

UMFRAGE 2010/03

Beiträge zur Umfrage: 2010/03

‣ [Fastenzeit: Deutsche streichen Alkohol und Süßes](#)

‣ [Studie Fasten](#)

Fastenzeit: Deutsche streichen Alkohol und Süßes

DAK-Studie: Jeder Zweite hat schon gezielt auf Genussmittel verzichtet / Bayern vorne / Vor Ostern gute Vorsätze auffrischen

Kein Alkohol, Naschverbot oder Raucherpause: Nach den Karnevalstagen beginnt am Aschermittwoch für viele Deutsche eine längere Fastenzeit. Jeder Zweite hält einen gezielten Verzicht auf bestimmte Genussmittel über mehrere Wochen für sinnvoll. Das ergab eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK\*. In Bayern ist die Zustimmung zum Fasten besonders hoch, in den ostdeutschen Bundesländern eher gering.

„Das Ende der Karnevalszeit ist für viele Menschen ein guter Zeitpunkt, über ihren Lebensstil nachzudenken und die guten Vorsätze für 2010 aufzufrischen“, erklärt DAK-Expertin Silke Willms. „Wer es in den nächsten sieben Wochen bis Ostern schafft, kein Bier zu trinken, nicht zu rauchen oder sich besser zu ernähren, der tut sich und seiner Gesundheit einen großen Gefallen. Der kurze Verzicht kann so zu einem anhaltenden Gewinn werden.“

### **Frauen sind eher zum Verzicht bereit als Männer**

Nach der DAK-Umfrage würden 64 Prozent der Befragten beim Fasten am ehesten auf Alkohol verzichten. Danach werden Süßigkeiten (59 Prozent) und Zigaretten (39 Prozent) genannt. Nur jeder Vierte würde über Wochen Computer oder Internet auslassen. 15 Prozent wären bereit, das Auto stehen zu lassen und auf alternative Verkehrsmittel umzusteigen. Frauen sind generell eher als Männer bereit, für eine bestimmte Zeit Genussmittel und Konsumgüter zu streichen. Den jüngeren Befragten würde vor allem der Verzicht auf das Internet schwerfallen.

In den vergangenen Jahren hat die Mehrzahl der Deutschen schon mindestens eine Fastenzeit eingelegt. 35 Prozent der Befragten gaben an, „schon öfters“ für mehrere Wochen auf ein Genussmittel oder Konsumgut verzichtet zu haben. In Bayern waren es 41 Prozent der Menschen, in den ostdeutschen Bundesländern nur 30 Prozent. Weitere 17 Prozent haben bundesweit bislang einmal gefastet. Weitere 12 Prozent haben noch nie gefastet, könnten sich dies aber durchaus vorstellen. Überhaupt nicht in Frage kommt der bewusste Verzicht für 34 Prozent der Befragten. In Baden-Württemberg ist die Ablehnung mit 24 Prozent besonders gering.

\* DAK-Umfrage, 10. bis 12. Februar 2010, 1.004 Befragte durch Forsa

Erscheinungsdatum: 16.02.2010

Ansprechpartner/in: Rüdiger Scharf

E-Mail: [ruediger.scharf@dak.de](mailto:ruediger.scharf@dak.de)

Telefon: 040/2396-1505

<http://www.presse.dak.de/ps.nsf/sbl/A10C00FCD7CC3090C12576CB0041A556>

UMFRAGE 2010/03

Beiträge zur Umfrage: 2010/03

» [Fastenzeit: Deutsche streichen Alkohol und Süßes](#)

» [Studie Fasten](#)

Studie Fasten

**Datenbasis:**

**1.004 Befragte**

**Erhebungszeitraum:**

**10. bis 12. Februar 2010**

**statistische Fehlertoleranz:**

**+/- 3 Prozentpunkte**



**Auftraggeber:**

**DAK**

» [DRUCKVERSION](#)

» [PDF-DOWNLOAD](#)

» [ARTIKEL VERSENDEN](#)

» [AUF DIE MERKLISTE](#)

» [KOMMENTIEREN](#)

Insgesamt halten 48 Prozent, insbesondere Frauen und die formal höher Gebildeten,

den über mehrere Wochen andauernden Verzicht auf bestimmte Konsumgüter oder Genussmittel für (sehr) sinnvoll.

Knapp über die Mehrheit der Befragten hingegen findet eine mehrwöchige Fastenzeit weniger bis gar nicht sinnvoll (51 %).

### Ist Fasten sinnvoll?

Es finden den über mehrere Wochen andauernden gezielten Verzicht auf ein bestimmtes Genussmittel, wie z.B. Alkohol oder Konsumgut, wie z.B. Fernsehen ...

	sehr sinnvoll %	sinnvoll %	weniger sinnvoll %	überhaupt *) nicht sinnvoll %
insgesamt	13	35	24	27
Ost	10	34	26	30
West	14	35	24	26
Bayern	17	37	20	25
Baden-Württemberg	13	36	24	26
Süd-West	14	39	21	22
Nord	14	36	23	26
NRW	11	30	28	29
Männer	13	30	24	31
Frauen	13	39	24	23
18 -bis 29- Jährige	12	40	23	25
30- bis 44- Jährige	12	33	26	27
45- bis 59- Jährige	15	35	22	26
60 Jahre und älter	13	33	25	28
Hauptschule	11	28	26	32
mittlerer Abschluß	11	33	24	31
Abitur, Studium	17	39	23	21

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = "weiß nicht"

35 Prozent geben an, bereits mehrfach auf ein bestimmtes Konsumgut oder Genussmittel über mehrere Wochen hinweg verzichtet zu haben. 17 Prozent haben dies einmal in ihrem Leben getan.

1 Prozent haben zwar bisher noch nicht gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal tun, während 12 Prozent es sich immerhin vorstellen könnten.

Demgegenüber stehen 34 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und dies auch in Zukunft nicht vorhaben.

Der Anteil derer, die bereits einmal oder mehrfach gefastet haben, fällt unter den jüngeren und formal höher gebildeten Befragten überdurchschnittlich aus, während insbesondere für die älteren, die im Osten lebenden und die formal niedriger gebildeten Personen Fasten nicht in Frage kommt.

### Bisherige Verzichte auf Genussmittel oder Konsumgüter

Es haben bereits für mehrere Wochen auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet

	ja schon öfter %	ja, schon einmal %	nein, noch nie; möchte es aber unbedingt mal probieren %	nein, noch nie; könnte es mir aber vorstellen %	nein, noch *) nie; käme für mich auch nicht in Frage %
insgesamt	35	17	1	12	34
Ost	30	15	1	16	38
West	36	18	2	11	33
Bayern	41	12	1	12	33
Baden-Württemberg	38	19	4	13	24
Süd-West	37	22	2	9	30
Nord	37	17	0	10	36
NRW	31	20	1	10	36
Männer	36	16	2	12	34
Frauen	34	18	1	12	34

18 -bis 29- Jährige	32	26	2	14	26
30- bis 44- Jährige	36	17	0	15	31
45- bis 59- Jährige	39	16	3	12	29
60 Jahre und älter	32	15	1	7	44
Hauptschule	30	16	2	9	43
mittlerer Abschluß	29	19	2	15	34
Abitur, Studium	44	16	0	11	29

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = "weiß nicht"

Diejenigen Befragten, die angaben, dass Fasten für sie grundsätzlich in Frage kommt, wurden weiter gefragt, auf welche Genussmittel bzw. Konsumgüter sie dann am ehesten verzichten würden.

Die häufigste Nennung hierbei war Alkohol (64 Prozent), dicht gefolgt von Süßigkeiten (59 Prozent). 39 Prozent würden aufs Rauchen verzichten und 37 Prozent auf Fleisch. 32 Prozent könnten sich vorstellen, aufs Fernsehen zu verzichten und 23 Prozent würden den Computer bzw. das Internet auslassen. Vom Auto hingegen wollen sich die wenigsten trennen. Lediglich 15 Prozent wären bereit, es in der Fastenzeit stehen zu lassen und auf alternative Verkehrsmittel zurückzugreifen.

Unterschiede zwischen den Gruppen zeigen sich im Hinblick auf das Geschlecht. Bis auf Alkohol, würden Frauen auf sämtliche genannten Genussmittel bzw. Konsumgüter eher verzichten als Männer. Am deutlichsten zeigt sich dieser Unterschied jedoch beim Verzicht auf Fleisch und Computer.

Die jüngeren Befragten hingegen tun sich schwer beim Verzicht auf das Internet. Dies kommt lediglich für 14 Prozent in Frage und ist damit in dieser Altersgruppe die niedrigste Nennung.

#### **Genussmittel oder Konsumgüter auf die am ehesten verzichtet wird \*)**

Beim Fasten würde am ehesten verzichtet werden auf ...

	Alkohol %	Süßigkeiten %	Rauchen %	Fleisch %	Fernsehen %	Computer bzw. Internet	Auto **)
insgesamt	64	59	39	37	32	23	15
Ost	64	50	41	33	36	21	15
West	64	61	39	39	31	23	15

Bayern	60	64	35	47	30	20	18
Baden-Württemberg	64	62	34	38	39	22	11
Süd-West	7	60	46	39	30	17	15
Nord	65	56	37	32	24	28	13
NRW	63	61	41	37	33	27	18
Männer	64	54	36	28	30	17	12
Frauen	64	62	41	47	35	28	17
18 -bis 29- Jährige	65	57	45	32	37	14	18
30- bis 44- Jährige	64	54	38	31	33	21	11
45- bis 59- Jährige	68	61	40	41	33	30	16
60 Jahre und älter	58	61	34	45	28	23	17
Hauptschule	62	57	43	39	30	31	16
mittlerer Abschluß	64	56	41	36	30	25	14
Abitur, Studium	67	62	37	40	36	16	15

\*) Basis: diejeniger, für die Fasten in Frage kommt

\*\*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

Erscheinungsdatum: 16.02.2010

Ansprechpartner/in: Rüdiger Scharf

E-Mail: [ruediger.scharf@dak.de](mailto:ruediger.scharf@dak.de)

Telefon: 040/2396-1505

UMFRAGE 2009/18

Beiträge zur Umfrage: 2009/18

## ❖ [Gute Vorsätze 2010: Deutsche wollen weniger Stress und mehr Familienleben](#)

### ❖ [Forsa-Studie Vorsätze](#)

Gute Vorsätze 2010: Deutsche wollen weniger Stress und mehr Familienleben

DAK-Psychologe rät zu mehr Ausgleich zwischen Job und Familie / Jeder Zweite hält länger als drei Monate durch



Foto: DAK

Die Deutschen haben sich für das Jahr 2010 viel vorgenommen. Die Top 3 der guten Vorsätze sind: Stress abbauen (59 Prozent), mehr Zeit mit der Familie und den Freunden verbringen (51 Prozent) sowie mehr Sport treiben (50 Prozent). Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK\*.

Besonders gestresst fühlen sich die 30- bis 44-Jährigen. Vor allem der Zeitdruck im Job (64 Prozent), der Anspruch, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen (54 Prozent), sowie finanzielle Sorgen (48 Prozent) setzen sie unter Strom. „In dieser Lebensphase kommt alles zusammen: die Karriere, die Kinder, das Haus. Da ist es oft schwer, immer allen gerecht zu werden“, sagt Frank Meiners von der DAK. Der Diplom-Psychologe warnt: „Dauerhafte Überlastung kann krank machen. Die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und Entspannung mit der Familie ist wichtig, um leistungsfähig zu bleiben.“

Im Vergleich zur DAK-Umfrage für das Jahr 2008 spielen gesundheitliche Sorgen und familiäre Probleme heute eine größere Rolle. „Vor zwei Jahren fühlte sich etwa jeder Dritte dadurch gestresst, heute ist es schon fast jeder Zweite“, sagt Meiners. Stressauslöser sind offensichtlich auch einkommensabhängig: Während Geringverdiener gesundheitliche und finanzielle Sorgen plagen, sind es bei den Gutverdienern die beruflichen Zwänge und familiärer Ärger. Die größte Angst vor einem Jobverlust haben Bürger mit mittleren Einkommen.

Kräftig sparen wollen die unter 30-Jährigen und Familien mit Kindern. Etwa jeder zweite Befragte möchte sich im kommenden Jahr gesünder ernähren. Mehr Männer als Frauen haben dem Fernseher, Alkohol und Nikotin den Kampf angesagt. Ob die guten Vorsätze etwas taugen, wird sich zeigen. Immerhin blieben mehr als die Hälfte der Befragten (54 Prozent) länger als drei Monate ihren Vorsätzen aus dem vergangenen Jahr treu oder sie halten sich heute noch daran. Das beste Durchhaltevermögen haben die Bürger in Sachsen, das schlechteste die Bremer.

### **Die TOP-TEN der Guten Vorsätze 2010:**

1. Stress vermeiden oder abbauen (59 Prozent)

2. Mehr Zeit für Familie/Freunde (51 Prozent)
3. Mehr bewegen/Sport (50 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (47 Prozent)
5. Gesünder ernähren (45 Prozent)
6. Abnehmen (34 Prozent)
7. Sparsamer sein (32 Prozent)
8. Weniger fernsehen (19 Prozent)
9. Weniger Alkohol trinken (13 Prozent)
10. Rauchen aufgeben (12 Prozent)

\* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.010 Befragte, davon jeweils 100 in Bremen und im Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern.  
Erhebungszeitraum: 4. bis 26. November 2009.

Erscheinungsdatum: 15.12.2009

Ansprechpartner/in: Daniela Schmidt

E-Mail: [daniela.schmidt@dak.de](mailto:daniela.schmidt@dak.de)

Telefon: 040/2396-1030

<http://www.presse.dak.de/ps.nsf/sbl/BECB1C35A225CA02C1257680003CA647>

UMFRAGE 2009/18

Beiträge zur Umfrage: 2009/18

‣ [Gute Vorsätze 2010: Deutsche wollen weniger Stress und mehr Familienleben](#)

‣ [Forsa-Studie Vorsätze](#)

Forsa-Studie Vorsätze

## **Vorsätze**

### **Datenbasis:**

**3.010 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern**



**Erhebungszeitraum:**  
**4. bis 26. November 2009**

**Statistische Fehlertoleranz:**  
**+/- 2 Prozentpunkte**

**Auftraggeber:**  
**DAK**

- » [DRUCKVERSION](#)
- » [PDF-DOWNLOAD](#)
- » [ARTIKEL VERSENDEN](#)
- » [AUF DIE MERKLISTE](#)
- » [KOMMENTIEREN](#)

Stress reduzieren und mehr Zeit für die Familie oder Freunde sowie mehr Bewegung oder Sport sind die Dinge, die sich die Bundesbürger auch 2009 am relativ häufigsten für das kommende Jahr vornehmen. Diese Vorsätze rangieren in fast allen Bundesländern an erster Stelle. Knapp die Hälfte nimmt sich außerdem für 2010 vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich gesünder zu ernähren. Jeweils gut ein Drittel hat den Vorsatz, abzunehmen, also das eigene Gewicht zu reduzieren und sparsamer zu sein. Einige nehmen sich für das kommende Jahr vor, weniger fernzusehen, weniger Alkohol zu trinken oder das Rauchen aufzugeben.

Unterschiede zeigen sich vor allem bei Aufschlüsselung nach dem Alter der Befragten.

## Vorsätze für 2010 - Tabelle 1

Es haben folgende Vorsätze für das kommende Jahr \*)

	Stress vermeiden oder abbauen %	mehr Zeit für Familie/Freunde % bewegen/ Sport %	mehr Zeit für mich selbst %	gesünder Zeit für ernähren %
insgesamt	59	51	50	47
Männer	57	54	51	41
Frauen	61	48	49	52
18- bis 29- Jährige	58	57	53	44
30- bis 44- Jährige	68	63	57	56
45- bis 59- Jährige	64	56	53	56
60 Jahre und älter	48	30	39	35
Hauptschule	59	49	46	47
Mittlerer Abschluss	60	53	52	50
Abitur / Studium	59	51	51	46
Kinder unter 18 im Haushalt	67	67	60	54
<b>Haushaltsnettoeinkommen</b>				
unter 1.000 Euro	52	46	43	40
1.000 bis u. 2.000 Euro	62	47	45	43
2.000 bis u. 3.000 Euro	61	55	54	55
3.000 Euro oder mehr	62	57	60	52
Schleswig-Holstein	52	51	47	45
Hamburg	58	48	55	47
Niedersachsen	50	53	55	44
Bremen	66	57	47	47

NRW	62	44	49	45	48
Hessen	59	51	52	45	43
Rheinland-Pfalz	60	55	47	50	44
Baden-Württemb.	64	54	50	52	44
Bayern	57	50	50	46	45
Saarland	62	56	48	45	42
Berlin	58	57	52	51	45
Brandenburg	65	55	51	47	50
Mecklenburg-Vorp.	61	61	53	49	45
Sachsen	53	51	52	47	37
Sachsen-Anhalt	58	56	46	49	57
Thüringen	62	58	46	44	46

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## Vorsätze für 2010 - Tabelle 2

Es haben folgende Vorsätze für das kommende Jahr \*)

	abnehmen %	sparsam sein %	weniger fernsehen %	weniger Alkohol trinken %	Rauchen aufgeben %
insgesamt	34	32	19	13	12
Männer	32	29	22	16	13
Frauen	37	34	16	10	11
18- bis 29- Jährige	23	49	21	14	17
30- bis 44- Jährige	33	33	19	11	14
45- bis 59- Jährige	42	28	21	15	12
60 Jahre und älter	38	20	14	11	6
Hauptschule	42	28	17	14	13

Mittlerer Abschluss	37	35	19	12	15
Abitur / Studium	32	27	19	12	10
Kinder unter 18 im Haushalt	30	40	21	12	14
<b>Haushaltsnettoeinkommen</b>					
unter 1.000 Euro	40	30	22	10	10
1.000 bis u. 2.000 Euro	36	31	16	12	13
2.000 bis u. 3.000 Euro	37	35	20	14	12
3.000 Euro oder mehr	38	29	19	15	12
Schleswig-Holstein	32	27	16	14	8
Hamburg	39	31	14	11	15
Niedersachsen	39	35	18	13	12
Bremen	32	27	18	10	12
NRW	39	29	21	15	14
Hessen	37	32	17	12	10
Rheinland-Pfalz	30	29	19	10	14
Baden-Württemb.	29	37	23	12	11
Bayern	32	28	17	14	10
Saarland	26	34	17	15	20
Berlin	39	32	18	9	13
Brandenburg	32	38	23	17	12
Mecklenburg-Vorp.	29	37	21	13	13
Sachsen	32	27	20	10	10
Sachsen-Anhalt	33	36	18	14	15
Thüringen	31	30	15	14	11

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

42 Prozent der Befragten – die Jüngern etwas häufiger als die Älteren - sagen, dass sie für das laufende Jahr gute Vorsätze gefasst hatten.

57 Prozent hatten keine guten Vorsätze für 2009.

### Gute Vorsätze für 2009

Es hatten gute Vorsätze für 2009

	ja %	nein *) %
insgesamt	42	57
Männer	42	58
Frauen	43	56
18- bis 29- Jährige	45	55
30- bis 44- Jährige	43	57
45- bis 59- Jährige	39	60
60 Jahre und älter	39	60
Hauptschule	42	57
Mittlerer Abschluss	39	60
Abitur / Studium	42	58
Kinder unter 18 im Haushalt	47	52
<b>Haushaltsnettoeinkommen</b>		
unter 1.000 Euro	45	54
1.000 bis u. 2.000 Euro	42	58
2.000 bis u. 3.000 Euro	44	56
3.000 Euro oder mehr	41	59
Schleswig-Holstein	40	59
Hamburg	40	58
Niedersachsen	42	58
Bremen	35	62
NRW	41	59
Hessen	42	58

Rheinland-Pfalz	43	56
Baden-Württemb.	41	59
Bayern	43	56
Saarland	40	60
Berlin	52	48
Brandenburg	39	60
Mecklenburg-Vorp.	49	51
Sachsen	44	55
Sachsen-Anhalt	44	55
Thüringen	47	52

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“

21 Prozent haben sich nur einen Monat oder weniger lang an ihre guten Vorsätze für 2009 gehalten. 15 Prozent haben das zwei bis drei Monate lang geschafft. Gut die Hälfte (54 %) hat länger als drei Monate oder sogar bis jetzt durchgehalten. Etwas häufiger als dem Durchschnitt gelang dies den Befragten in den neuen Bundesländern (Ausnahme: Sachsen-Anhalt), den Frauen sowie den formal höher Gebildeten.

#### Wie lange hat man sich an die Vorsätze gehalten? \*)

	einige Stunden %	eineneinige Tag %	eine Tage %	zwei Woche %	zwei bis drei Wochen %	einen Monat %	zwei bis drei Monate %	länger/bis jetzt **) %
insgesamt	4	-	3	2	8	4	15	54
Männer	4	1	4	2	9	5	16	48
Frauen	3	-	3	1	7	4	13	59
18- bis 29- Jährige	3	-	2	2	8	3	14	56
30- bis 44- Jährige	5	1	2	-	9	5	18	50
45- bis 59- Jährige	5	1	4	1	9	5	13	51
60 Jahre und älter	2	-	4	3	5	4	12	60

Hauptschule	5	-	5	6	8	4	13	49
Mittlerer Abschluss	4	1	4	1	9	5	14	54
Abitur / Studium	3	1	3	1	6	4	14	57
Kinder unter 18 im Haushalt	4	1	4	2	9	5	18	49
Haushaltsnettoeinkommen								
unter 1.000 Euro	4	-	1	1	4	7	14	58
1.000 bis u. 2.000 Euro	1	-	5	1	8	2	11	58
2.000 bis u. 3.000 Euro	5	-	3	1	9	5	12	57
3.000 Euro oder mehr	5	1	2	2	11	5	18	47
Schleswig-Holstein	1	1	7	5	3	6	15	52
Hamburg	5	-	3	-	3	9	15	54
Niedersachsen	1	1	3	1	6	5	17	53
Bremen	5	-	4	-	8	3	28	38
NRW	3	-	3	2	16	1	11	51
Hessen	4	-	2	-	11	3	22	55
Rheinland-Pfalz	3	-	6	5	4	7	13	49
Baden-Württemb.	6	-	1	2	3	11	8	62
Bayern	4	-	5	3	8	4	22	45
Saarland	4	-	3	6	5	3	15	51
Berlin	3	1	3	3	3	5	20	52
Brandenburg	3	2	1	2	8	2	11	66
Mecklenburg-Vorp.	3	1	1	-	6	6	11	64
Sachsen	1	1	3	-	5	1	8	69
Sachsen-Anhalt	4	2	6	1	5	5	13	48
Thüringen	3	1	7	2	4	3	8	57

\*) Befragte, die Vorsätze für 2009 hatten

\*\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

\*\*\*) nur Tendenzangaben auf Grund geringer Besetzungszahlen in den Untergruppen

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich nur auf diejenigen Befragten, die sich für das Jahr 2010 vorgenommen haben, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen.

Gefragt wurde, in welchen Situationen sie Stress empfinden. 49 Prozent nennen Zeitdruck im Beruf sowie Streit und Ärger in der Familie. 46 Prozent nennen gesundheitliche Sorgen, 42 Prozent Hektik und Stress im Alltag, 41 Prozent finanzielle Sorgen, 37 Prozent die Herausforderung Beruf und Familie „unter einen Hut“ zu bekommen, 31 Prozent Konflikte mit Kollegen oder ihrem Chef, 30 Prozent zu viele familiäre Verpflichtungen und 27 Prozent die Angst, ihren Job zu verlieren.

Unterschiede zeigen sich hier bei Aufschlüsselung nach dem Alter der Befragten. Ereignisse bzw. Situationen rund um den Beruf und die Familie lösen vor allem bei den unter 60-Jährigen Stress aus, während die Älteren vergleichsweise häufig bedingt durch gesundheitliche Probleme Stress empfinden.

Streit oder Ärger in der Familie, Hektik im Alltag, viele familiäre Verpflichtungen sowie die Vereinbarung familiärer und beruflicher Verpflichtungen empfinden außerdem die Frauen häufiger als Stress auslösende Situationen als die Männer.

### Stresssituationen - Tabelle 1 \*)

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress \*\*)

	Zeitdruck im Beruf %	Streit oder Ärger in der Familie %	gesundheitliche Sorgen %	Hektik und Stress im Alltag %	finanzielle Sorgen %
insgesamt	49	49	46	42	41
Männer	54	43	43	36	38
Frauen	44	53	49	48	44
18- bis 29- Jährige	59	54	34	42	46
30- bis 44- Jährige	64	52	41	45	48
45- bis 59- Jährige	56	44	52	45	40
60 Jahre und älter	14	41	58	38	32



Hauptschule	40	44	53	44	39
Mittlerer Abschluss	46	50	47	43	48
Abitur / Studium	55	48	45	43	36
Kinder unter 18 im Haushalt	58	56	42	47	44
<b>Haushaltsnettoeinkommen</b>					
unter 1.000 Euro	33	47	61	46	63
1.000 bis u. 2.000 Euro	43	47	48	43	46
2.000 bis u. 3.000 Euro	50	46	50	42	41
3.000 Euro oder mehr	62	53	46	44	32
Schleswig-Holstein	46	42	47	35	33
Hamburg	50	49	50	44	40
Niedersachsen	45	44	47	39	42
Bremen	61	32	52	31	40
NRW	50	56	48	47	47
Hessen	46	55	52	39	43
Rheinland-Pfalz	52	52	52	45	39
Baden-Württemb.	51	53	47	42	35
Bayern	54	47	41	39	38
Saarland	51	42	38	43	43
Berlin	52	42	44	53	40
Brandenburg	34	32	41	35	42
Mecklenburg-Vorp.	49	43	50	53	36
Sachsen	38	39	45	42	33
Sachsen-Anhalt	52	40	41	42	49
Thüringen	42	40	46	34	50

\*) Basis: Befragte, die sich vorgenommen haben, Stress abzubauen oder zu vermeiden

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

## Stresssituationen - Tabelle 2 \*)

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress \*\*)

	Beruf und Familie unter einen Hut bekommen %	Konflikte mit Kollegen oder dem Chef %	viele familiäre Verpflichtungen %	Angst vor Jobverlust %
insgesamt	37	31	30	27
Männer	33	28	24	27
Frauen	40	33	35	27
18- bis 29- Jährige	38	36	30	44
30- bis 44- Jährige	54	41	34	38
45- bis 59- Jährige	40	33	31	27
60 Jahre und älter	13	11	26	6
Hauptschule	36	28	34	27
Mittlerer Abschluss	37	27	30	33
Abitur / Studium	38	36	31	23
Kinder unter 18 im Haushalt	57	36	38	27
<b>Haushaltsnettoeinkommen</b>				
unter 1.000 Euro	27	24	27	27
1.000 bis u. 2.000 Euro	36	26	28	26
2.000 bis u. 3.000 Euro	37	35	33	37
3.000 Euro oder mehr	44	37	36	23
Schleswig-Holstein	35	24	28	18
Hamburg	32	27	29	18
Niedersachsen	43	32	28	31
Bremen	38	27	29	19

NRW	35	37	30	30
Hessen	32	29	31	29
Rheinland-Pfalz	41	32	32	31
Baden-Württemb.	35	31	33	26
Bayern	44	33	33	24
Saarland	26	31	25	27
Berlin	33	28	29	25
Brandenburg	31	20	25	21
Mecklenburg-Vorp.	34	24	29	23
Sachsen	36	21	29	26
Sachsen-Anhalt	35	28	27	27
Thüringen	40	19	29	27

\*) Basis: Befragte, die sich vorgenommen haben, Stress abzubauen oder zu vermeiden

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Erscheinungsdatum: 15.12.2009

Ansprechpartner/in: Daniela Schmidt

E-Mail: [daniela.schmidt@dak.de](mailto:daniela.schmidt@dak.de)

Telefon: 040/2396-1030