



Eine aktuelle forsa-Umfrage zeigt: Verkehr stresst deutsche Großstädter

Das Leben in deutschen Großstädten ist stressig: Die Frankfurter leiden unter der Verkehrssituation, die Berliner empfinden ihre Mitmenschen als unhöflich und die Essener vermissen Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche. Kleine Hilfen wie Kaugummikauen können dazu beitragen, trotz alltäglicher Stresssituationen im Großstadtdschungel gelassen zu bleiben.

Unterhaching, 30. August 2009 – Der Straßenverkehr ist ein besonders starker Stressfaktor für deutsche Großstädter: 85 Prozent von ihnen empfinden die Belastung durch den Verkehr als hoch oder sehr hoch. Das ergab eine aktuelle Untersuchung, die das forsa Institut im Auftrag der Wrigley GmbH in den zehn größten Städten Deutschlands (Berlin, Hamburg, München, Köln, Frankfurt, Essen, Dortmund, Stuttgart, Düsseldorf, Bremen) durchgeführt hat. Mehr als 1.000 Menschen ab 14 Jahren wurden zu den Stressfaktoren ihrer Heimatstadt befragt.¹

Frankfurt im Verkehrsstress

Laut Studie treibt die Verkehrssituation den Stresspegel bei der Mehrheit der Befragten nach oben. Spitzenreiter ist Frankfurt, wo 95 Prozent über Hektik auf den Straßen stöhnen. Hupkonzerte, Blechlawinen und Drängler sind aber nicht nur unangenehm für die Verkehrsteilnehmer, sie erhöhen auch die Unfallgefahr: „Stress senkt die Konzentrationsfähigkeit, macht uns müde und nervös“, sagt Diplompsychologe Henrik Brandt, Experte für Gesundheits- und Stressmanagement. Kleine Hilfen wie Kaugummikauen können jedoch helfen, trotz Verkehrschaos in Deutschlands Großstädten gelassen ans Ziel zu kommen. „Kaugummi kann dazu beitragen, alltägliche Stresssituationen zu mildern“, sagt Henrik Brandt. Er erklärt: „Man vermutet, dass die Bewegung der Kaumuskulatur und des gesamten Mundbereichs zu einer besseren Durchblutung des Gehirns führt. Dies kann die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Zudem empfinden viele Menschen Kaugummikauen als entspannend. Dadurch kann es zum Stressabbau beitragen.“ Vielleicht beherzigen die Bremer diesen

¹ Forsa-Umfrage (im Auftrag der Wrigley GmbH): Stress in deutschen Großstädten. Juni/Juli 2009

Tipp bereits, denn diese sind im Hinblick auf die Verkehrssituation vergleichsweise entspannt: Dort stört der Verkehr ein Drittel wenig oder gar nicht.

NRW-Städter vermissen „grüne Lunge“ und bemängeln Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche

Genug Möglichkeiten zum Rückzug bietet offenbar nur ein Teil der Großstädte: Während sich rund 85 Prozent der Hamburger mit Parks und öffentlichen Grünflächen ausreichend versorgt fühlen, sehen die Menschen in NRW Defizite: In Essen ist jeder Zweite mit dem Angebot unzufrieden, in Köln sind es über 40 Prozent. Ein ähnliches Bild zeichnet sich im Hinblick auf Freizeitmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche ab. Über die Hälfte der Essener wünscht sich mehr Angebote für den Nachwuchs, in Köln ist jeder Zweite mit den Freizeitmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche unzufrieden. Aber was mit den Kindern tun, wenn die Zahl an Spielplätzen, Sportstätten oder Jugendclubs unzureichend ist? Besonders berufstätige Frauen, die sich nicht Vollzeit um ihre Kinder kümmern können, setzt diese Frage nach sinnvoller Freizeitgestaltung und damit verbundener Kinderbetreuung unter Stress.²

Berliner empfinden Mitmenschen als unhöflich und stur

Obwohl es zahlreiche Stressfaktoren wie erhöhtes Verkehrsaufkommen, spärlich angelegte Grünflächen und ein unzureichendes Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche in deutschen Großstädten gibt, empfindet – betrachtet man das Leben in der Großstadt insgesamt – nur eine Minderheit der Befragten das Leben in der eigenen Stadt als stressig. So fühlt sich nur jeder zehnte Bremer am eigenen Wohnort gestresst, Dortmund und Stuttgart erleben je 17 Prozent der Bewohner als stressig bis sehr stressig. Einziger Ausreißer ist die Hauptstadt! Das Leben in Berlin empfinden 39 Prozent der Bewohner als anstrengend. Der Grund ist womöglich selbst gemacht: Ebenso viele Berliner geben nämlich an, ihre Mitmenschen seien unhöflich, 41 Prozent halten sie für stur.

² Forsa-Umfrage (im Auftrag der Techniker Krankenkasse und des F.A.Z.-Instituts): Von der Hausfrau bis zum Manager – Deutschland im Stress. Mai 2009.

**Für Rückfragen:**

fischerAppelt Kommunikation München GmbH

Stefanie Biastoch

Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222

Fax: + 49 (0)89-74 7466 66

E-Mail: kaudichfit@fischerappelt.de

Über die Umfrage

Im Auftrag der Wrigley GmbH hat das forsa Institut für Sozialforschung und statistische Analysen mbH 1.005 Bundesbürger ab 14 Jahren in den zehn größten deutschen Städten (Berlin, Bremen, Dortmund, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München, Stuttgart) zu den Stressfaktoren in ihrer Stadt befragt. Die Erhebung fand im Zeitraum vom 17. Juni bis 9. Juli 2009 statt.

Über die Vorteile des Kaugummikauens

Kaugummikauen kann helfen, Stress und Anspannung abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, das Gewicht zu kontrollieren und die tägliche Mund- und Zahnpflege zu ergänzen. Das im Frühjahr 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) unterstützt wissenschaftliche Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle.

Mehr über die Vorteile des Kaugummikauens erfahren Sie unter www.kau-dich-fit.de.

Über Henrik Brandt

Vor 10 Jahren gründete der Lübecker Diplom-Psychologe Henrik Brandt das Informationsportal www.wenigerstress.de. Bundesweit ist er als Trainer, Coach und Supervisor für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen tätig. Der Autor von „Power Pause“ hat erfolgreich verschiedene Ratgeber zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Pausen veröffentlicht.

Über Wm. Wrigley Jr. Company

Die Wm. Wrigley Jr. Company ist ein anerkannt führendes Süßwarenunternehmen und weltgrößter Hersteller und Vermarkter von Kaugummi. Als Tochtergesellschaft von Mars, Incorporated, vertreibt Wrigley seine weltbekanntesten Marken in über 180 Ländern.