

BARMER untersucht Lebensrezepte der Deutschen

Hamburg, 2. Januar 2018 - Welche Lebensrezepte tragen zur Gesunderhaltung der Menschen bei? Das Ergebnis einer repräsentativen Studie, die die BARMER beim Rheingold-Institut in Auftrag gegeben hat, zeigt: 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. „Unbewusst machen wir vieles richtig, wenn es um unsere Gesundheit geht. Alltägliche, manchmal auch schräge Gewohnheiten haben oft eine selbstheilende Wirkung“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg.

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 Liedtke. 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 Liedtke. 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.

Landesvertretung

Hamburg

Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

www.barmer.de/presse-hamburg
www.twitter.com/BARMER_HH
presse.hamburg@barmer.de

Torsten Nowak
Tel.: 0800 333 004 651-131
torsten.nowak@barmer.de