

# Was ist uns **wichtig**?

Enge **soziale Beziehungen** gelten als starke protektive Faktoren gegen krankmachende Stressoren. Welchen Stellenwert haben Familie und Freunde für uns Deutsche? Weleda präsentierte neue Studienergebnisse der Trendforschung 2019.

**A**ktuelle Entwicklungen wie gesteigertes Naturbewusstsein, Streben nach einem ausgewogenen Verhältnis von Arbeit und Freizeit oder der Wunsch nach Sinnhaftigkeit könnten vermuten lassen, dass bei den Deutschen auch die Bedeutung der Familie und die Verbundenheit zu Freunden wieder in den Fokus rücken. Die Ergebnisse einer repräsentativen forsa-Erhebung unter mehr als 1000 Deutschen aus dem Jahre 2019 zeigen allerdings, dass eine Mehrheit von

60 Prozent dem widerspricht und meint, dass diese in den letzten Jahren etwas bis stark abgenommen haben.

**Egoismus nimmt zu** Darüber hinaus finden 73 Prozent der Deutschen, dass die Menschen heutzutage egoistischer sind. Parallel haben familiäre Werte wie Sicherheit, Geborgenheit und Zusammenhalt in unserer Gesellschaft etwas oder sogar stark an Bedeutung verloren. Dieser Meinung sind auch 68 Prozent derjenigen mit Kindern im Haushalt und sogar 76 Pro-

zent derjenigen, die in einem Mehrgenerationenhaushalt leben, obwohl diese Lebensformen den Inbegriff familiärer Werte darstellen. Zeigt sich in diesen Ergebnissen der Wunsch nach stärkeren Bindungen und mehr Zusammenhalt? Die Vermutung lässt sich durch eine weitere Zahl stützen. 53 Prozent der 18- bis 44-Jährigen ist ein gutes Work-Life-Verhältnis heute viel wichtiger als älteren Befragten. Und gerade diese Balance lässt ja mehr Zeit für Familie und Freunde und ermöglicht stärkere Bindungen zum engsten Umfeld.

## **Altersarmut und Einsamkeit werden zur Bedrohung**

Auch die Angst vor der Altersarmut (77 Prozent) und Einsamkeit im Alter (69 Prozent) beschäftigt die Menschen. Für viele Befragte ist Einsamkeit aber auch jetzt schon existent: Jeder fünfte Deutsche fühlt sich mindestens einmal pro Woche einsam. Dies trifft vor allem für die Jüngeren unter 30 Jahren (41 Prozent) zu. Aber Familienalltag und Beziehungsleben können auch als Belastung empfunden werden. 54 Prozent der Deutschen reagieren dann angespannt und schnell gereizt, 40 Prozent ziehen sich bewusst zurück und 38 Prozent finden schwer in den Schlaf und haben Schlafstörungen. Die Auswirkungen der Dauerbelastungen

zeigen sich auch in dieser Befragung: Fast die Hälfte der Deutschen hat eine oder mehrere Personen in der Familie oder im engsten Umfeld, die schon einmal von einer psychischen Erkrankung betroffen waren, zum Beispiel von einer Depression, Sucht oder Essstörung.

## **Stresssymptome ernst nehmen**

Doch bevor akuter Stress zu einer dauerhaften Belastung wird und die Gesundheit gefährdet, ist es wichtig, dies zu erkennen. Bei den ersten Anzeichen wie nervöser Unruhe und innerer Anspannung, Gereiztheit oder auch Stress-Symptomen wie Kopfschmerzen sollte man, wenn möglich, an seiner Situation arbeiten und auch Hilfe aus dem Kreis der Familie oder der Freunde annehmen. Hilfreich ist auch die Wirkstoffkomposition aus potenziertem Gold, Ferrum-Quarz und Ferrum phosphoricum, die die Nerven bei stressbedingter Erschöpfung stärken und bei Nervosität ausgleichend und stabilisierend wirken kann ohne zu sedieren. Bei Einschlafstörungen können Streukügelchen mit Heilpflanzenauszügen und potenziertem Kaffee helfen, den Tag-Nacht-Rhythmus wiederzufinden und einen erholsamen Schlaf zu fördern. ■

Gode Chlond,  
Apothekerin



© marchmeena29 / iStock / Getty Images

Häufige Infektionen?  
Ihre Empfehlung: Probielle®

# Das PRO zur Unterstützung des Immunsystems



- **Mit Zink, Selen und Vitamin C**, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen
- **Positive Effekte der Bakterienstämme durch Studien belegt:** mit *Lactobacillus plantarum* CECT 7315 und *Lactobacillus plantarum* CECT 7316
- **Einfache Anwendung für Ihre Kunden:** kein Anrühren, keine Aktivierungszeit, keine Kühlung nötig
- **Nur 1 Kapsel täglich**

NEU



Jetzt mit apothekia Online-Schulung

Und zur täglichen Unterstützung:



Probielle® Balance

**Studie belegt:  
Bakterienstämme hemmen Verbreitung  
pathogener Keime! <sup>1</sup>**

**Probielle®** Wieder im Einklang mit Ihrem Bauch.

