

Zwei Drittel ändern Lebensgewohnheiten für Schmerzfreiheit Hamburg

Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon einmal ihre Lebensgewohnheiten geändert, um Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen.

Das zeigt eine Forsa - Umfrage im Auftrag der DAK.

Mehr als ein Drittel der Deutschen setzt für ein schmerzfreies Leben auf Sport. Vor allem im mittleren Lebensalter erkennen viele Menschen die Heilkraft von Bewegung. Jedoch herrscht diese Einsicht nicht überall in gleichem Maße: In Norddeutschland und Nordrhein-Westfalen (43 Prozent) entscheiden sich weitaus mehr Menschen dafür als in Baden-Württemberg (33 Prozent).

Ebenfalls ein Drittel der Befragten stellt für Schmerzfreiheit seinen Speiseplan auf den Kopf. Auch hier sitzen die Vorreiter im Norden (40 Prozent), während die Baden-Württemberger weniger von dieser Maßnahme überzeugt sind (26 Prozent).

Fast ein Drittel der Bundesbürger versucht den Schmerz durch Entspannungsübungen zu bewältigen, jeder Siebte hat schon einmal seine Arbeitszeit reduziert, um schmerzärmer zu leben.

In Bayern hat sich sogar jeder Fünfte für weniger Arbeitsstress entschieden, bei den Nachbarn in Baden-Württemberg dagegen wagt nur jeder 14. diesen Schritt.