

## Wie gestresst ist Deutschland?

### Freeletics Studie zeigt: Jeder Fünfte Deutsche fühlt sich an 15 oder mehr Tagen im Monat gestresst

---

**München, 24. Mai 2018** - Immer auf Abrufbereitschaft, umgeben von ellenlangen To-Do-Listen und hunderten ungelesenen E-Mails. Dinge, die uns tagtäglich stressen, und das, laut einer aktuellen bundesweiten Studie des Fitness-Startups [Freeletics](#), gehörig. Die Studie deckt auf, wie häufig wir uns gestresst fühlen, welche Coping-Strategien wir bei dem Gefühl von Überlastung anwenden und welche Möglichkeiten es gibt, um Stress abzubauen.

#### Wie gestresst ist Deutschland?

Nach eigener Einschätzung fühlt sich knapp über ein Drittel (34%) der 1024 befragten 18-50-jährigen Deutschen an 11 oder mehr Tagen eines Monats gestresst; bei circa jedem Fünften (21%) sind es sogar 15 oder mehr Tage. Hochgerechnet sind das über 6 Monate Stress im Jahr.

Doch wie reagieren wir, wenn wir uns gestresst fühlen? 63% der Befragten bestätigen, sich in stressigen Zeiten ungesünder zu ernähren und weniger Sport zu treiben. Darüber hinaus scheint unser Sozialleben unter Stress zu leiden: Über die Hälfte der Studienteilnehmer gibt an, sich am liebsten zu verkriechen und nach einem stressigen Tag nur noch ins Bett fallen zu wollen.

Fühlen wir uns dauerhaft gestresst, steigt gleichzeitig das Risiko für Burn-Out oder Depressionen. „*Chronischer Stress ist ungesund, weil er dem Körper permanent signalisiert, dass er in 'Alarmbereitschaft' sein muss. Dieser Zustand kostet extrem viel Energie und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir 'ausbrennen', beziehungsweise krank werden. Stress ist wie ein Feuer, das in uns lodert: Wir können es sinnvoll nutzen, um besondere Leistungen zu bringen. Wenn wir diese Energie aber nicht lenken und kontrollieren, kann der Stress uns 'die Bude abfackeln.'*“, so **Jacob Drachenberg, studierter Psychologe und Trainer für gesunde Stressbewältigung.**

#### Stressabbau

Wie kann man den negativen Auswirkungen vorbeugen und Stress verringern? Laut Studie eignet sich hierfür Sport. Durch Bewegung kriegen die meisten Befragten den Kopf frei, können besser abschalten und tun gleichzeitig ihrem Körper etwas Gutes. 64% der Studienteilnehmer fühlen sich nach einem Workout entspannt und ausgeglichen; lediglich 1% ist nach einer Trainingseinheit noch immer gestresst. Wer nur unregelmäßig Sport treibt, empfindet seinen Alltag eher als stressig, als eine sportlich aktive Person.

Für **Freeletics Training Experte, John-Francis Kennedy**, sind diese Zusammenhänge nicht überraschend: „*Jegliche Form von körperlicher Aktivität hilft beim Abbau von Stress und*

*Frustration. Durch einen erhöhten Ausstoß von Hormonen, Dopamin, Serotonin und Endorphinen werden Glücksgefühle in uns ausgelöst. Diese führen anschließend zum Abbau des Stresshormons Cortisol.“ **Jacob Drachenberg** – selbst ehemaliger Wasserball-Profi und U21 Nationalspieler - fügt hinzu: „Die ursprüngliche Funktion einer Stress-Reaktion ist ‘Kämpfen oder Flüchten’, also Bewegung anstelle kognitiver Arbeit vorm PC. Deshalb ist Stressabbau durch Sport heute so elementar: Der Körper setzt Stresshormone sinnvoll ein, baut damit Druck ab und nach dem Sport folgt die wichtige Entspannungsphase - eine perfekte Kombination.“*

### **HIIT gegen Stress**

Egal für welchen Sport man sich entscheidet, Bewegung hilft um das Gefühl von Stress loszuwerden. Gerade für besonders vollgepackte Tage eignet sich sogenanntes HIIT (High Intensity Interval Training) perfekt. Wenn man viel um die Ohren hat, lassen sich ausgiebige Sporteinheiten oft nicht mehr im Terminkalender integrieren. HIIT, auf welchem unter anderem das Konzept von Freeletics basiert, ist ein extrem effektives Trainingskonzept. Die Workouts bestehen aus kurzen und intensiven Intervall-Einheiten nur mit dem eigenen Körpergewicht - dabei zählt primär wie man trainiert und nicht wie lange. Durch eine Mischung aus Belastungs- und Erholungsphasen werden mit HIIT auch bei kurzer Trainingszeit gewünschte Resultate erzielt.

Studien aus Kanada belegen dieselbe Verbesserung von Ausdauer und Muskelapparat bei drei kurzen HIIT-Workouts, wie bei drei 60-minütigen Cardio-Einheiten pro Woche. Auch der Kalorienverbrauch ist vergleichbar. *„Eine HIIT-Gruppe absolvierte drei Mal pro Woche ein 30-sekündiges HIIT-Training gefolgt von vier Minuten aktiver Pause mit insgesamt vier bis sechs Wiederholungen. Im Vergleich machte eine weitere Gruppe drei Mal wöchentlich 90-120 Minuten traditionelles Ausdauertraining. Das Ergebnis: Bei 6-9 Minuten intensiven Trainings wurde der gleiche Effekt hinsichtlich Kondition und Muskelapparat erzielt wie bei mehr als eineinhalb Stunden Ausdauertraining.“* so **Kennedy**.

Abschließend lässt sich sagen: Wer regelmäßig Sport treibt, hält sich sowohl körperlich als auch mental gesund und kann Stress aktiv entgegenwirken. Wir selbst sind dafür verantwortlich auf uns zu achten. *“Wir sollten für unsere Bedürfnisse beziehungsweise für unsere benötigte Erholung eintreten und gut für uns sorgen. ‘Self-Care’ ist gerade in stressigen Phasen sehr wichtig und das Fundament für Lebensfreude sowie körperliche und mentale Gesundheit.“*, so **Drachenberg**. Mehr Bewegung bedeutet demnach ein entspannteres und gleichzeitig glücklicheres Leben.

**-ENDE-**

### **Quellen**

Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance, 2006

Jacob Drachenberg, Trainer für gesunde Stressbewältigung: <https://www.drachenberg.de/>

Die Freeletics Bodyweight, Running, Gym and Nutrition Apps können kostenlos im [App Store](#) und [Google Play Store](#) heruntergeladen werden. Für weitere Informationen besuchen Sie [www.press.freeletics.com](http://www.press.freeletics.com).

### **Über Freeletics**

Freeletics verfolgt seit seiner Gründung ein Ziel: Allen Menschen in der Welt dazu zu verhelfen, ihr volles körperliches und mentales Potential zu entfalten und die beste Version ihrer selbst zu werden. Freeletics fördert und steigert die körperliche Fitness sowie mentale Stärke, Willenskraft und Selbstbewusstsein. Dies alles sind wichtige Instrumente, um das Leben so gestalten zu können, dass es den eigenen Wünschen und Zielen entspricht. Das Unternehmen wurde im Juni 2013 gegründet und hat schon jetzt mit mehr als 25 Millionen Usern in über 160 Ländern eine der weltweit erfolgreichsten Fitnessbewegungen kreiert.

### **Freeletics Social Media Kanäle**

Instagram: [www.instagram.com/freeletics](http://www.instagram.com/freeletics)

Facebook: [www.facebook.com/freeletics](http://www.facebook.com/freeletics)

YouTube: [www.youtube.com/freeletics](http://www.youtube.com/freeletics)

### **Kontakt**

Ellie Hughes

Senior PR Manager

E-Mail: [presse@freeletics.com](mailto:presse@freeletics.com)

Tel: +49 (0) 162 164 5036

Lothstraße 5

80335 München

Deutschland