

## **Pressemitteilung**

### **BARMER untersucht Lebensrezepte der Deutschen**

Berlin, 8. November 2017 - Je stärker junge Menschen einem Gesundheitsideal nacheifern, desto gestresster fühlen sie sich. Einfache Tätigkeiten in Haus und Garten haben hingegen oft eine größere entspannende Wirkung. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Studie, die die BARMER beim Rheingold-Institut in Auftrag gegeben hat. Die BARMER wollte wissen, welche Lebensrezepte zur Gesunderhaltung der Menschen beitragen. „Unbewusst machen wir vieles richtig, wenn es um unsere Gesundheit geht. Alltägliche, manchmal auch schräge Gewohnheiten haben oft eine selbstheilende Wirkung“, sagt Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER.

#### **Das genussvolle Eintauchen in Lieblingsbeschäftigungen**

Zu den effektivsten, aber gleichzeitig zu den am wenigsten bewussten Strategien zur Gesunderhaltung gehören ganz normale Dinge des Alltags. So empfinden 44 Prozent der Deutschen Haushaltstätigkeiten als erholsam. Über alle Altersgruppen hinweg sind sich 39 Prozent einig, dass sie beim Kochen am besten abschalten können. Gartenarbeit gilt bei 29 Prozent der Deutschen als entspannend und nimmt mit zunehmendem Alter einen höheren Stellenwert ein. „Beim Graben in der Erde oder beim Beseitigen von Wildwuchs wird eben auch viel emotionales Unkraut gejätet“, sagt Straub. Ein zentrales Ergebnis der Studie sei, dass das genussvolle Eintauchen in Lieblingsbeschäftigungen enorm zur individuellen Gesunderhaltung beiträgt.

#### **Zu starker Drang nach Gesundheit löst Stress aus**

73 Prozent der Deutschen richten ihren Alltag danach aus, gesund zu leben. 83 Prozent verzichten bewusst auf Ungesundes, 65 Prozent geben an, täglich zu trainieren. Vor allem Frauen und Menschen zwischen 18 und 35 Jahren ordnen sich dabei Gesundheitsidealen unter. „Wer allen Gesundheitstrends folgt, der hechelt bald nur noch idealen hinterher, die kein Mensch erfüllen kann“, bilanziert Straub. Das größte Maß an Wohlbefinden stelle die Studie bei jenen fest, die Bewegung mit Spaß kombinieren. Für die „Lebensrezepte-Studie“ führte das Rheingold-Institut eine Gruppendiskussion, 50 Tiefeninterviews und eine Onlinebefragung unter 1.050 Personen durch. Mehr unter: [www.barmer.de/lebensrezepte](http://www.barmer.de/lebensrezepte)

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](http://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasiос Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasiос.drougias@barmer.de](mailto:athanasiос.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)