

**GEPHA**

**NEWS**

**NEWSLETTER 03/22**

**SO KOMPETENT  
MANAGEN  
WIR UNSERE  
GESUNDHEIT  
SELBST**

**DIE NEUESTEN ZAHLEN AUS DER MARKTFORSCHUNG**

# ZUM THEMA

Eine große Mehrheit wird bei Schnupfen, Kopfweh & Co. selbst aktiv. Self Care betreibt man, wenn man sich selbst um die eigene Gesundheit kümmert. Aber trauen sich das die Menschen in Österreich überhaupt zu? Eine aktuelle Studie der Spectra Marktforschung weiß darüber Interessantes zu berichten!

Im Mai 2022 führte Spectra mit 1.000 repräsentativ ausgewählten Personen Online-Interviews durch. Dabei wurden sie zu ihrer Self Care-Kompetenz befragt. **Ergebnis:** Der Trend hin zu mehr Self Care bestätigt sich! 71 % der Befragten haben innerhalb des vergangenen Jahres zu mindestens einmal Self Care betrieben – das ist ein Plus von drei Prozentpunkten im Vergleich zur Vorjahresstudie!

## Wie oft erkranken wir an leichten Beschwerden?

Zur Selbstbehandlung greifen die meisten bei typischen „alltäglichen“ Erkrankungen. Spectra wollte herausfinden, woran die Österreicher denn besonders häufig leiden: 94 % der Befragten berichteten über leichte Beschwerden und Erkrankungen. Die meisten der befragten Personen gaben an, dass sie unter Rückenschmerzen leiden, gefolgt von Kopfschmerzen, Schnupfen, Erkältungen oder grippalem Infekt, Nackenschmerzen oder Durchfall. Im Vergleich zum Jahr davor haben vor allem die Fälle von Schnupfen, Husten und Erkältungskrankheiten stark zugenommen.

Am häufigsten waren die Menschen in Österreich im letzten Jahr betroffen von	2021 n=1248	2022 n=1000	Diff.
Rückenschmerzen	50	57	+7
Kopfschmerzen	50	54	+4
Schnupfen	34	47	+13
Erkältung / grippaler Infekt	17	44	+27
Nackenschmerzen	*)	38	
Durchfall	28	35	+7
(Erkältungs-)Husten	21	35	+14
Halsschmerzen/Halsentzündung	28	34	+6
Schlafstörungen (Ein-/Durchschlafprobleme)	30	32	+2
Insektenstiche oder -bisse	26	29	+3
Schnittwunde oder Bluterguss	27	28	+1
Nervosität / innere Unruhe / ängstl. Verstimmungen	*)	27	
Sodbrennen	22	22	+0
Allergie (z. B. Heuschnupfen)	20	22	+2
keine dieser Beschwerden	10	6	-4
	363	510	

Quelle: Spectra Marktforschung, Studie Self Care 2022. Angaben in %.

## Wussten Sie, dass ...

... sich 80 % der Befragten bei Schnupfen guten Gewissens eine Selbstbehandlung zutrauen?

## Bei diesen Beschwerden werden wir selbst aktiv

Das kennen wir alle: Man wacht auf und der Kopf schmerzt. Oder der Hals kratzt. Oder die Nase läuft. Für die Mehrheit der Österreicher ist klar: Um solche leichten Beschwerden und viele weitere auch kümmern sie sich selbst! 80 % der von Spectra Befragten trauen sich bei Schnupfen ohne Weiteres eine Selbstbehandlung zu, je 67 % bei Kopfschmerzen und Husten, 64 % bei Erkältung und grippalem Infekt, 63 % bei Insektenstichen und 62 % bei Durchfall.

## Bei diesen Beschwerden trauen sich die Österreicher guten Gewissens eine Selbstbehandlung zu (Angaben in %):

	2021 n=1248	2022 n=1000
Schnupfen	84	80
Kopfschmerzen	76	67
(Erkältungs-)Husten	67	67
Erkältung / grippaler Infekt	59	64
Insektenstiche oder -bisse	68	63
Durchfall	66	62
Leichte Verbrennungen	63	61
Halsschmerzen/Halsentzündung	63	60
Schnittwunde oder Bluterguss	58	54
Nasenbluten	56	53
Verstopfung	54	52
Sodbrennen	52	49
Rückenschmerzen	46	42
Nackenschmerzen	*)	40
Verstauchung / Prellung	43	40
Lippenherpes	42	40
Kopfläuse	38	37
Regelschmerzen	35	33
Schlafstörungen (Ein-/Durchschlafprobleme)	33	32
Fußspiz	30	29
Nervosität / innere Unruhe / ängstliche Verstimmungen	*)	28
Allergie (z. B. Heuschnupfen)	27	28
Akne	29	26
Warzen	27	26
leichte Ekzeme (Dermatitis)	24	24
Ohrenschmerzen	23	20
Blasenentzündung	18	20
Hämorrhoiden	17	18
Bindehautentzündung im Auge	10	11
Venenleiden (geschwollene, schmerzende Beine)	13	8
Geschwüre oder Abszesse	10	8
keine dieser Beschwerden/leichten Erkrankungen	3	4
	1234	1246

Quelle: Spectra Marktforschung, Self Care 2022

Die Ergebnisse zeigen klar: Österreich ist bereit für Self Care!



Mag. Mirjana Mayerhofer  
IGEPHA-Präsidentin



# WAS WIR BEI LEICHTEN BESCHWERDEN TUN

**DEN EIGENEN ARZNEISCHRANK KONSULTIEREN, IN DER APOTHEKE EIN REZEPTFREIES ARZNEIMITTEL BESORGEN ODER DOCH LIEBER ZUM ARZT? DIE MEISTEN MENSCHEN HIERZULANDE WISSEN GANZ GENAU, WAS SIE BEI HÄUFIG AUFTRETENDEN LEICHTEN ERKRANKUNGEN TUN WERDEN.**

Fast drei Viertel der von Spectra Marktforschung Befragten, nämlich 71 %, behandeln leichte Beschwerden selbst. Am häufigsten tun sie dies bei Schnupfen, Kopfschmerzen, Erkältungssymptomen, Rückenschmerzen, leichten Schnittwunden und Lippenherpes.

**Bei einigen anderen Beschwerden wird typischerweise erst einmal abgewartet:**

49 % der im Rahmen der Self Care-Kompetenz-Studie Befragten gaben 2022 an, beim Auftreten bestimmter Symptome vorerst nichts zu unternehmen und erst einmal ihren Zustand zu beobachten. Das trifft vor allem bei Nervosität und innerer Unruhe, Durchfall oder Verstopfung, Schlafstörungen oder Insektenstichen zu. 45 % gaben an, bei leichten Beschwerden einen Hausarzt aufgesucht zu haben. Besonders häufig geschieht dies bei Erkältungssymptomen, Rücken- oder Ohrenscherzen.

**WEITERE OPTIONEN BEI LEICHTEN ERKRANKUNGEN:**

- 26 % suchten einen niedergelassenen Facharzt auf.
- 24 % kontaktierten eine Apotheke.
- 9 % besuchten eine Spitalsambulanz.
- Jeweils 2 % riefen bei der Gesundheitshotline 1450 oder beim Ärztenotdienst 141 an.

**WARUM SICH BETROFFENE FÜR SELBSTBEHANDLUNG ENTSCHEIDEN**

Erfreulicherweise ist das prinzipielle Vertrauen in die eigene Self Care-Kompetenz im Vergleich zur Vorjahresstudie nochmals gestiegen! 66 % jener Personen, die bei leichten Beschwerden selbst aktiv wurden, haben dies getan, weil sie diese Beschwerden zuvor schon einmal hatten und wussten, wie sie diese behandeln können. 58 % waren überzeugt davon, dass sie die Beschwerden auch ohne Unterstützung eines Arztes oder des Fachpersonals in der Apotheke lindern konnten. Besonders viel Selbstbewusstsein zeigt diesbezüglich die jüngere Generation: Für 63 % der Befragten zwischen 18 und 29 Jahren stand fest, dass sie leichte Beschwerden durchaus selbst behandeln können, ohne zuvor eine Arztordination oder Apotheke aufsuchen zu müssen.



# VERTRAUEN IN SELF CARE STEIGT

Die Spectra-Studie über die Self Care-Kompetenz in Österreich hat noch etwas Interessantes ans Tageslicht gebracht: 30 % der Befragten glauben, dass sich die Menschen infolge der Corona-Pandemie häufiger selbst behandeln werden. Das ist im Vergleich zur Studie des Vorjahres eine Zunahme um weitere sechs Prozentpunkte!

Ganz offensichtlich hat die Covid 19-Pandemie die Einstellung der Bevölkerung zur Self Care verändert. Rund ein Drittel jener Menschen, die bei sich selbst eine Änderung ihrer Einstellung zur Self Care beobachtet haben, probieren heute zunächst, sich selbst zu behandeln, und gehen nicht mehr gleich zum Arzt. 14 % sagen, dass sie Self Care prinzipiell „gut“ finden und dass Self Care für sie wichtiger geworden sei. 10 % gaben an, dass sie altbewährte Hausmittel verwenden und mehr Vertrauen in natürliche Heilmethoden haben. Und man erwartet sich einiges von den Mitbürgern sowie auch von den Gesundheitskassen!

**81 % STIMMEN FOLGENDER AUSSAGE ZU:  
„JEDER EINZELNE SOLLTE MEHR VERANTWORTUNG FÜR SEINE EIGENE GESUNDHEIT ÜBERNEHMEN, UM DAS GESUNDHEITSSYSTEM UND DIE KRANKENKASSEN ZU ENTLASTEN.“**

**UND 64 % FORDERN:  
„DIE ÖSTERREICHISCHEN KRANKENKASSEN SOLLTEN ES PATIENTEN ERLEICHTERN, SELBSTBEHANDELBARE ERKRANKUNGEN AUCH SELBST ZU THERAPIEREN, DAMIT ARZTPRAXEN UND SPITALSAMBULANZEN ENTLASTET WERDEN.“**

**WWW.IGEPHA.AT**

## KONTAKT

### **IGEPHA - THE AUSTRIAN SELF CARE ASSOCIATION**

Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure  
Kärntner Straße 26/Marco-d'Aviano-Gasse 1, 1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 914 95 12 / Fax: +43 (0)1 914 95 12 12  
E-Mail: office@igepha.at / www.igepha.at

*„Die Spectra-Studie zeigt es deutlich: Self Care mit rezeptfreien Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten wird von den Menschen tagtäglich praktiziert. Höchste Zeit, dass Self Care durch eine nationale Strategie im Gesundheitssystem verankert und gestärkt wird!“*



*Christina Nageler*

Mag. Christina Nageler  
IGEPHA-Geschäftsführerin

*Mirjana Mayerhofer*

Mag. Mirjana Mayerhofer  
IGEPHA-Präsidentin