

Studie: Das Leben wird für junge Bundesbürger immer stressiger

Hektik und Stress bestimmen den Alltag der 14- bis 34-Jährigen. Dies gilt besonders für Frauen, wie die Ergebnisse der Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“ zeigen. Befragt wurden 1.071 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren. Die Ursachen dafür sind vielschichtig.

Villingen-Schwenningen – Fast die Hälfte der jungen Bundesbürger (48 Prozent) klagt über gesundheitliche Probleme. Als Ursachen hierfür nennen die Befragten ungesunde Ernährung, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie Ängste und Sorgen. Aber auch Stress ist ein entscheidender Faktor. Dieser kann sowohl körperlich als auch seelisch belasten und nimmt in der Altersgruppe immer weiter zu. Während 2022 noch 72 Prozent der 14- bis 34-Jährigen mit gesundheitlichen Problemen unter Stress litten, sind es in diesem Jahr schon 77 Prozent.

„Klimawandel, Ukraine-Krieg, Nahost-Konflikt, Inflation – junge Menschen wachsen heute in Zeiten multipler Krisen auf. Das wirkt sich auf ihre Gedankenwelt aus“, erläutert Dr. Tanja Katrin Hantke, Ärztin und Gesundheitsexpertin der vivida bkk. „Zahlreiche negative Nachrichten, Bilder und Videos werden über Social Media in Echtzeit verbreitet. Das kann gerade bei jungen Menschen Ängste und Sorgen auslösen oder verstärken.“

Von denjenigen, die sich nicht rundum gesund fühlen, leiden Frauen (83 Prozent) deutlich stärker unter Stress als Männer (68 Prozent). Sechs von zehn Frauen (62 Prozent) geben zudem an, Ängste und Sorgen zu haben, bei den Männern sind es 48 Prozent.

Dies unterstreicht auch der Kindergesundheitsbericht 2023 der Stiftung Kindergesundheit: Knapp 80 Prozent der befragten Jugendlichen haben Sorge, dass sich das Leben durch Krisen verschlechtert.

Gesundheit auf den Lehrplan

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ bestätigt ebenfalls, dass junge Menschen sich zu wenig um ihre körperliche und seelische Gesundheit kümmern. Obwohl 77 Prozent gerne mehr für ihre Gesundheit tun würden, finden sie im Alltag keine Zeit für mehr Sport oder eine ausgewogene Ernährung. 63 Prozent der Frauen mit gesundheitlichen Problemen und 54 Prozent der Männer klagen zusätzlich über Schlafmangel.

„Jungen Menschen fehlt es häufig an notwendigen Gesundheitskompetenzen. Dabei wäre es so wichtig, dass sie eine gesunde Lebensführung von Anfang an in ihren Alltag integrieren“, wünscht sich Dr. Hantke. „Eine Lösung: ein eigenständiges Schulfach Gesundheit von der ersten Klasse bis zum Schulabschluss. Damit wäre gewährleistet, dass junge Menschen das Fachwissen und die Kompetenzen erwerben, die für ein gesundes Leben wichtig sind.“

Das wünschen sich auch die Jugendlichen selbst: Die Mehrheit der Befragten (84 Prozent) spricht sich für ein Schulfach Gesundheit aus.

„Hierüber könnten die Schülerinnen und Schüler nicht nur lernen, was ihrem Körper guttut, sondern

sich auch mit ihrer Psyche auseinandersetzen. Wenn sie schon früh lernen zu entspannen und gut mit Stress umzugehen, können sie ein Leben lang davon profitieren“, so die Ärztin.

Die vivida bkk bietet deshalb das so genannte „Stresstelefon“ an. Dort berät die Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen Kundinnen und Kunden in einem persönlichen, kostenfreien und vertraulichen Gespräch, wie sie besser mit Stress, Ängsten und Sorgen umgehen können. Bei Bedarf erhalten sie anschließend Gutscheine für die Videoplattform couch:now mit über 250 therapeutischen Selbsthilfe-Videos. Alle Informationen dazu unter: www.vividabkk.de/stresstelefon

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2023 – Jungen Bundesbürger auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 350.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 850 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänsler. Mit ihrer 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.

Der Kindergesundheitsbericht 2023

Der „Kindergesundheitsbericht 2023 – Fokus: Jugendliche“ der Stiftung Kindergesundheit enthält eine breite Palette an wichtigen Themen der mentalen und körperlichen Gesundheit und führt die wichtigsten Daten aus Studien der letzten Jahre zusammen. Renommiertere Forscher*innen geben einen vertieften Einblick in ihr Fachgebiet. In 11 Kapiteln und 4 Experteninterviews präsentieren sie fakten- und wissenschaftsbasiert für die Jugendgesundheit besonders wichtige Aspekte. Der komplette Bericht steht hier als Download zur Verfügung: <https://stiftung-gesundarbeiter.de/>