

# WELEDA TRENDFORSCHUNG 2017

## WIE BEWUSST LEBT DEUTSCHLAND?

### JE ÄLTER, DESTO BEWUSSTER

53 % 

der Deutschen gelingt es mindestens  
**häufig bewusst im Moment zu leben.**

**11 %** sind **(fast) immer achtsam.**

**13 %** dagegen nur **selten** oder **so gut wie nie.**

Spitzenreiter sind die Deutschen **60+:**

**69 %** leben mindestens

**häufig bewusst im Moment.**

### DOCH DIE ABLENKUNG IST GROSS

 63 %

sind bei **Aufgaben der alltäglichen Routine**  
**häufig bis (fast) immer mit den Gedanken ganz**  
**woanders. 38 %**, mehr als jeder 3. Erwerbstätige in  
Deutschland, sind **ab und zu bei der Arbeit abge-**  
**lenkt. 15 %** sogar **häufig oder (fast) immer.**

### BEWUSST LEBEN: EINE FRAGE DES GESCHLECHTS?

14 %  7 % 

in Deutschland leben **(fast) immer**  
**bewusst im Moment.**

### MODERNE LEBENSUMSTÄNDE ERHÖHEN BELASTUNG

Heutzutage gehören ständige Veränderungen mehr denn je zu unserem Alltag. Es wird erwartet, dass wir möglichst flexibel sind und häufige Jobwechsel sind keine Ausnahme mehr. Gleichzeitig sorgen die eigenen Ansprüche bei vielen für Unzufriedenheit: Sie streben nach einem erfüllenden Beruf und ausreichend Zeit für die Familie und Hobbys. Auch digitale Innovationen verändern unseren Alltag. Dank neuester Technik können wir uns die Welt jederzeit ins Wohnzimmer holen oder diese in der Tasche mit uns herumtragen. Die rasante technische Entwicklung bringt viele Vorteile mit sich, wird aber auch für zunehmenden Stress verantwortlich gemacht: Reizüberflutung erschwert es, alltägliche Momente bewusst zu erleben. Während die Belastungen aufgrund des modernen Lebensstils steigen, zeigt sich in aktuellen Trends wie Yoga, Meditationskursen oder Auszeiten vom Job ein wachsendes Bedürfnis nach Entschleunigung. Die Sehnsucht zurück zur Natur wächst genauso wie das Bedürfnis nach einer gesunden Balance im Leben. Wir wollen innehalten, Ereignisse reflektieren und zur Ruhe kommen. Was ist aber Wunsch und was Wirklichkeit? Wie oft sind wir überlastet oder tatsächlich im Gleichgewicht? Um dies herauszufinden, hat die Weleda AG eine bundesweite, **repräsentative forsa-Umfrage** unter mehr als 3.000 Teilnehmern durchgeführt und gefragt „**Wie bewusst lebt Deutschland?**“.

### BEWUSST LEBEN: JE ÄLTER, DESTO BESSER GELINGT ES

Die Deutschen sind vorwiegend zufrieden, wobei die höchste Unzufriedenheit im Arbeitskontext auftritt. Zwei Drittel der befragten Erwerbstätigen geben an, zu viele berufliche Verpflichtungen zu haben. Bewusst und achtsam zu leben gelingt einem Großteil aber nach eigenen Angaben relativ gut. Die geringste Ablenkung findet in sozialen Umgebungen wie der Familie oder im Freundeskreis statt. Je älter die Deutschen werden, desto achtsamer leben sie. Ein gesundheitsbewusstes Verhalten hat in Deutschland einen großen Stellenwert, insbesondere bei älteren Befragten.

Zukünftige Herausforderungen sind vor allem beim Belastungsfaktor Arbeit zu bewältigen. In Anbetracht verlängerter Erwerbstätigkeit sollte daher zentrale Aufgabe sein, eine gesunderhaltende Arbeitsumgebung zu schaffen. Insbesondere für Menschen – in der Befragung vor allem die 30- bis 44-Jährigen, die sich in der sogenannten „rush hour of life“ befinden. Hier gilt es, Möglichkeiten zum gesundheitsförderlichen Verhalten zu entwickeln, um eine gesunde Balance für Körper und Psyche dauerhaft gewährleisten zu können. Günstig dafür ist ein harmonisches Miteinander, das sich beispielsweise durch einen empathischen Umgang auszeichnet. Eine gesunde Distanz zur Arbeit zu finden, zählt ebenfalls dazu.

## ERGEBNISSE NACH ALTER

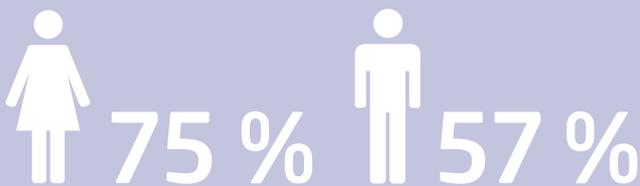
**76 %** der **18- bis 29-Jährigen**, 3 von 4 in dieser Altersgruppe, schweifen bei der Erledigung von Routinearbeiten fast **immer oder häufig ab**; dagegen nur **56 %** der Deutschen **60+**.

**21 %** oder **jeder Fünfte** der **18- bis 29-Jährigen** gibt an, (**fast**) **immer oder häufig bei der Arbeit unzufrieden** zu sein. Auch die **Unzufriedenheit** mit sich oder dem eigenen Leben bei der **Erledigung alltäglicher Routinen** ist hier mit **14 %** am größten. Die **Deutschen 60+** verzeichnen in diesen Abfragen die geringsten Werte. Demnach **steigt mit dem Alter die Zufriedenheit**.

**75 %** der **30- bis 44-jährigen Erwerbstätigen** stimmen voll und ganz/eher zu, sehr **viele berufliche Verpflichtungen** zu haben. Für **66 %** der Deutschen dieser Altersgruppe trifft das **auch auf private Verpflichtungen** zu.

## GESUNDE ERNÄHRUNG

– eine Geschlechterfrage? **75 %** der Frauen – und nur **57 %** aller Männer in Deutschland, stimmen voll und ganz/eher zu **bewusst darauf zu achten**.



## Überraschend:

nur knapp über **die Hälfte, 55 %**, der **18- bis 29-Jährigen** in Deutschland **achtet bewusst** auf eine **gesunde Ernährung**, in der Altersgruppe **60+** sind es **78 %**.

NIEDERSACHSEN

**Bewusster Medienkonsum:** Eher/sehr schwer fällt es vor allem den **Niedersachsen** mit **30 %** sich **auf ein Medium (TV, Handy etc.) zu konzentrieren**, eher/sehr leicht vor allem den Menschen in **Sachsen-Anhalt** mit **85 %**.

RHEINLAND-PFALZ / BREMEN

Fast jeder Zweite in **Rheinland-Pfalz (47 %)** bestätigt, dass die eigene **Fähigkeit, sich bewusst auf ein Medium zu konzentrieren**, in den letzten 5 Jahren (etwas bis stark) **abgenommen** hat. In **Bremen** ist es nur jeder Vierte (**25 %**).

NORDRHEIN- WESTFALEN

**Ablenkung im Alltag:** Diese ist hier mit **68 % bei der Erledigung alltäglicher Routineaufgaben** am größten. In **Sachsen** betrifft das mit **51 %** nur jeden Zweiten (mindestens häufig).

HESEN

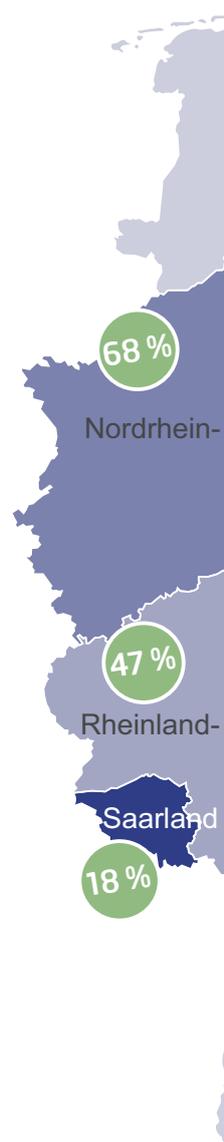
Die **Zeit mit Freunden** wird u. a. in **Hessen** ganz bewusst erlebt. Nur **5 %** geben an, dass sie dabei mindestens häufig mit den Gedanken ganz woanders sind. Doppelt so hoch ist die **Ablenkung** mit **10 %** u. a. in **Baden-Württemberg**.

SAARLAND

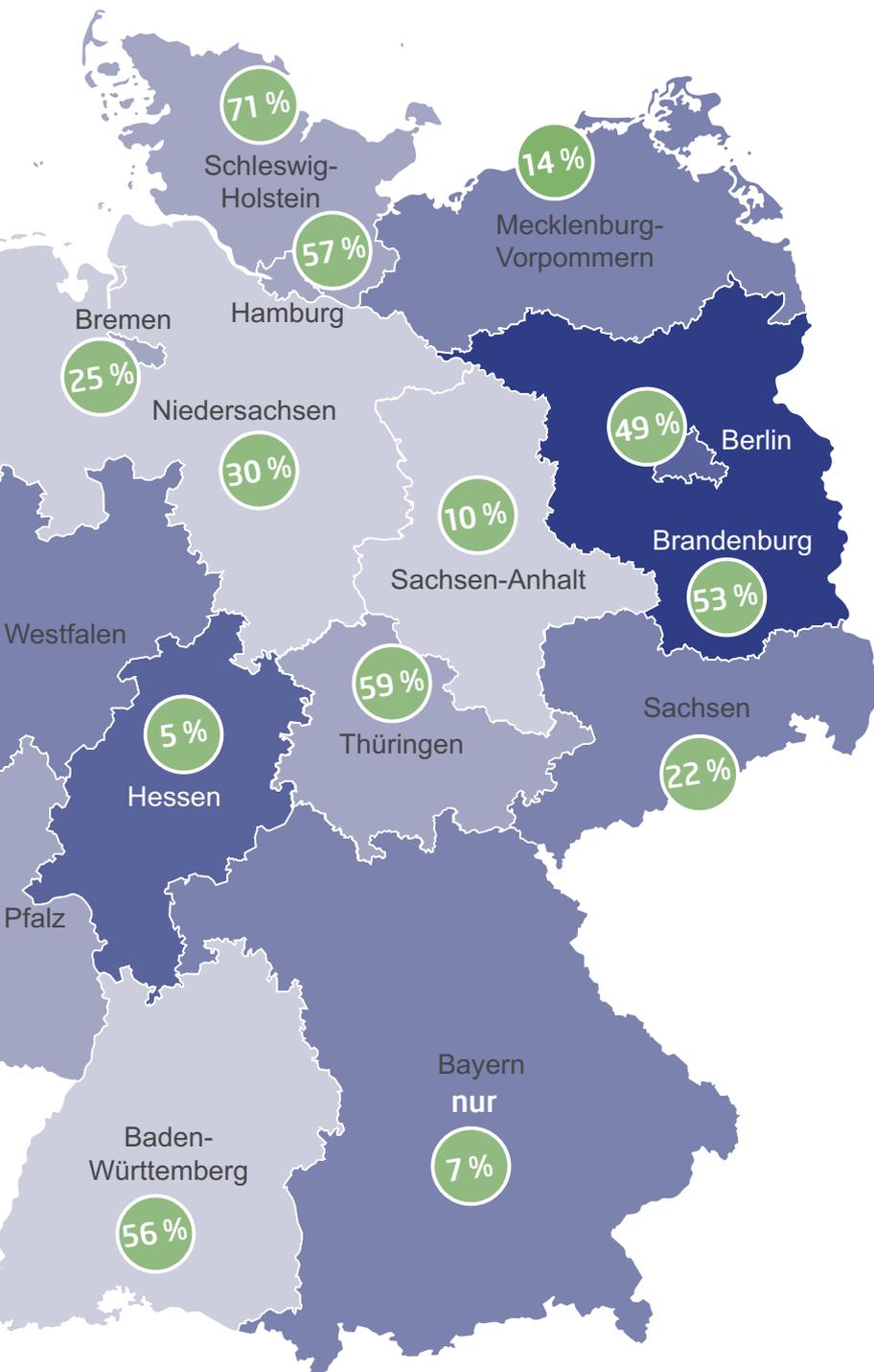
**Konzentration bei der Arbeit** gelingt u. a. den **Sachsen** am besten. Nur jeder Zehnte (**10 %**) **schweift gedanklich ab**, dagegen sind es u. a. im **Saarland 18 %**. Fast jeder fünfte Erwerbstätige ist also bei der Arbeit mit den Gedanken ganz woanders (mindestens häufig).

BADEN-WÜRTTEMBERG

**Viele berufliche Verpflichtungen** haben an der Spitze des Rankings die **Sachsen** mit **76 %** (stimmen voll und ganz/eher zu). Aber auch beim Schlusslicht **Baden-Württemberg** gibt dies mehr als jeder zweite Erwerbstätige an (**56 %**).



# LEBEN DIE DEUTSCHEN 2017



## SCHLESWIG-HOLSTEIN / HAMBURG

Auf **ausreichend Bewegung** achten vor allem die Menschen in **Schleswig-Holstein** (**71 %**) ganz bewusst (stimmen voll und ganz/eher zu). **Hamburg** landet mit **57 %** auf dem letzten Platz im Bundesländervergleich.

## MECKLENBURG-VORPOMMERN

Wenn sie **Zeit mit der Familie** verbringen, sind die Menschen in **Mecklenburg-Vorpommern** (**14 %**) am häufigsten mit den Gedanken (fast) immer oder häufig woanders. Am wenigsten abgelenkt sind u. a. die **Bayern** mit nur **7 %**.

## BERLIN

Die **Berliner** liegen beim Thema **Nachhaltigkeit** deutschlandweit im **Mittelfeld: 49 %** sind alle vier abgefragten Punkte (siehe S. 4) sehr wichtig bzw. wichtig. Spitzenreiter ist **Niedersachsen** mit **55 %**. Schlusslicht **Thüringen**. Aber mit **43 %** liegt Nachhaltigkeit auch hier mindestens vier von zehn Verbrauchern am Herzen.

## BRANDENBURG

**Bewusst nicht zu viel Stress:** Darauf achtet in **Brandenburg** nur jeder Zweite (**53 %** stimmen voll und ganz/eher zu). Vorbildlich: In **Schleswig-Holstein** sind es **65 %**.

## SACHSEN-ANHALT

Die **Zufriedenheit bei der Arbeit** ist in **Sachsen-Anhalt** (neben Sachsen) am größten – nur **10 %** sind immer oder häufig bei der Arbeit mit sich oder ihrem Leben unzufrieden. Die Menschen in **Nordrhein-Westfalen** sind mit **22 %** deutlich unzufriedener.

## THÜRINGEN

Die **Thüringer** achten mit **59 %** am wenigsten **bewusst auf eine gesunde Ernährung**. Platz 1 im Ländervergleich besetzt **Bremen** mit **79 %**.

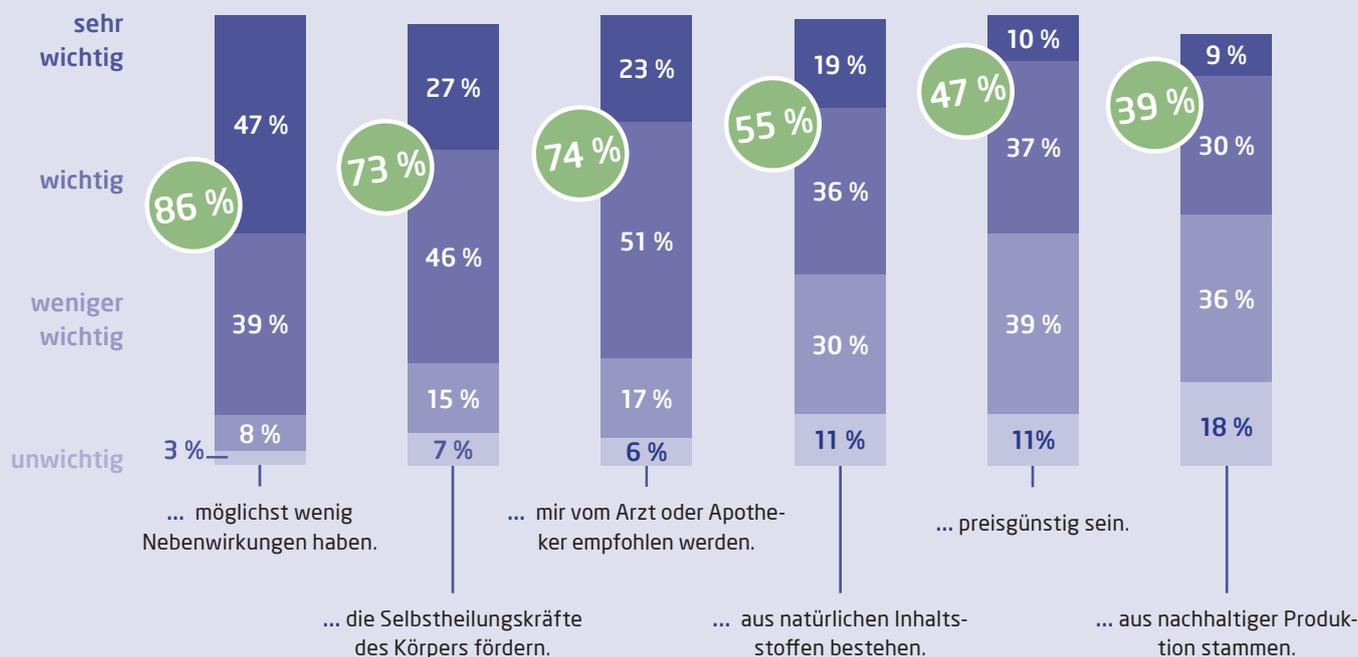
## BAYERN / SACHSEN

**Im Alltag bewusst im Moment zu leben** gelingt nur **7 %** der **Bayern** (fast) immer. Deutschlandweit sind die **Sachsen** mit **22 %** Spitzenreiter.

# SANFTE UND NATÜRLICHE MEDIZIN IST VOLL IM TREND

## Ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke soll\* ...

\*an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“



**73 %** der Deutschen bevorzugen rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke, die die Selbstheilungskräfte des Körpers fördern.

## TRENDTHEMA 2017 - NACHHALTIGKEIT

Welche Aspekte von Nachhaltigkeit sind den Deutschen beim Einkauf von Artikeln des täglichen Bedarfs (Kleidung, Lebensmittel, Kosmetik, Arzneimittel etc.) wichtig? Hier die Ergebnisse auf einen Blick:

### ES IST ... % SEHR WICHTIG ODER WICHTIG

- 75 %**, dass bei der Herstellung der Produkte nicht unnötig viel Abfall produziert wurde.
- 72 %**, dass bei der Herstellung der Produkte nachwachsende Rohstoffe genutzt wurden.
- 68 %**, dass die Produkte aus fairem Handel stammen, dass also alle Beteiligten angemessene Löhne erhalten.
- 68 %**, dass Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft mit nachhaltigem Anbau stammen.

59 % 41 %

ist **Nachhaltigkeit** (alle vier abgefragte Aspekte) beim Einkauf **wichtig**.

**75 %** der Deutschen **60+** liegt das Thema Nachhaltigkeit am Herzen. **Je jünger, desto weniger wichtig** sind die vier Punkte (siehe links) beim Einkauf. „Nur“ 60 % der 18- bis 29-Jährigen stimmen dem zu.

## IMPRESSUM

Diese Information dient zur alleinigen Information für Journalisten. Weleda hat keinen Einfluss auf die redaktionelle Verwertung. Insbesondere besteht keine Verpflichtung zur Übernahme der Gestaltung und Formulierung. Bitte senden Sie bei Veröffentlichung Belegexemplar, Link, PDF oder einen Hinweis zum Erscheinungstermin an: Petersen & Partner, Milchstraße 21, 20148 Hamburg oder mail@petersenpartner.de. **Bitte nutzen Sie als Quellenangabe: Weleda Trendforschung 2017.**

Fotovermerk Landkarte S. 2/3: © kartoxjm - fotolia.com

Studiensteckbrief: Stichprobe 3.024 Bundesbürger ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 23.08.2017 bis 07. September 2017, Institut: forsa Politik- und Sozialforschung GmbH, Aufteilung nach Bundesland - Bremen, Saarland: 100 Personen, restliche Länder: 200 Personen (Für das repräsentative Gesamtergebnis wurde der Anteil der Befragten in den jeweiligen Bundesländern entsprechend ihres Alters an der Gesamtbevölkerung gewichtet)

