

TK-News

Informationen für die Presse

Techniker Krankenkasse ♦ Pressestelle ♦ Bramfelder Straße 140 ♦ 22305 Hamburg ♦ www.tk-online.de

Deutschland auf Standby: Jeder Dritte steht unter Dauerdruck

Berlin, 14. Mai 2009. Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Das zeigt eine aktuelle Studie, die die Techniker Krankenkasse (TK) heute in Berlin vorgestellt hat. Hauptursachen sind Jobstress, finanzielle Sorgen und Ärger im Straßenverkehr. "Stress bestimmt den Alltag in Deutschland immer stärker. Nicht nur im Job, in allen Lebensbereichen stehen wir unter Strom. Kaum jemand kann noch richtig abschalten – und dieses Leben auf Standby macht die Menschen krank", sagt Professor Dr. Norbert Klusen, Vorsitzender des TK-Vorstandes. Bereits jeder Fünfte leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen – von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt.

"Je höher das Stress-Level, desto kränker sind die Menschen", sagt Karin Gangl, die die Studie beim F.A.Z.-Institut betreut hat. Menschen unter Dauerdruck leiden gegenüber wenig Gestressten mehr als doppelt so oft unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, der häufigsten Todesursache in Deutschland. Auch Rücken- und Kopfschmerzen, Infekte, psychische Probleme und Schlafstörungen treten laut der TK-Studie desto häufiger und stärker auf, je größer die Stressbelastung ist.

Immer mehr Berufstätige ausgebrannt

Stressfaktor Nummer eins ist der Job: Jeder dritte Berufstätige arbeitet am Limit. Hetze und Termindruck sind die Hauptgründe. Zudem leiden viele darunter, via Laptop oder Blackberry rund um die Uhr erreichbar zu sein – insbesondere Führungskräfte.

TK-News

Informationen für die Presse

2

Bereits jeder dritte Berufstätige fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt. Und das schlägt sich auch in hohen Fehlzeiten nieder, wie der TK-Gesundheitsreport zeigt. So waren die Menschen hierzulande im letzten Jahr fast zehn Millionen Tage wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben. Das heißt: Rund 40.000 Arbeitskräfte fehlten über das ganze Jahr im Büro oder an der Werkbank, weil sie sich ausgebrannt fühlten. "Besonders beunruhigend ist dabei, dass die Zahl der Burnout-Krankschreibungen innerhalb der letzten fünf Jahre um 17 Prozent angestiegen ist", sagt Helen Heinemann vom Hamburger Institut für Burnout-Prävention (IBP). Sie rät deshalb jedem, sein Stress-Level im Auge zu behalten. "Nicht nur Manager sind betroffen. Besonders gefährdet sind Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in Sandwich-Positionen zwischen zwei Hierarchieebenen, Schichtarbeiter und Berufspendler", so die Psychotherapeutin.

Hausfrauen gestresster als Manager

Nicht nur Berufstätige stehen unter Druck: Laut der TK-Studie sind Hausfrauen und -männer noch gestresster. 95 Prozent von ihnen klagen über Stress, vier von zehn sind in körperlichem und psychischem Daueralarm: Der Puls rast, der Magen drückt und die Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Damit stehen sie sogar stärker unter Strom als Führungskräfte. Am meisten belasten die Hausfrauen und -männer dabei die Kindererziehung und die Sorge um die familiären Finanzen. Gerade Frauen stellen eigene Interessen zurück: Mehr als jede Zweite leidet darunter, eigene Bedürfnisse zugunsten ihrer Familie zu vernachlässigen. Und ebenso viele setzen sich selbst unter Druck, weil sie es immer allen recht machen wollen.

"Die schlimmsten Stressfolgen drohen, wenn man wie in einem Hamsterrad strampelt und in keinem Lebensbereich ruhige Rückzugsfelder bleiben",

TK-News

Informationen für die Presse

3

sagt Heinemann. Eltern, die sich im täglichen Spagat zwischen Beruf und Familie aufreiben, geraten deshalb auch besonders oft an ihre Belastungsgrenze. Speziell für sie hat die TK gemeinsam mit dem IBP "Work-Life-Balancing"-Kurse entwickelt. Sie helfen, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben. "Stress lässt sich im Alltag nie ganz vermeiden. Aber wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen", so Heinemann.

Zukunftstrend

Wirtschaftskrise, Geldsorgen und steigende Arbeitslosenzahlen stimmen die Deutschen nicht eben positiv. Fast jeder Zweite geht davon aus, dass der Stress in seinem persönlichen und beruflichen Umfeld in den nächsten Jahren weiter zunehmen wird. Besonders pessimistisch sind die Menschen in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sowie in Baden-Württemberg. Am zuversichtlichsten sind die Bayern: Von ihnen rechnet kaum jeder Dritte mit einem steigenden Stresspegel.

Zum Hintergrund

Der bevölkerungsrepräsentative "Kundenkompass Stress" ist in Zusammenarbeit der TK mit dem F.A.Z.-Institut und Forsa entstanden. Das Meinungsforschungsinstitut hat im Januar dieses Jahres 1.014 deutschsprachige Personen zwischen 14 und 65 Jahren zu ihrem persönlichen Stresspegel, ihrem Umgang mit Stress und dessen gesundheitlichen Folgen befragt. Die kompletten Studienergebnisse gibt es in Internet unter www.presse.tk-online.de. Dort kann auch der dazugehörige Stress-Medienservice heruntergeladen werden.