

Österreicher kämpfen mit Stress: Tränen und Streit auf Rekordhoch!

Im Jahr 2024 erlebten Österreicher steigenden Stress, mit emotionalen Belastungen, teils angestiegenen Fitness-Aktivitäten und veränderten Freizeitgewohnheiten.



Österreich - Die Stressbewältigung der Österreicher hat 2024 einen neuen Tiefpunkt erreicht. Laut einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Marketagent berichten die Befragten von einem dramatischen Anstieg des Stresslevels. So gaben die Teilnehmer an, dass sie im Durchschnitt 55,3 Tage im Jahr großen Stress verspürt haben, eine erhebliche Steigerung im Vergleich zu 2020, als es lediglich 42,6 Tage waren. Erschreckend ist auch, dass die emotionale Intensität der Österreicher gewachsen ist, denn es wurden 20,3 Tränen vergossen und 17,8 Mal gestritten, was die emotionalen Herausforderungen widerspiegelt, die die Bevölkerung momentan plagen. Besonders betroffen sind die Generation Z und die Millennials, die im Schnitt noch mehr unter Stress leiden

- mit 68,5 und 72,1 stressreichen Tagen deutlich mehr als ihre älteren Generationen, wie [volksblatt.at](#) berichtete.

Gesundheits- und Freizeitgewohnheiten

Trotz dieses emotionalen Drucks zeigen die Daten auch positive Trends im Bereich Gesundheit und Fitness. Im Schnitt besuchen die Österreicher das Fitnessstudio 14,6 Mal pro Jahr, wobei jüngere Menschen aktiver sind als ihre älteren Mitbürger. Das Wandern erfreut sich ebenfalls großer Beliebtheit mit durchschnittlichen 12,4 Ausflügen pro Jahr. Allerdings ist die Präsenz in den Wintersportgebieten alarmierend niedrig - im Durchschnitt schnallen die Österreicher nur noch 1,8 Mal die Ski oder das Snowboard an. Diese Abnahme könnte ein Zeichen für veränderte Lebensstile und Prioritäten sein, obwohl die meisten in den letzten Jahren parallel zu den Stressauswirkungen auch weniger Alkohol konsumiert haben. Im Durchschnitt waren die Menschen in Österreich nur 5,7 Mal betrunken, ein Rückgang im Vergleich zu vorherigen Jahren, wie [deutsch-coach.com](#) anmerkte.

Die medizinische Situation hat sich ebenfalls verschlechtert, mit 8,8 Krankentagen pro Person und einer erhöhten Anzahl an Arztbesuchen, was zeigt, dass der gestiegene Stress auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Zusätzlich ist die Frequenz von Kulturveranstaltungen zurückgegangen, da die Menschen sich laut Aussagen der Marktforschungsanalyse vermehrt von traditionellen Freizeitaktivitäten abwenden. Diese Entwicklungen sind besorgniserregend und beleuchten die Herausforderungen, denen die österreichische Bevölkerung im Jahr 2024 gegenübersteht.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich
Quellen	• volksblatt.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at