

## Sehnsucht nach Auszeit: 87 Prozent sind vom Alltag gestresst – die Stressfaktoren im Überblick

Termine, Zeitdruck und Streitigkeiten in der Familie oder bei der Arbeit – das stresst fast 9 von 10 Menschen. Dabei belasten Frauen vor allem zwischenmenschliche Konflikte, wohingegen sich Männer eher von Unruhe und Umwelteinflüssen negativ leiten lassen. Die aktuelle Umfrage des Wellnessreise-Veranstalters beauty24 (<http://www.beauty24.de>) enthüllt die größten Stressfaktoren bei Männern und Frauen.

**Berlin, 21. Mai 2012.** Das Ergebnis ist deutlich: 88 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer fühlen sich gestresst vom Alltag. Doch was genau sind die Stressfaktoren? beauty24 ging dieser Frage auf den Grund und fand Folgendes heraus:

Beide Geschlechter stehen gleichermaßen unter Termin- und Zeitdruck. Der Umstand, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, belastet immerhin jede zweite Frau und bereits jeden dritten Mann. Interessant ist, dass sich Frauen vor allem von Streitigkeiten in persönlichen Beziehungen stressen lassen. Konflikte mit der Familie oder dem Partner gehen ihnen stärker an die Nieren als Männern. Weibliche Mitarbeiter fühlen sich zudem eher überfordert und sind anfälliger für Mobbing von Arbeitskollegen und Unterdrückung vom Chef. Diese Faktoren belasten Männer dagegen nicht so sehr. Sie lassen sich dafür stärker von Lärm und dem Zwang ständiger Erreichbarkeit negativ beeinflussen. Aber auch Unterforderung kann zu Stress führen: rund sieben Prozent der Befragten gaben das an.

Die Ergebnisse im Überblick:

### Fühlen Sie sich derzeit gestresst vom Alltag?

Antworten	Gesamt	Frauen	Männer
Ja	86,7 %	87,51 %	81,56 %
Nein	13,3 %	12,49 %	18,44 %

### Was denken Sie, sind die größten Stressfaktoren im Alltag?

(Mehrfachantworten möglich)

Antworten	Gesamt	Frauen	Männer
Termin- und Zeitdruck	78,89 %	78,92 %	78,72 %
Familie und Beruf unter einen Hut zu kriegen	47,98 %	50,05 %	35,46 %
Anhaltender Lärm	43,64 %	43,46 %	44,68 %
Ständige Überforderung	42,53 %	43,23 %	38,30 %
Zwang nach ständiger Erreichbarkeit	30,91 %	30,74 %	31,91 %
Bestehende Familienstreitigkeiten	30,51 %	32,16 %	20,57 %
Mobbing von Arbeitskollegen	26,97 %	27,21 %	25,53 %
Konflikte mit dem Partner	24,55 %	25,21 %	20,57 %
Unterdrückung vom Chef	18,79 %	19,43 %	14,89 %
Ständige Unterforderung	7,47 %	7,66 %	6,38 %

Die Online-Umfrage von beauty24 wurde im Mai 2012 mit 990 Teilnehmern durchgeführt.

Texte und Bilder finden Sie in digitaler Form unter <http://www.beauty24.de/presse>  
Abdruck honorarfrei. Bitte schicken Sie uns ein Belegexemplar.

### **Über beauty24 – Deutschlands Nr. 1 für Wellness im Netz**

beauty24 ist einer der größten Veranstalter und Mittler für exklusive und qualitativ hochwertige Beauty- und Wellnessreisen in Deutschland, mit einem weltweiten Wellnessreise-Angebot aus 8.000 Wohlfühlprogrammen in über 650 Hotels, DaySpas und Thermen. beauty24.de wurde 2010 und 2011 als reichweitenstärkste Website für Wellnessreisen vom WebValue des Marktforschungsunternehmens GfK ermittelt. Wellnessurlaub ist für beauty24 ein essentieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Daher setzt sich das Unternehmen mit seinem Angebot schon seit Jahren für ein gesundes und nachhaltiges Leben ein. beauty24 Wellnessreisen sind über <http://www.beauty24.de>, im TV und über den Direktverkauf erhältlich. Die Wellness-Berater stehen ihren Kunden von 9–19 Uhr über die kostenlose Wellnessreise-Hotline 0800/2400044 oder per E-Mail unter [service@beauty24.de](mailto:service@beauty24.de) als Ratgeber zur Verfügung. Durch ein konstantes Qualitätsmanagement wird eine hohe Kundenzufriedenheit gewährleistet. Das Unternehmen wurde im Jahr 2000 gegründet.

### **Pressekontakt:**

markengold PR  
Manja Buschewski  
Münzstraße 18, 10178 Berlin  
Tel. (030) 219 159 60  
Fax. (030) 219 159 69  
[beauty24 @ markengold.de](mailto:beauty24@markengold.de)  
<http://www.markengold.de>