



Pressemitteilung

## **STADA Gesundheitsreport 2016:**

### **Deutschland im Dauerstress – und jetzt kommt auch noch Weihnachten**

**Bad Vilbel, 08. Dezember 2016 – Weihnachten ist das Fest der Besinnlichkeit, der Liebe und der Geschenke. Für viele bedeutet die schönste Zeit des Jahres aber vor allem eines: Stress. Der STADA Gesundheitsreport 2016 zeigt, dass viele Deutsche ohnehin unter Dauerstress in der Freizeit leiden, der mitunter sogar zu Schlafproblemen führt. Außerdem zeigt die Studie, was sich die Deutschen wünschen würden – wenn sie die freie Wahl hätten.**

Die Wohnung festlich schmücken, Geschenke für Freunde und Familie besorgen und Zutaten für das Weihnachtsessen kaufen – es gibt viel zu tun in der Vorweihnachtszeit. Statt die besinnliche Atmosphäre zu genießen, geraten die meisten Menschen in Stress. Während dieser früher meist mit beruflicher Überbelastung in Verbindung stand, ist er heute immer mehr auch abseits des Jobs zu spüren. Viele Deutsche empfinden ihre privaten Termine nach der Arbeit als Last, obwohl sie sich diese selbst auferlegt haben. 26 Prozent der Bevölkerung fühlen sich sogar in der Freizeit gestresst oder können nur im Urlaub entspannen. Besonders auffällig: Bei jüngeren Menschen zwischen 18 und 39 Jahren trifft das sogar auf jeden Dritten zu. Das zeigt der kürzlich veröffentlichte STADA Gesundheitsreport 2016, eine repräsentative Studie des Marktforschungsunternehmens Kantar Health, im Auftrag der STADA Arzneimittel AG, unter 2.000 Deutschen.

#### **Freizeitstress plagt viele Deutsche**

An beruflichen Anforderungen liegt das erhöhte Stress-Level dabei häufig nicht: Nur 14 Prozent der Deutschen geben an, dass sie ein zu hohes Arbeitspensum haben. Doch warum finden so viele Bundesbürger dann so wenig Zeit für sich selbst? 29 Prozent der Befragten wollen ihre Aufgaben am liebsten selbst erledigen. Die gleiche Anzahl an Menschen hat zu viele private oder familiäre Verpflichtungen. 28 Prozent können nur schwer „nein“ sagen und 23 Prozent stellen zu hohe Anforderungen an sich selbst. Bei

Vorstand: Dr. Matthias Wiedenfels (Vorsitzender) / Helmut Kraft  
Aufsichtsratsvorsitzender: Carl Ferdinand Oetker



allen Aussagen liegen Frauen dabei vor Männern – außer beim Thema Arbeitspensum. Hier geben 17 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen an, dass sie wegen ihres Jobs nicht genügend Zeit für sich selbst finden.

### **Stress raubt den Schlaf**

Der ständige Stress wirkt sich natürlich auch auf das tägliche Leben aus: 95 Prozent der Menschen, die sich in ihrer Freizeit gestresst fühlen, klagen über Alltagsüberforderung – im Bundesdurchschnitt sind es deutlich weniger. Doch bei einem Überforderungs-Gefühl hören die Folgen häufig nicht auf: „Wenn Freizeitstress mit Stress auf der Arbeit zusammentrifft, sind negative Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden vorprogrammiert. Daraus resultieren dann beispielsweise auch Schlafprobleme“, erklärt Diplom-Psychologin Dr. Eva Wlodarek, die die Studie mitentwickelt hat. Und tatsächlich: Nur 37 Prozent der Deutschen haben keinerlei Probleme mit dem Schlaf. Auch hier sind besonders die gestressten jungen Bundesbürger von Problemen geplagt. 72 Prozent der 18- bis 29-Jährigen klagen über verschiedene Formen von Schlafproblemen. Sie haben einen unruhigen Schlaf, fühlen sich tagsüber häufig schlapp, brauchen lange bis sie einschlafen oder kommen morgens nur ganz schwer aus dem Bett. Dagegen klagt nur die Hälfte der 60- bis 70-Jährigen über dieselben Probleme.

### **Geld steht ganz oben auf der Wunschliste**

Wünschen sich die Deutschen also mehr Freizeit und Entspannung, wenn sie einen Wunsch für ihr Leben frei hätten? Weit gefehlt. Laut STADA Gesundheitsreport 2016 wünschen sich nur zwölf Prozent mehr Entspannung und sechs Prozent mehr Freizeit. Stattdessen hätten 22 Prozent lieber mehr Geld und 21 Prozent wären gerne gesünder. Mehr Selbstvertrauen steht bei 13 Prozent hoch im Kurs, mehr Attraktivität bei knapp jedem Zehnten. „Gesundheit schätzt man erst dann, wenn man sie nicht mehr hat. Für gesunde Menschen steht Geld als Symbol für Lebenslust und Freiheit: Man kann Urlaub machen oder muss nicht jede beliebige Arbeit annehmen“, begründet Dr. Eva Wlodarek die hohe Priorität von Geld auf dem Wunschzettel.

Vorstand: Dr. Matthias Wiedenfels (Vorsitzender) / Helmut Kraft  
Aufsichtsratsvorsitzender: Carl Ferdinand Oetker



### **„Alles Gute“ – Eine Initiative von STADA**

Die im Herbst 2014 gegründete „Alles Gute“-Initiative von STADA unterstützt Menschen dabei, im Alltag fit und gesund zu bleiben beziehungsweise zu werden. STADA will ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Menschen verantwortungsvoll mit dem höchsten Gut „Gesundheit“ umgehen müssen, um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein. Schließlich hat die Gesundheit auch großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden. Im Zentrum der Initiative steht der jährliche STADA Gesundheitsreport. 2014 behandelte der Report die Wünsche, Einstellungen und Verhaltensweisen der Deutschen in Gesundheitsthemen, 2015 wurde das Gesundheitswissen der Deutschen untersucht. Der Gesundheitsreport 2016 trägt den Titel „Sprechstunde Gesundheit: Was sich Körper und Geist zu sagen haben.“ Dabei wird die Initiative von hochkarätigen Experten aus Medizin, Wissenschaft, Sport und Lifestyle-Bereichen unterstützt. Aktuelle Informationen zur Initiative und laufenden Projekten sind unter [www.stada.de/initiative](http://www.stada.de/initiative) zu finden.

### **Über die STADA Arzneimittel AG**

Die STADA Arzneimittel AG ist ein börsennotiertes Unternehmen mit Sitz im hessischen Bad Vilbel. STADA setzt konsequent auf eine Mehrsäulenstrategie aus Generika und Markenprodukten (OTC) bei zunehmend internationaler Marktausrichtung. Der Konzern ist Deutschlands einziger unabhängiger Generika-Hersteller. STADA ist weltweit mit rund 50 Vertriebsgesellschaften in mehr als 30 Ländern vertreten. Markenprodukte wie Grippostad und Ladival zählen in Deutschland zu den meistverkauften ihrer Produktkategorie. Im Geschäftsjahr 2015 erzielte STADA einen Konzernumsatz von 2.115,1 Millionen Euro, ein bereinigtes Ergebnis vor Zinsen, Steuern und Abschreibungen (EBITDA) von 389,4 Millionen Euro und einen bereinigten Konzerngewinn von 165,8 Millionen Euro. Zum 31. Dezember 2015 beschäftigte STADA weltweit 10.532 Mitarbeiter.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

STADA Arzneimittel AG

Angela Horbach

Stadastraße 2-18

61118 Bad Vilbel

Tel.: +49(0) 6101 603-165

Fax: +49(0) 6101 603-215

E-Mail: [press@stada.de](mailto:press@stada.de)

komm.passion GmbH

Sina Acker

Himmelgeister-Straße 103-105

40225 Düsseldorf

Tel.: +49(0) 211 600 46-121

Fax: +49(0) 211 600 46-200

E-Mail: [stada@komm-passion.de](mailto:stada@komm-passion.de)

Vorstand: Dr. Matthias Wiedenfels (Vorsitzender) / Helmut Kraft

Aufsichtsratsvorsitzender: Carl Ferdinand Oetker