



## PRESSEINFORMATION

### So steht es um die innere Balance in Deutschland

Yakult Umfrage zeigt auf: Die Deutschen könnten mehr für ihre Work-Life-Balance tun

**Neuss, 14. September 2022 – Yakult liegt das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen am Herzen. Deshalb hat das japanische Unternehmen mit Sitz in Neuss in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH (forsa) eine repräsentative Befragung zum Thema innere Balance und persönliches Wohlbefinden durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen nicht nur auf, wie hoch die Zahl der Menschen aktuell ist, die öfter mal aus dem Gleichgewicht geraten, sondern geben auch Einblicke, welche Ursachen dazu führen und welche Altersgruppe bzw. welches Geschlecht besonders stark betroffen ist. Außerdem gibt die Repräsentativbefragung Aufschluss darüber, warum Menschen nicht mehr für ihre Gesundheit tun.**

Die Anforderungen, die an den modernen Menschen gestellt werden, sind hoch und vielfältig. In dem Spannungsfeld aus beruflichen, sozialen und persönlichen Aspekten die Balance zu halten, ist nicht einfach. Das ging auch aus der Umfrage hervor, die Yakult gemeinsam mit forsa durchgeführt hat. Befragt wurden bundesweit 1003 Personen ab 18 Jahren mithilfe von Telefoninterviews.

#### **Was bringt die Deutschen aus der inneren Balance?**

Bei 90 Prozent der Deutschen gerät die innere Balance zumindest ab und zu ins Wanken – bei jedem Vierten (25 Prozent) sogar häufig oder sehr häufig. 33 Prozent fühlen sich manchmal innerlich unruhig oder unausgeglichen, 32 Prozent selten. Etwa jeder Zehnte (9 Prozent) schafft es, immer innerlich ausgeglichen oder gelassen zu bleiben. Vor allem Frauen (über alle Altersgruppen) und jüngere Menschen (18 bis 29 Jahre), aber auch Personen aus Haushalten, in denen Kinder leben, tun sich laut Studie schwerer, in Balance zu bleiben.

Negative Gedanken werden als Hauptursache für die innere Unausgewogenheit angegeben. Nahezu jeden Zweiten (42 Prozent) machen sie zumindest hin und wieder innerlich unruhig und unausgeglichen. Knapp dahinter stehen an zweiter Stelle „zu hohe Ansprüche an sich selbst“ (39 Prozent) – gefolgt vom eigenen Verhalten, z. B. mangelnder Geduld (34 Prozent) und inneren Zweifeln (34 Prozent). Knapp jeder Vierte (22 Prozent) sieht in seiner schlechten Selbst-Organisation eine mögliche Ursache für die Unausgeglichenheit. Negative Gedanken und zu hohe Ansprüche an sich selbst beschäftigen vergleichsweise häufiger Frauen und Unter-30-Jährige.

#### **Gesundheit im Alltag**

Fragt man nach den Gründen, die die Deutschen daran hindern, ihre Gesundheit mehr in den Fokus zu stellen, steht an erster Stelle der Zeitmangel: 50 Prozent der Befragten geben an, zu wenig Zeit zu haben, um sich mehr um die eigene Gesundheit zu kümmern. Knapp dahinter folgt als Begründung



„zu wenig Energie bzw. Motivation“ (46 Prozent). Frauen hindert dies häufiger (51 Prozent) als Männer (42 Prozent) – und auch bei „fehlendem Durchhaltevermögen“ gibt es geschlechterspezifische Unterschiede (Frauen: 40 Prozent, Männer: 29 Prozent).

### **Mehr innere Balance durch Selbstfürsorge**

Der japanische Wissenschaftler und Gründer von Yakult Dr. Minoru Shirota war der Meinung, dass die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele eine wesentliche Rolle für das Wohlbefinden bzw. zur Prävention von Krankheiten spielt und ein gesunder Darm der Schlüssel für ein langes Leben ist. Er gründete das Unternehmen Yakult mit dem Ziel, die Gesundheit der Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern. Diese Philosophie ist aktueller denn je und bildet die Grundlage für alle Aktivitäten, die das Unternehmen weltweit initiiert und unterstützt. Bis heute setzt sich auch die Yakult Niederlassung in Deutschland mit verschiedenen Projekten und gemäß Dr. Shirotas Mission für die Gesundheit und das generelle Wohlbefinden der Menschen ein.

So verdeutlichten beispielsweise Dr. Rita Regös und Ernährungswissenschaftler und Sportexperte Dr. Georg Abel in dem Yakult Online-Seminar „Life-Sports-Balance: Auf geht's mit gutem Bauchgefühl“, wie Ziele erreicht werden können und wie man die richtige Balance zwischen Bewegung und Regeneration findet. Sie erläuterten zudem, wie sich gute Vorsätze in Gewohnheiten umwandeln lassen. Die Aufzeichnung des Online-Seminars von Yakult mit Dr. Regös und Dr. Abel steht unter dem Link <https://bit.ly/3cGVdTa> on demand zum Stream bereit.

Auch ein gesunder Darm ist wichtig für ein langes Leben. Dabei kommt vor allem der Zusammensetzung der Darmmikrobiota eine zentrale Rolle zu. Ihre Bedeutung für das generelle Wohlbefinden rückt immer stärker in den Fokus von Ernährungswissenschaft und Medizin. Denn neben dem Einfluss auf das Immunsystem ist inzwischen auch die Auswirkung auf die geistig-mentale Stabilität und Leistungsfähigkeit durch Forschungsergebnisse belegt.<sup>1</sup> Für eine gesunde Vielfalt im Darm sorgt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Zudem lautet eine japanische Grundphilosophie „Hara Hachi Bu“ – was so viel bedeutet wie „Fülle deinen Magen nur zu 80 Prozent“, um den Bauch nicht zu überlasten. Das Unternehmen Yakult hat in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Christina Wiedemann eine illustrative Broschüre mit dem Titel „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen – Alles Gute für mein Bauchgefühl“ entwickelt. 30 darmgesunde Rezepte mit praktischen Zubereitungstipps, interessantes Hintergrundwissen zur Darmmikrobiota und hilfreiche Informationen zur Darmgesundheit sowie witzige Funfacts liefern eine gelungene Anleitung für ein gutes Bauchgefühl. Die Yakult Broschüre „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen“ kann unter <https://bit.ly/3oEywBC> als kostenlose Printausgabe angefordert werden. Journalist\*innen können die digitale Broschüre unter [pr@yakult.de](mailto:pr@yakult.de) anfordern.

Übrigens: Yakult passt hervorragend zu dieser gesunden und ausgewogenen Lebensweise. Kein Wunder also, dass das kleine Fläschchen inzwischen zu einem täglichen Ritual und einem der beliebtesten fermentierten Getränke Japans geworden ist.

---

<sup>1</sup> American Society for Microbiology. (2016, May 6). "Probiotics mitigate stress in medical students at exam time." *Medical News Today*. Mai 2016

# Yakult

## Bildmaterial:



**Bildunterschrift:** Wie häufig gerät die innere Balance ins Wanken?  
**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_Balance\_Haeufigkeit\_Wanken (1,5 MB)  
**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH  
**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



**Bildunterschrift:** Wieso gerät die innere Balance ins Wanken?  
**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_Gruende\_Balance\_Wanken (1,2 MB)  
**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH  
**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



**Bildunterschrift:** Hindernisse, mehr für die eigene Gesundheit zu tun  
**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_Balance\_Hindernis (1,6 MB)  
**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH  
**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



**Bildunterschrift:** QR-Code Yakult-Sportseminar  
**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_QR-Code\_Sportseminar (131 KB)  
**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH  
**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



**Bildunterschrift:** QR-Code-Yakult-Rezeptbroschüre  
**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_QR-Code\_Rezeptbroschüre (192 KB)  
**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH  
**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.

## Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind. Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler\*innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: [www.yakult.de](http://www.yakult.de).

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:  
kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46,  
[krumpoch@kommunikationpur.com](mailto:krumpoch@kommunikationpur.com)  
oder  
Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, [pr@yakult.de](mailto:pr@yakult.de).  
Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).