

Frauen können schlechter abschalten

Ob Nerverei im Job, Sorgen um die Kinder oder Streit mit dem Partner: Vor allem Frauen tun sich hierzulande schwer ganz einfach einmal abzuschalten. Eine repräsentative internationale Vergleichsstudie von Talcid®, dem Experten gegen Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, zum Thema Lebensstrategien ergab: Sogar am Wochenende schafft es nicht einmal jede zweite Frau, sich zu erholen. Liegt es auch daran, dass die Deutschen "Europameister" im Ärgern sind, wie die Umfrage ermittelte? Befragt wurden je 1000 Menschen in Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Spanien. Ziel der Talcid®-Studie ist, die unterschiedlichen Lebensstrategien der Europäer aufzuzeigen und Anregungen für den Alltag zu geben, um falsche Ernährungsgewohnheiten, die oftmals Auslöser für Sodbrennen und Magenbeschwerden sind, so weit wie möglich zu reduzieren.

Wer kennt das nicht: Die Termine drücken, man hetzt von einer Verpflichtung zur nächsten und der Chef verlangt Unmögliches. Abends keine Zeit zum Einkaufen, obwohl der Kühlschrank gähnend leer ist und die Kinder beschallen die Wohnung auch noch mit ohrenbetäubender Musik. Also nichts als Ärger, Stress und Hektik! Eine repräsentative Umfrage im Auftrag von Talcid® in vier europäischen Ländern ergab: Die Deutschen regen sich am meisten auf – und kommen deshalb schwer zur Ruhe. 28 Prozent aller befragten Frauen und Männer in Deutschland gaben an, "sich häufig über ihre Mitmenschen zu ärgern". In Spanien sind es lediglich vier Prozent der Frauen und drei Prozent der Männer. Auch in Großbritannien und Frankreich ärgern sich die Menschen erheblich weniger. Und sie tun gut daran, denn Ärger und Frust schlagen bekanntlich auf den Magen und können somit Auslöser sein für Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden.

Den Deutschen fällt es schwer, nach Feierabend abzuschalten. Sogar am Wochenende, so ein Ergebnis der Talcid®-Studie, schafft es nur knapp jede zweite Frau (43 Prozent), sich bewusst zu erholen. Statt den "Papierkorb im Kopf" einfach zu leeren und endlich zu entspannen, kreisen ihre Gedanken darum, was noch unerledigt auf der Aufgabenliste steht oder im Haushalt liegen geblieben ist. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln bestätigt ebenfalls: Gerade Frauen (74 Prozent) schieben ihre Erholungsphasen immer wieder auf oder verzichten ganz auf Auszeiten (Männer: 63 Prozent). Frauen fühlen sich deshalb häufiger erschöpft und ausgebrannt – oder können nicht mehr schlafen. Und das ist auf Dauer ungesund, denn zu wenig Schlaf kann auf den Magen schlagen.

Was die Deutschen um den Schlaf bringt

"Ich kann abends einfach nicht abschalten", gibt jede vierte Frau, die unter Schlafstörungen leidet, als Ursache an. Das belegt eine bundesdeutsche Schlafstudie durch Ipsos aus dem Jahr 2003. Besonders schlecht schlafen Hausfrauen. Jede Dritte wälzt sich nachts hin und her, weil sie sich Sorgen um Kinder, Haushalt oder finanzielle Engpässe macht. Auch die Talcid®-Studie unterstreicht, dass für Menschen mit niedrigem Einkommen oder beruflichem Status die Nachtruhe am kürzesten ist ("weniger als sechs Stunden"). Jeder siebte Befragte mit geringem Einkommen etwa gibt an, "Geldsorgen zu haben und oft nicht zu wissen, wie es weitergeht".

Doch auch eine hohe Verantwortung im Job ist ein Ruhe- und Erholungskiller.

Öfter mal einen Gang zurückschalten

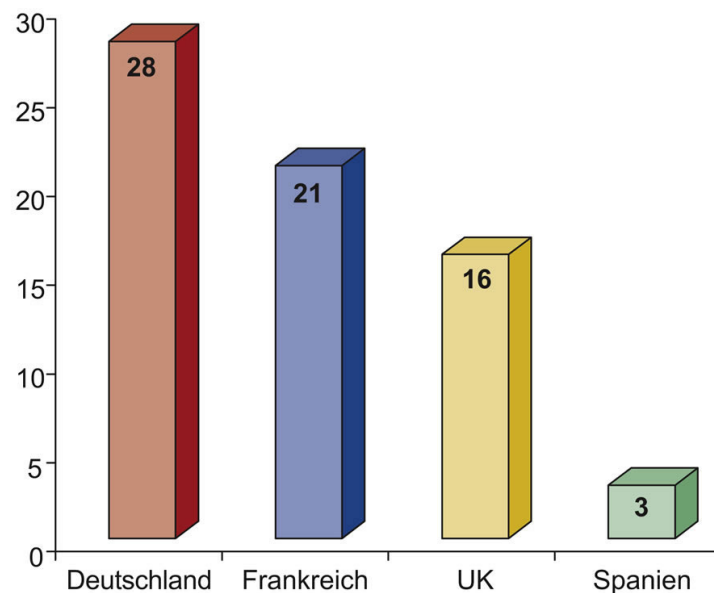
Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen es hektisch zugeht. Und manchmal wirkt ein wenig Stress ja auch beflügelnd. Aber zu einem Dauerzustand darf das nicht werden. Deshalb sollte man sich zunächst erst einmal aufmerksam selbst betrachten. Wie gehe ich mit Zeitdruck, zu hohen Anforderungen und Ärger um? Schlucke ich alles unverarbeitet

herunter oder setze ich mich aktiv mit der belastenden Situation auseinander? Gönnen ich mir hin und wieder eine Ruhepause?

Wer sich über die Umstände und Mechanismen, die zum Dauerstress führen, im Klaren ist, hat schon den ersten Schritt zur Besserung getan. Psychologen raten: Unbedingt das Entspannen lernen! Ob mit Yoga, Autogenem Training oder zwischendurch tief durchzuatmen – es funktioniert.

Wenn bei unvermeidbaren Stresssituationen der Magen sauer reagiert, helfen säurebindende Medikamente wie z.B. Talcid® (rezeptfrei in der Apotheke). Schnell und zuverlässig neutralisiert Talcid® überschüssige Magensäure und ist dabei sehr gut verträglich. Ein weiterer positiver Aspekt: Talcid® bietet Hilfe zur Selbsthilfe, denn es unterstützt die Selbstschutzmechanismen des Magens.

Ich ärgere mich oft über meine Mitmenschen!



Quelle: Talcid®-Studie

Angaben in Prozent

Talcid®