

Ressort: Gesundheit

## GfK-Umfrage: Ein Viertel der Deutschen bemüht sich um Entschleunigung

Berlin, 15.06.2016, 10:11 Uhr

**GDN** - Schluss mit Stress und Hetze im Alltag! Viele Frauen und Männer in Deutschland bemühen sich um mehr Ruhe in ihrem Leben, wie eine repräsentative Umfrage der "GfK Marktforschung" im Auftrag des Gesundheitsportals "Apotheken-Umschau" ergab. Einer von vier Bundesbürgern (25,1 Prozent) empfinde demnach im eigenen Alltag so viel Hast und Hektik, dass er bewusst versuche, sein Leben zu entschleunigen.

Von den Berufstätigen bemühe sich sogar mehr als jeder Dritte (34,7 Prozent) um eine Entschleunigung des eigenen Alltags. Die Umstände, die immer wieder Stress bereiteten, versuche nach eigenen Angaben sogar mehr als die Hälfte aller Frauen und Männer (50,9 Prozent) zu ändern, um Stress abzubauen. Von den Berufstätigen sagten dies 60,4 Prozent. 38,2 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland gaben an, wegen ihres schnellebigen Alltags öfter mal einen Tag einzulegen, an dem sie keine Pflichtaufgaben erledigten (Berufstätige: 47,0 Prozent). Fast jeder Zweite (47,4 Prozent) plant der Umfrage zufolge viel freie Zeit in seinen Tagesablauf ein, um nicht von Termin zu Termin hetzen zu müssen. Ihre Freizeit verplanen zwei Drittel der Deutschen (66,6 Prozent) bewusst nicht mit Terminen, sondern entscheiden ganz spontan, ob sie etwas unternehmen. GfK befragte dazu 2.146 Frauen und Männern ab 14 Jahren, darunter 1.197 Berufstätige.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-73954/gfk-umfrage-ein-viertel-der-deutschen-bemueht-sich-um-entschleunigung.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

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