Ressort: Gesundheit

Umfrage: Fast zwei Drittel der jungen Erwachsenen häufig erschöpft

Villingen-Schwenningen, 17.09.2013, 09:22 Uhr

GDN - 62 Prozent und damit fast zwei Drittel der 18- bis 34-jährigen Bundesbürger fühlen sich tagsüber häufig müde und schlapp. Bei den Frauen liegt der Anteil sogar bei 67 Prozent, wie eine repräsentative Umfrage der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung "Die Gesundarbeiter" unter 1.000 jungen Erwachsenen in Deutschland ergab.

Demnach fühlt sich jeder Dritte im Alter zwischen 18 und 34 Jahren an vier bis fünf Tagen in der Woche müde. Eine mögliche Ursache dafür könnte Überlastung sein, da gut jeder Zweite angibt, sich oft gestresst zu fühlen. Dabei sind die 18- bis 34-Jährigen durchaus gesundheitsbewusst: Für sie zählt wenig Stress neben ausreichendem Schlaf und einer gesunden Ernährung zu den wesentlichen Voraussetzungen einer gesunden Lebensweise. "Dass bereits junge Menschen in diesem Umfang mit Stress zu kämpfen haben, überrascht uns. Wir sehen die Ergebnisse der Studie als Warnsignal", sagte Thorsten Bröske, Vorstand der Schwenninger Krankenkasse, mit Blick auf die Zahlen. "Ein Grund für die Überlastung schon in jungen Jahren liegt in der zunehmenden Arbeitsverdichtung. Sie kann schnell zu chronischer Überforderung bis hin zum Burn-Out führen."

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-21868/umfrage-fast-zwei-drittel-der-jungen-erwachsenen-haeufig-erschoepft.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619