



## Immer mehr Stress in deutschen Büros

19.09.2008 - 13:37 Uhr, Wrigley GmbH

Unterhaching (ots) - Aktuelle TNS Emnid-Umfrage bestätigt eindeutig den Anstieg von Stress am Arbeitsplatz. Trotz "Sport" und "Essen" als Strategien zur Stressbewältigung denkt jeder fünfte Beschäftigte auch während der Freizeit noch häufig an die Arbeit.

Ein unaufhörlich klingelndes Telefon, ständig eintreffende E-Mails, ein genervter Chef, ein Stapel zu bearbeitender Unterlagen oder eine dringende Frist - Stress während der Arbeit kennt inzwischen fast jeder. Laut einer repräsentativen TNS Emnid-Umfrage im Auftrag der Wrigley GmbH hat die Belastung am Arbeitsplatz in den letzten Jahren für rund 60 Prozent der Deutschen zugenommen. 44 Prozent der Beschäftigten klagen täglich oder sogar mehrmals täglich über Stress. Die Strategien zur Bewältigung dieser Belastung sind zahlreich, schnelle Abhilfe bei Stress im Job kann beispielsweise Kaugummi leisten: "Es hat sich gezeigt, dass Kaugummikauen beim Stressabbau unterstützend wirken kann. Das Kauen steigert - vermutlich durch die Mundbewegungen - die Durchblutung des Gehirns und wird von vielen Menschen als entspannend empfunden", so Professor Korte, Hirnforscher der Universität Braunschweig.

Hauptursachen für die "Stressgesellschaft" Hoher Termindruck ist Stressfaktor Nummer eins für die Bundesbürger und darin sind sich sogar die Geschlechter einig: 68 Prozent der Männer und 66 Prozent der Frauen geben hohen Termindruck als häufigste Ursache für Stress bei der Arbeit an. Auf Platz zwei bei den Stressursachen der deutschen Beschäftigten liegen unflexible und vor allem lange Arbeitszeiten, mit denen sich verstärkt die Altersgruppe bis 29 Jahre plagt. Unsichere Arbeitsverhältnisse verursachen bei jedem dritten Deutschen Stress.

Schwitzen, essen, rauchen oder Kaugummi kauen - so werden die Deutschen den Stress los Mehr als die Hälfte (57 Prozent) der Befragten bekämpfen den Stress auf sehr gesunde Art und Weise und schwitzen ihn beim Sporttreiben fleißig weg. Auch autogenes Training, spezielle Atemübungen oder Meditation werden gerne zur Stressbewältigung eingesetzt. Nicht ganz so gesund, aber doch häufig angewendet, sind die Alternativen "Stress-Essen" (37 Prozent) oder Rauchen (26 Prozent). "Neben der grundsätzlichen Empfehlung, viel zu trinken ist gewiss Kaugummi kauen eine gute Möglichkeit, die hilft, akute Anspannung abzubauen und neue Energie zu tanken", davon ist Kommunikations- und Anti-Stress-Trainerin Stefanie Fehr-Hoberg überzeugt. Auch die aktuelle Umfrage zeigt, dass bereits jeder fünfte Deutsche zum Abbau von Arbeitsstress zu Kaugummi greift, denn gerade zwischendurch ist Kaugummikauen eine schnelle und einfache Möglichkeit, die dabei helfen kann, Stress entgegen zu wirken. "Um allerdings akuten Arbeitsstress langfristig zu stoppen, muss jeder seine individuellen Stressfaktoren kennen und daraus persönliche Anti-Stress-Strategien ableiten", so Fehr-Hoberg weiter.

Mehr Informationen zum Thema Stress und Anspannung sowie Kaugummikauen gibt es im Internet unter [www.kau-dich-fit.de/stressspecial\\_index.php](http://www.kau-dich-fit.de/stressspecial_index.php)

Pressekontakt:

Für weitere Informationen/ die ausführliche Studie wenden Sie sich bitte an:

Wrigley Pressestelle, c/o Weber Shandwick Köln  
Thorsten Düß/ Antje Müller  
Hohenzollernring 79-83, 50672 Köln  
Tel.: 01802 - WRIGLEY (01802 - 97 44 539)  
Fax: 0221 / 949918-10  
[www.wrigley-pressestelle.de](http://www.wrigley-pressestelle.de)  
[Wrigley-Pressestelle@WeberShandwick.com](mailto:Wrigley-Pressestelle@WeberShandwick.com)

Originaltext:

Wrigley GmbH

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/50096/wrigley-gmbh>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_50096.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_50096.rss2)