmerzen auch langfristig auf Körper und Geist haben können.«

Dr. med. Johannes Wimmer

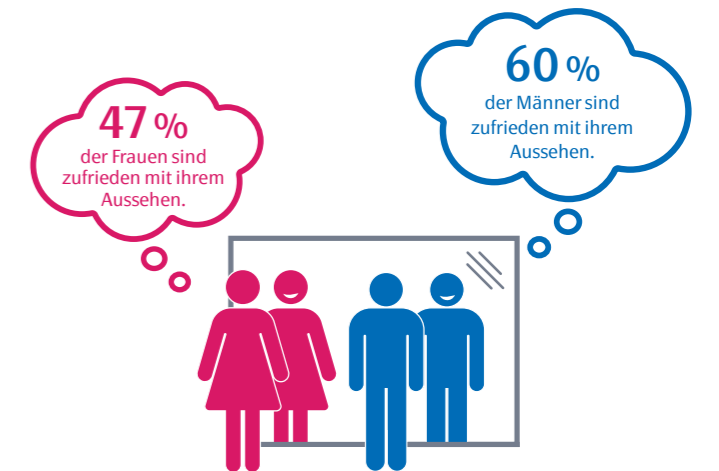


5.2 Attraktivität und Selbstbewusstsein

Frauen: Selbstvertrauen durch Attraktivität

83 Prozent der Deutschen denken, dass ihre Bekannten sie als »eher attraktiv«, »attraktiv« oder gar »sehr attraktiv« wahrnehmen. Gänzlich anders sieht die Selbstwahrnehmung aus: Nur 53 Prozent der Deutschen sind mit dem eigenen Aussehen »zufrieden« oder »sehr zufrieden«. Diese extreme Selbstkritik trifft besonders häufig auf Frauen zu. Von ihnen sind nur 47 Prozent mit dem eigenen Aussehen zufrieden, obwohl sie zu 84 Prozent glauben, von ihren Bekannten positiv beurteilt zu werden. Bei Männern sieht es etwas anders aus: Sie denken in 82 Prozent der Fälle, von ihren Bekannten auf einer Skala als »eher attraktiv« bis »sehr attraktiv« bewertet zu werden – ein leicht geringerer Wert als bei Frauen. Auf der anderen Seite sind 60 Prozent der Männer selbst mit ihrem Äußeren zufrieden – also deutlich mehr im Vergleich zum weiblichen Geschlecht. Frauen setzen sich offenbar nach wie vor stärker unter Druck, dem

Wie attraktiv finden sich die Deutschen? Große Lücke zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung.



84% der Frauen glauben, dass andere sie attraktiv finden.
82% der Männer glauben, dass andere sie attraktiv finden.

gesellschaftlich erwarteten äußeren Idealbild zu entsprechen. Nur 13 Prozent sagen derweil: »Ich finde mich äußerlich nicht besonders attraktiv, fühle mich aber trotzdem wohl.«

Unter Druck setzen sich auch Menschen, die sich selbst für »viel zu dick« halten. 62 Prozent von ihnen leiden darunter. Der STADA Gesundheitsreport 2016 bietet jedoch nur wenige Anhaltspunkte, dass die eigene Körperwahrnehmung Auswirkung auf einen gesünderen Lebensstil hat. Menschen, die sich zu dick finden, achten seltener auf eine gesunde Ernährung oder regelmäßigen Sport als diejenigen, die sich »genau richtig« fühlen. Mangelnde Selbstzufriedenheit verursacht offenbar auch Lethargie, die den Leidensdruck eher noch erhöht – ein Teufelskreis.

Jede zweite Frau würde sich unters Messer legen

So führt Unzufriedenheit mit dem eigenen Äußeren häufig dazu,

53 %

der Deutschen sind mit dem eigenen Aussehen zufrieden.

51 %

der Frauen sind bereit, eine Schönheitsoperation durchführen zu lassen.

13 %

finden sich selbst nicht attraktiv, fühlen sich aber trotzdem wohl.

sein Spiegelbild mit allen Mitteln ändern zu wollen. Die Frage, ob sie zu einem renommierten Schönheitschirurgen gehen würden, ohne dafür einen Cent bezahlen zu müssen, oder sogar bereits bei einem waren, bejahten 45 Prozent. Mit dem Alter sinkt die Bereitschaft, sich unters Messer zu legen. Bei Frauen ist sie mit 51 Prozent ohnehin deutlich höher als bei Männern (38 Prozent).

Doch woran liegt das? Viele Menschen ziehen ihre Selbstzufriedenheit unmittelbar aus dem Äußeren, auch das gilt insbesondere für Frauen. In Zahlen ergeht es 63 Prozent der Frauen beziehungsweise 41 Prozent der Männer so. Bei Männern liegt der Wunsch nach gutem Aussehen häufig daran, dass sie anderen Menschen gefallen wollen: Dieser »Flirt-Effekt« trifft auf 25 Prozent der Männer, lediglich auf 17 Prozent der Frauen zu.

»Die große Diskrepanz zwischen der eigenen Zufriedenheit mit dem Aussehen und der gefühlten Attraktivität ist psychologisch durchaus erklärbar. Man sollte zwar meinen, dass sich ein positives Feedback in puncto Attraktivität günstig auf die Selbstwahrnehmung auswirkt – doch das ist nicht unbedingt der Fall. Unser Selbstbild entwickelt sich nämlich schon in frühen Jahren und hält sich hartnäckig. Wer besonders kritisch mit sich ist, interpretiert Komplimente dann eher als Täuschung und denkt etwa: »Das sagen sie nur, weil sie mich mögen.« Stattdessen orientiert man sich an unerreichbaren Idealen aus den Medien, wobei viele nicht wissen oder ausblenden, dass es sich hierbei um retuschierte Schönheit handelt. Weil für Frauen das Äußere einen hohen Stellenwert hat, ist dadurch Unzufriedenheit vorprogrammiert.«

Dr. Eva Wlodarek

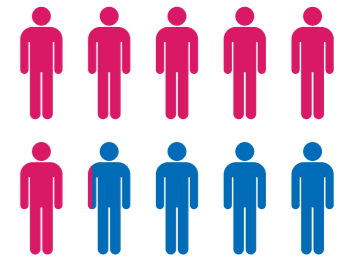


5.3 Ernährung und Bewegung

Sportmuffel versus Ernährungsprofi

Zu dick oder zu dünn? Sind wir im Schlankheitswahn? Nur jeder dritte Deutsche hält sich für »genau richtig«, 61 Prozent finden sich »viel zu dick« oder »etwas zu dick«. Erstaunlicherweise gibt es nur

Viele Deutsche finden sich selbst zu dick – aber machen nichts dagegen.



wenige wesentliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Insgesamt sind die Deutschen aber gesundheitsbewusster als oft angenommen. Die Mehrheit, insgesamt 56 Prozent, achtet »meist« oder »sehr« auf eine gesunde Ernährung: Frauen mehr als Männer, Berufstätige allerdings etwas weniger als Menschen, die nicht berufstätig sind. Würde man den typischen Vertreter gesunder Ernährung beschreiben, so wäre er weiblich, 60 bis 70 Jahre alt, in Rente und gebildet. Sie kauft vermutlich auf Wochenmärkten und in den boomenden Biosupermärkten ein und achtet auf einen gesunden Lebensstil.

Insgesamt kümmert sich jede zweite Frau meist um gesunde Ernährung, bei Männern sind es lediglich 40 Prozent. Auch die Themen Über- und Idealgewicht spielen für die Deutschen eine große Rolle: »Ich habe noch nie eine Diät gemacht«, sagen in gleichem Atemzug gerade einmal neun Prozent der Bevölkerung. Das bedeutet im Umkehrschluss: 91 Prozent der Befragten haben bereits mindestens eine Diät hinter sich; hochgerechnet auf die etwa 57 Millionen Menschen zwischen 18 und 70 Jahren sind das 51,9 Millionen Deutsche. Frauen machen etwas häufiger Diäten als Männer.

Trotz Übergewicht keine Angst vor Diabetes

Viele Deutsche beschäftigen sich also bewusst mit ihrer Ernährung, zum Teil aus gesundheitlichen Gründen, zum Teil dürfte aber auch der bereits beschriebene Wunsch nach Attraktivität eine Rolle spielen. Außerdem ist die Furcht vor den Folgen ungesunder Ernährung ein wichtiger Aspekt.

Der STADA Gesundheitsreport 2015 zum Gesundheitswissen der Deutschen hatte eine hohe Unkenntnis zu den Gefahren von Diabetes zu Tage gefördert. Damals wussten 84 Prozent nicht über die Folgen einer Diabetes-mellitus-Typ-II-Erkrankung Bescheid. Dennoch hat laut der diesjährigen Auswertung jeder Dritte Angst, selbst an Diabetes zu erkranken, jeder Zwölfte ist bereits erkrankt.

87 Prozent aller Menschen mit einem BMI über 30 wissen, dass Übergewicht Diabetes verursachen kann. Bei diesem Wert sprechen Mediziner in der Regel von Adipositas, also »Fettleibigkeit«. Dennoch haben über 30 Prozent von ihnen keinerlei Sorge, selbst an Diabetes zu erkranken – ein immer noch zu hoher Wert. Die Mehrheit der Deutschen kennt inzwischen wenigstens die Risikofaktoren für die Entstehung des Typ-II-Diabetes: 74 Prozent wissen von Übergewicht, 65 Prozent von Ernährung, 53 Prozent von Bewegungsmangel. Immerhin jeder Dritte weiß, dass auch die Veranlagung eine Rolle spielt. Ebenfalls erfreuliche Werte, die aber dennoch Raum für weitere Aufklärung bieten.

Eine ausgewogene Ernährung ist sicherlich Bestandteil eines insgesamt gesunden Lebensstils. Doch was trägt außerdem zur Gesundheit bei? Warum möchten Deutsche ein gesundes Leben führen? Die häufigsten Antworten lauten: »Weil ich mich dann insgesamt besser, zum Beispiel ausgeglichener, und weniger gestresst fühle« und »Weil ich fit sein will«. Ein weiterer Grund ist für 32 Prozent auch hier ein größeres Gefühl von Attraktivität. Einkommensstarke Menschen leben tendenziell häufig gesund, um einfach länger zu leben. 42 Prozent der Menschen mit einem monatlichen Nettoeinkommen von mindestens 4.000 Euro bejahen das. Bei Geringverdienern unter 1.000 Euro sind es gerade 28 Prozent.

Dazu tragen zweifelsfrei auch Bewegung und Sport bei. Doch drei von zehn Deutschen sind Sportmuffel und treiben gar keinen Sport, darunter vor allem Menschen mit geringer Bildung, niedrigem Einkommen und extrem hohem BMI sowie Menschen in der Altersklasse zwischen 50 und 59 Jahren. Als Hauptgründe für die Sportmüdigkeit geben sie klassische Trägheit

(»Kann mich nicht überwinden«/»Ist mir zu anstrengend«) und Zeitmangel an. Über die Hälfte der Menschen, die maximal einmal pro Woche Sport treiben, nennen diese beiden Aspekte als Hindernisse. »Keine Zeit« für mehr Sport haben 29 Prozent. Für viele von ihnen gilt diese Begründung auch, wenn ein Arztbesuch aufgrund akuter Beschwerden ansteht. Zeitmangel kann so zur gesundheitsbedrohlichen Lebensmaxime werden.

Insgesamt scheint mangelnde Bewegung häufiger die Begründung für Übergewicht zu sein als ungesunde Ernährung. Menschen mit einem hohen BMI zwischen 30 und 34,9 achten deutlich öfter auf gesunde Ernährung (48 Prozent) als auf regelmäßigen Sport (35 Prozent). Zum Vergleich: Von »Normalgewichtigen« mit einem BMI zwischen 18,5 und 25 treibt jeder Zweite (50 Prozent) regelmäßig Sport, 62 Prozent achten auf gesunde Ernährung.

»Es ist schon skurril: Die Menschen wissen, dass Übergewicht ein Risikofaktor für Diabetes ist. Trotzdem hat ein Drittel der Deutschen, die laut BMI gar als adipös eingestuft werden, keine Sorge, selbst Diabetes zu bekommen. Dementsprechend achten diese Menschen auch nicht häufiger auf gesunde Ernährung und Bewegung als der Rest der Republik. Die Aufklärung muss hier offensichtlich noch verstärkt werden, um auf die Gefahren von Diabetes aufmerksam zu machen. Nicht umsonst gilt Diabetes mittlerweile als echte Volkskrankheit.«

Dr. med. Johannes Wimmer



5.4 Erkältung und Arbeit

Bei Erkältung? Ab zur Arbeit.

Zwei von drei Deutschen leiden mindestens ein- bis zweimal pro Jahr an einer Erkältung, 15 Prozent sogar mindestens einmal im Quartal. Vor allem junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren sind sehr erkältungsanfällig. 84 Prozent von ihnen leiden ein- bis zweimal jährlich oder häufiger daran, jedoch nur 53 Prozent der 60- bis 70-Jährigen. Je älter, umso seltener erkranken die Menschen also an einer Erkältung. Das subjektive Empfinden, häufiger als andere Menschen an einer Erkältung zu erkranken, ist bei Privatver-

sicherten tendenziell höher als bei gesetzlich Krankenversicherten. Auch die Einstellung, ob eine Erkältung schlimm oder eben nicht so schlimm sei, ist heterogen. Ein Drittel der Bevölkerung, darunter vor allem Menschen mit sehr hohem Einkommen, sagt, es gebe »Schlimmeres«. 29 Prozent dagegen ziehen bei einer starken Erkältung strikte Schonung vor.

Krankheiten des Atmungssystems, zu denen Erkältungen zählen, bilden laut TK-Gesundheitsreport 2016 traditionell die bei weitem häufigste Ursache von Krankschreibungen und daraus resultierenden Fehltagen von Arbeitnehmern.

Tatsache ist jedoch auch, und das zeigt der STADA Gesundheitsreport 2016: Für die Mehrheit der Deutschen (57 Prozent) ist eine Erkältung noch lange kein Grund, nicht zur Arbeit zu gehen, nur auf die Berufstätigen bezogen sind es sogar 83 Prozent. Je höher das Einkommen, umso höher ist der Anteil. Bei unter 1.000 Euro pro Monat trifft das auf 40 Prozent, bei mindestens 4.000 Euro auf 75 Prozent zu. Als Hauptgründe geben die Befragten ihr hohes Verantwortungsgefühl und Pflichtbewusstsein an. Sie möchten ihre Kollegen nicht im Stich lassen. Darüber hinaus halten sich 13 Prozent für »unverzichtbar« in ihrem Job.

Jeder Fünfte hat auch Angst vor Sanktionen durch den Arbeitgeber. Diese Angst sinkt mit steigendem Einkommen. Besserverdiener leben aber dadurch nicht zwangsläufig sorgenfreier. Sie kümmern sich zwar auch um Auszeiten unter der Woche, auf der anderen Seite klagen sie beispielsweise überdurchschnittlich häufig dar-

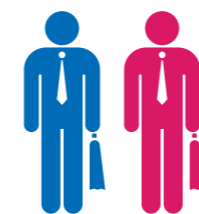
über, oft lediglich am Wochenende und im Urlaub abschalten zu können. Nur im Urlaub richtig entspannen können 16 Prozent der Menschen mit einem monatlichen Nettoeinkommen von mindestens 4.000 Euro. Bei Geringverdienern unter 1.000 Euro beträgt der Anteil nur acht Prozent.

Dass sich eine gesunde Ernährung positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirkt, bestätigt der STADA Gesundheitsreport 2016: Wer so gut wie nie erkältet ist, achtet im Vergleich zur Gesamtbevölkerung überdurchschnittlich häufig sehr auf eine gesunde Ernährung.

»Verantwortungsgefühl ist eine großartige Eigenschaft. Nur sollte sie mit Blick auf die Gesundheit zunächst der eigenen Person gelten. Die Einstellung »Ich bin unersetzlich« ist eine Selbsttäuschung, die zur Überforderung führt. Ebenso kritisch ist die Sorge, die Kollegen oder den Chef im Stich zu lassen. Hier ist Umdenken gefragt: Sich bei einer Erkältung für Ruhe und Rückzug zu entscheiden, beschleunigt nicht nur die Heilung, sondern ist auch wahre Verantwortung gegenüber anderen. Schließlich ist die Ansteckungsgefahr für sie ein Risiko.«

Dr. Eva Wlodarek

82 Prozent der Arbeitnehmer gehen trotz Erkältung zur Arbeit. Aber warum? (Mehrfachantworten möglich)



47 %
möchten die
Kollegen nicht im
Stich lassen.



39 %
haben
einfach zu viel
zu tun.



31 %
nehmen
Erkältungen
nicht ernst.



20 %
haben
Angst vor
ihrem Chef.



13 %
halten
sich für
unverzichtbar.

63 %

holen sich nach Diagnosen ihres Arztes eine Zweitmeinung ein.

36 %

der 18- bis 29-Jährigen nehmen Medikamente nicht so ein wie vom Arzt empfohlen.

24 %

gehen bei akuten Beschwerden nicht zum Arzt, weil sie keine Zeit haben oder zu lange auf einen Termin warten müssen.

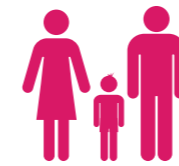


5,5 Arzt-Patienten-Beziehung

Junge Deutsche verlieren Vertrauen in Ärzte

Der Arzt ist bei gesundheitlichen Problemen für 49 Prozent der Befragten die erste Anlaufstelle. Die andere Hälfte der Deutschen holt sich Gesundheitsinformationen an anderer Stelle. So suchen 17 Prozent der Befragten zwischen 18 und 70 Jahren zuerst in Online-Portalen Rat. Nur sechs Prozent fragen zunächst den Apotheker nach einer ersten Einschätzung. Das sinkende Vertrauen in

Wo informiert sich die Republik bei akuten gesundheitlichen Beschwerden zuerst?



11 %

Familie/Partner/
Freunde



16 %

hören auf sich
selbst



1 %

Zeitschriften/
Bücher



17 %

Internet



49 %

Arzt



6 %

Apotheker

Nur die Hälfte der Deutschen gehen zuerst zum Arzt. Vor allem junge Menschen verzichten auf den Besuch beim »Doc«.



36 %

der 18-29-j.
gehen
zum Arzt.



49 %

der 30-39-j.
gehen
zum Arzt.



50 %

der 40-49-j.
gehen
zum Arzt.



58 %

der 50-59-j.
gehen
zum Arzt.



53 %

der 60-70-j.
gehen
zum Arzt.

den Arzt zeigt sich auch an anderer Stelle: Bei Diagnosen ihres Arztes holen zwei von drei Bundesbürgern eine Zweitmeinung ein. Die Hauptquelle für mehr Informationen nach dem Arztbesuch ist das Internet, gefolgt vom privaten Umfeld, den Apotheken und einem weiteren Mediziner. Unter den 37 Prozent, die ihrem Arzt voll vertrauen, befinden sich deutlich mehr Männer als Frauen. Außerdem steigt das Vertrauen in die »Götter in Weiß« mit dem Alter. Man könnte auch sagen: Junge Menschen stehen Ärzten skeptischer gegenüber als ältere oder fragen einfach mehr. Das zeigt sich auch in der »Verordnungsdisziplin«: 87 Prozent der 60- bis 70-Jährigen nehmen Medikamente bei akuten Erkrankungen exakt wie vom Arzt empfohlen. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind es nur 64 Prozent. Offenbar ist der Respekt vor Medizinern in der älteren Generation tatsächlich stärker ausgeprägt. Und speziell hier deutet sich ebenfalls an, dass der eigentliche Konsens »Arzt vor Internet« in den kommenden Jahren erheblich ins Wanken geraten dürfte. Denn in der Generation der »Digital Natives«, der Menschen, die mit den digitalen Medien aufgewachsen sind und wie selbstverständlich damit umgehen, ist die Bereitschaft, bei Beschwerden zuerst zum Arzt zu gehen, mit Abstand schon jetzt am geringsten ausgeprägt: nur 36 Prozent bei den 18- bis 29-Jährigen, 53 Prozent bei den 60- bis 70-Jährigen. Dafür gehen die »Digital Natives« tendenziell etwas häufiger zuerst zur Apotheke.

Was aber sind die Gründe dafür, bei akuten Beschwerden nicht zum Arzt zu gehen? Sie sind sehr individuell. Zum einen ist die Kombination aus zu langer Wartezeit (13 Prozent) und Zeitmangel (elf Prozent) zu nennen. Zum anderen zeigt sich auch hier fehlendes Vertrauen: Elf Prozent der Deutschen glauben, der Arzt könne in den meisten Fällen ohnehin nicht helfen. Das gilt – wenig überraschend – für jüngere Menschen tendenziell häufiger als für die ältere Generation.

»Die Ärzte müssen sich umstellen. Im Internet-Zeitalter gewöhnt sich die Gesellschaft an: einfach, schnell und komfortabel. Stundenlange Wartezeiten bei Ärzten passen nicht in diesen Wandel. Das gilt auch für die Öffnungszeiten von Praxen, die in der Regel genau innerhalb der Arbeitszeit liegen. Die Mediziner müssen flexibler werden und sich stärker dem Internet als Informationsplattform widmen, um langfristig Vertrauen und Wertschätzung zurückzugewinnen.«

Dr. med. Johannes Wimmer



5.6 Zufriedenheit und Stress

Soziale Ängste und Krankheit machen schlaflos

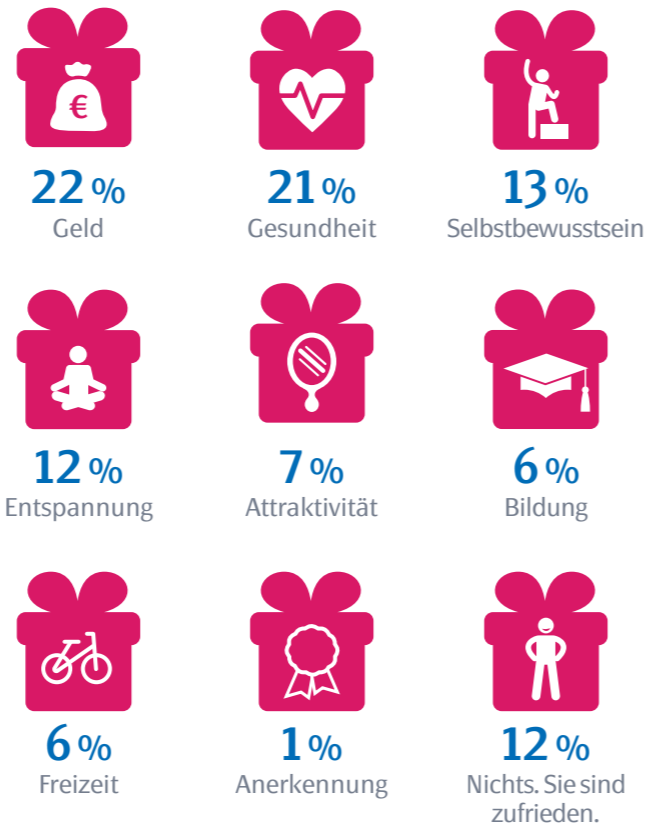
35 Prozent der Deutschen schlafen sechs bis sieben Stunden pro Nacht. Glücklich kann sich derjenige schätzen, der zu den insgesamt 37 Prozent der Deutschen zählt, die keinerlei Probleme mit dem Schlaf zu haben scheinen: Sie schlafen problemlos ein und durch (18 Prozent), fühlen sich tagsüber in der Regel ausgeschlafen (elf Prozent) oder sind sofort fit, wenn der Wecker klingelt (acht Prozent). Auffällig: Bei den Menschen zwischen 60 und 70 Jahren sind es sogar 50 Prozent, die keinerlei Schlafprobleme haben. Jeder Fünfte dagegen fühlt sich tagsüber schlapp, Frauen häufiger als Männer. Wer ein sehr geringes monatliches Einkommen unter 1.500 Euro hat, klagt tendenziell häufiger über Schlafprobleme als jemand, der mindestens 3.500 Euro zur Verfügung hat. Existenzsorgen kristallisieren sich somit als Ursache von Schlafproblemen heraus. Krankheit ist eine weitere, denn auch Menschen mit chronischen Beschwerden kämpfen deutlich häufiger mit Schlafproblemen.

Die meisten Deutschen wünschen sich mehr Geld

Soziale Nöte spiegeln sich auch im Bedürfnis nach Veränderungen wider. Auf die Frage »Was würden Sie in Ihrem Leben am ehesten verändern, wenn Sie könnten?« wünschte sich ein Fünftel mehr Geld, darunter vor allem Menschen mit niedrigem bis mittlerem Haushalts-Nettoeinkommen bis zu 2.500 Euro pro Monat und besonders Männer. Von ihnen hätte gern jeder Vierte mehr Geld zur Verfügung. Der Wunsch, »noch gesünder zu sein«, spielt dagegen für nur rund 20 Prozent der Bevölkerung eine Rolle und rangiert damit praktisch gleichauf mit dem Bedürfnis nach mehr Geld. Finanzen nehmen also tatsächlich den gleichen Stellenwert wie die Gesundheit ein. Mehr Selbstvertrauen wünschen sich 13 Prozent. Hier liegen die Frauen (16 Prozent) gegenüber Männern (elf Prozent) vorn. Auf einem Level befinden sich die Sehnsucht nach mehr Attraktivität (sieben Prozent), mehr Freizeit und mehr Bildung (je sechs Prozent). Mehr Entspannung wünschen sich zwölf Prozent der Menschen.

Und wer behauptet, dass er nichts verändern würde, weil er »einfach zufrieden« ist? Das trifft immerhin auf knapp jeden achten Deutschen zu, auf Männer etwas häufiger als auf Frauen. Außerdem sind Menschen mit einem Haushalts-Nettoeinkommen von mehr als 4.000 Euro häufiger als in unteren Einkommensstufen »zufrieden«, nämlich in 15 Prozent der Fälle. Macht Geld also doch glücklich? In einem gewissen Maße schon, das deutet sich auch im STADA Gesundheitsreport 2016 an. Nur neun Prozent der Menschen mit einem Einkommen bis zu 1.000 Euro pro Monat

Die Deutschen haben einen Wunsch für ihr Leben frei und wählen mehr ...



bezeichnen sich als zufrieden, bei mindestens 3.500 Euro sind es 17, ab 4.000 Euro sogar 21 Prozent. Auch der Wohnort spielt hierbei eine signifikante Rolle: Menschen in Berlin wünschen sich am häufigsten, mehr Geld zu haben. Hier liegt die Armutsquote laut »Bericht zur Armutsentwicklung in Deutschland 2016«, herausgegeben vom Paritätischen Gesamtverband, in der Tat mit 20 Prozent deutlich höher als mit 15,4 Prozent im Bundesdurchschnitt.

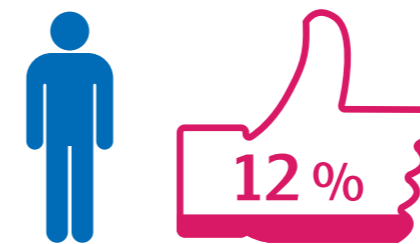
Wer soziale Nöte hat, schläft also schlechter und fühlt sich insgesamt oft mit seinem gesamten Leben unzufrieden. Im Umkehrschluss: Geld, beruflicher Erfolg und soziale Absicherung sind das beste Schlafmittel, so banal das auch klingt. Auch Krankheit gehört zu den Risikofaktoren in puncto Schlaflosigkeit. Wer unter einer chronischen Erkrankung leidet, schläft schlecht und fühlt sich tagsüber überdurchschnittlich häufig schlapp und müde. Damit

einher geht naturgemäß der Wunsch, gesünder zu sein, auch wenn Sport hierbei nur eine geringe Rolle spielt. Denn 35 Prozent der chronisch Kranken treiben gar keinen Sport, beim Rest der Bevölkerung sind es nur 30 Prozent. Klar: Wer krank ist und sich oft nur schlecht bewegen kann, muss auf Sport verzichten, selbst wenn er noch so motiviert ist.

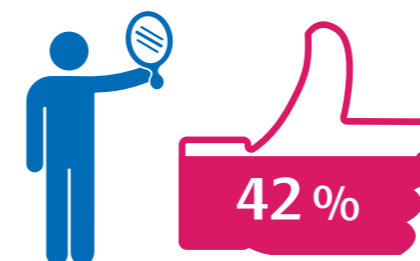
Attraktivität macht glücklich

Neben Geld gibt es vor allem einen weiteren Faktor für hohe Zufriedenheit im täglichen Leben: subjektiv empfundene Attraktivität. Fast jeder Zweite (42 Prozent), der sich selbst »sehr attraktiv« findet, gibt an, auch allgemein mit seinem Leben sehr zufrieden zu sein – der Top-Wert in dieser Kategorie. Es gibt also offenbar eine Wechselwirkung zwischen Zufriedenheit und einem Gefühl von Attraktivität. Die Interpretation dahinter: Schönheit scheint glücklich zu machen. Interessant ist darüber hinaus, welche Gruppen am häufigsten nach sozialer Anerkennung streben, selbstbewusster und attraktiver sein möchten. Für Frauen gilt das auf jeden Fall mehr als für Männer, für Menschen unter 40 Jahren mehr als für ältere. Mit dem Alter scheint hier – neben einem Mehr an Freizeit, gerade bei Rentnern – auch eine gewisse Gelassenheit einzusetzen. Das zeigt sich auch in puncto Stressresistenz: Während sich fast jeder zweite Deutsche ab 60 Jahren sehr selten gestresst fühlt, trifft das bei den 18- bis 29-Jährigen nur

Schönheit macht glücklich.



Im Bundesdurchschnitt sagen **zwölf Prozent:** »Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben.«



Von den Menschen, die sich selbst »sehr attraktiv« finden, sagen **42 Prozent:** »Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben.«

auf sieben Prozent zu. Äußerst bedenklich: Jeder Fünfte aus dieser Altersklasse in der Phase beruflicher Orientierung fühlt sich sogar in seiner Freizeit gestresst. Demgegenüber steht die Tatsache, dass sich die junge Generation überdurchschnittlich oft in der Woche Auszeiten gönnt und das Wochenende zur Entspannung nutzt (beziehungsweise es nutzen möchte). Hier hat sich offenbar das Stressempfinden gewandelt: Während Stress einst vor allem mit beruflicher, fremdbestimmter Überlastung in Verbindung stand, hat das Phänomen heute die Freizeit erreicht. Wer nach einem Acht-Stunden-Tag noch mehrfach pro Woche private Termine hat, der mag das als Stress empfinden, obwohl er sich diesen selbst auferlegt hat. Der Begriff »Freizeitstress« kam übrigens in den 1980er-Jahren erstmals auf. Jeder Fünfte der unter 40-Jährigen fühlt sich in seiner Freizeit gestresst. Doch nur 14 Prozent der Bevölkerung, also etwa jeder Siebte, geben zu hohes Arbeitspensum im Beruf als einen der Hauptgründe an. Dabei ist dauerhafter Freizeitstress ein Zeichen eines ungesunden Lebenswandels: Menschen, die sich sogar in ihrer Freizeit gestresst fühlen, klagen auch überdurchschnittlich häufig über Alltagsüberforderung. Das trifft auf 95 Prozent der Menschen, die sich in ihrer Freizeit gestresst fühlen, zu.

Was sind weitere Gründe, zu wenig Zeit für sich selbst zu finden? 29 Prozent geben an, ihre Aufgaben am liebsten selbst zu erledigen, also nicht delegieren zu können, 28 Prozent können nur schwer »nein« sagen. Bei beiden Aussagen liegen Frauen, die es schon in puncto Aussehen sehr genau nehmen, sieben beziehungsweise vier Prozentpunkte vor Männern. Im Übrigen geben nur 28 Prozent der Befragten an, ausreichend Zeit für sich selbst zu haben. Betrachtet man nur die Befragten zwischen 60 und 70 Jahren mit einem Großteil an Rentnern, sind es dagegen 56 Prozent.

»Während sich Stress bei der Arbeit nicht immer vermeiden lässt, ist er in der Freizeit selbstgemacht. Dass er gerade bei jüngeren Menschen auftritt, ist nicht verwunderlich: Sie überschätzen oft ihre Kräfte, fürchten etwas zu verpassen oder stehen unter dem Druck, dynamisch zu erscheinen. Generell gilt: Zu viele Aktivitäten können zu Schlafstörungen, Nervosität und am Ende sogar zum Burnout führen. Eine Gegenmaßnahme ist, sich bewusst unverplante Zeiträume zu gönnen und sich auch mal »Faulsein« zu erlauben.«

Dr. Eva Wlodarek



5.7 STADA Wohlfühl-Index

Subjektives Wohlbefinden in Deutschland im Vergleich zu 2014 gesunken

Rückblick: 2014 zeigten sich 85 Prozent der Bundesbürger »zufrieden« bis »sehr zufrieden« mit ihrem täglichen Leben. Das heißt jedoch nicht, dass keinerlei Beeinträchtigungen genannt wurden. Zu diesen zählten für die Bundesbürger 2014 vor allem beruflicher Stress als Gesundheitsrisiko Nummer eins, Bewegungs- und Lichtmangel sowie Wetterfühligkeit als weitere Faktoren.

Wie sieht es heute, zwei Jahre später, aus? Der STADA Wohlfühl-Index zeigt: Nur noch 73 Prozent der Deutschen fühlen sich »zufrieden« bis »sehr zufrieden«. Gesunken ist das (subjektive) Wohlbefinden vor allem bei drei großen – insgesamt gesehen sehr heterogenen – Gruppen: bei den 18- bis 29-Jährigen (86 auf 65 Prozent), bei Frauen (85 auf 71 Prozent) sowie bei Singles (78 auf 67 Prozent). Die 18- bis 29-Jährigen, die »Digital Natives«, sind es auch, die sich im STADA Gesundheitsreport 2016 als sehr erkältungsanfällig herauskristallisiert haben, die nur wenig den Ärzten vertrauen, oft gestresst sind – auch in ihrer Freizeit – sowie überdurchschnittlich häufig an Schlafproblemen leiden. Erhöhter Stress könnte also die Hauptursache für das gesunkene (subjektive) Wohlbefinden sein. Bei Frauen dagegen, die laut STADA Gesundheitsreport 2016 einen Großteil des Selbstvertrauens aus der eigenen Attraktivität ziehen, scheint sich der Druck erhöht zu haben, einem gesellschaftlich geprägten äußeren Idealbild zu entsprechen. Das könnte eine

**Der STADA Wohlfühl-Index zeigt:
Die Deutschen sind immer weniger zufrieden mit dem eigenen Leben.**
(In Prozent)



2014 waren 85 %
insgesamt zufrieden.



2016 sind nur noch 73 %
insgesamt zufrieden.

Erklärung für ihr gesunkenes (subjektives) Wohlbefinden sein. Besonders stark gefallen ist der Wert auch in Berlin (84 auf 76 Prozent) und Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern/Sachsen-Anhalt (89 auf 74 Prozent) – Regionen mit hoher Arbeitslosigkeit und hohem Armutsrisiko.

Vom Alltag überfordert fühlen sich jedoch fünf Prozent weniger Menschen als noch vor zwei Jahren (aktuell 74 zu 79 Prozent im Jahr 2014). Größere Veränderungen gab es bei den Menschen ab 40 Jahren. Sie fühlen sich mitunter deutlich weniger überfordert als noch vor zwei Jahren: Nur noch 68 Prozent beklagen dies, 2014 waren es noch 75 Prozent. Bei den Jüngeren unter 40 Jahren dagegen gab es keinen auffälligen Wandel.

»Das die Zufriedenheit binnen zwei Jahren um zwölf Prozent sinkt, ist schon erstaunlich. Über die Gründe dafür können wir nur spekulieren. Das wird vermutlich mit den politisch-gesellschaftlichen Gegebenheiten zusammenhängen, hier bewegen wir uns aber in einem sehr komplexen Feld. Auch die Medien wirken sich mit den häufigen Katastrophen-Meldungen natürlich negativ auf die Gemüter aus.«

Dr. Eva Wlodarek

»Wir können zwar den gesunkenen Wohlfühl-Index nicht sicher erklären, dafür haben wir im Report viele andere Unstimmigkeiten von Einstellungen und Motivationen zu Verhaltensweisen und körperlichen Auswirkungen aufgedeckt. Einige der bekannten Volkskrankheiten oder Symptome wie Rückenschmerzen, Stress oder Diabetes wären vermutlich besser zu bekämpfen, wenn sich Körper und Geist öfter einig wären.«

Dr. med. Johannes Wimmer

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 Schwesterunternehmen der TNS Infratest Gruppe in Deutschland
Layout/Design: komm.passion GmbH
Druck: grass und partner, Wuppertal

Bildquellen: ©iStock.com/leremy, ©iStock.com/ruthyoel, ©sljubisa/Fotolia.com, ©sester1848/Fotolia.com, ©JiSign/Fotolia.com, ©rungrate/Fotolia.com, ©ToheyVector/Fotolia.com, ©leremy/Fotolia.com, ©rosifan19/Fotolia.com

Copyright

© 2016 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 03-215
E-Mail: press@stada.de

