

Beim Stress-Level gibt es zwischen Nordsee und Alpen große regionale Unterschiede. Unter dem größten Druck stehen die Menschen in Baden-Württemberg - Schlusslicht der Stresstabelle sind die Bayern - sie lassen es am ruhigsten angehen. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse.

Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Das zeigt eine aktuelle Studie, die die Techniker Krankenkasse 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. 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. 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.

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", 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.

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.

Auch die meisten Schüler leiden unter Stress. Nach der neuen Studie der Techniker Krankenkasse sind gut drei Viertel aller Schüler und Studenten betroffen. Experten: "Kinder brauchen auch Freizeit. Viele Kinder kommen wegen Leistungsdrucks und Problemen mit

den Hausaufgaben", sagt Ulrike Koch vom Schulpsychologischen Dienst.

Eigentlich sind Manager, Ärzte und Lehrer von Stress betroffen - vermuten Laien. Aber auch Schüler kämpfen jetzt vermehrt mit den Folgen wie Muskelverspannungen, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen, gehen deswegen zum Arzt. Als größten Auslöser für Stress nennen die in der Umfrage befragten Schüler Prüfungsangst. "Aber Perspektivlosigkeit in Anbetracht der Arbeitsmarktsituation spielt ebenfalls eine Rolle", sagt Ulrike Koch. Auch der hohe Leistungsdruck, viele Freizeitaktivitäten und soziale Anspannung unter Gleichaltrigen tragen zum Stress bei.