

Ausdauer Fitnessstracker Ziele
Motivation Schweinehund
Sportmuffel Leistung
Ausgleich Trainingspartner
Feierabend

Beweg Dich, Deutschland!
TK-Bewegungsstudie 2016





Vorwort Dr. Jens Baas



Es geht ein Riss durch Deutschland – nicht geografisch und auch nicht demografisch, aber das Land teilt sich fast mittig in Bewegte und Unbewegte. Unsere diesjährige Bewegungsstudie zeigt einen leichten Aufwärtstrend, denn seit

unserer letzten Umfrage 2013 haben die Aktiven die absolute Mehrheit zurück gewonnen. Dennoch bezeichnet sich knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland als Sportmuffel oder sogar als Antisportler.

Wir sind Fußballweltmeister und Handballeuropameister. Der Fitnessmarkt boomt, es gibt immer mehr Studios und Personal Trainer – reale und digitale. Laufveranstaltungen haben Konjunktur, das Equipment wird immer besser und vielfältiger. Für viele Menschen ist Fitness ein Lebensstil, die digitale Selbstvermessung ist für sie so selbstverständlich wie Zähneputzen. Und es gibt die andere Hälfte, die die moderne Technik vor allem nutzt, um sich nicht mehr zu bewegen. Mehr als jeder Dritte kommt in seinem Alltag nicht einmal mehr auf eine halbe Stunde Bewegung.

Ein Körper, der nicht bewegt wird, bereitet irgendwann gesundheitliche Probleme. Muskel-Skelett-Erkrankungen verursachen schon heute den größten Teil der Fehlzeiten hierzulande. Was also ist zu tun? Wir halten nichts davon, Menschen für ungesundes Verhalten zu bestrafen. Wir möchten aber auch nicht abwarten und die Folgen des Bewegungsmangels verwalten. Wir möchten Menschen überzeugen, dass sie selbst und ihre Gesundheit am meisten profitieren, wenn sie sich etwas Bewegung gönnen. Dafür müssen wir wissen, warum sie sich nicht bewegen, was sie motivieren könnte, aktiver zu werden und was diejenigen antreibt, die gut unterwegs sind. Diese Studie bietet die Grundlage dafür.

Sie ist der Auftakt zu unserer diesjährigen Neuauflage der TK-Lifestyle-Studien. Wie auch bei der letzten Auflage 2013 werden wir die Reihe mit repräsentativen Bevölkerungsumfragen zu den Themen Ernährung und Stress fortsetzen. Denn alle drei Themen haben unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit. Neu dazugekommen ist das Thema digitale Medienkompetenz. In den letzten beiden Jahren haben wir uns bereits mit dem Medienkonsum von Jugendlichen und Studierenden befasst. Im Zuge dieses Kanons werden wir dieses Jahr auch Erwachsene nach ihrem Umgang mit digitalen Medien befragen.

Nicht, weil wir Medienkonsum für ungesund halten. Die digitalen Medien scheinen viele Sportler sogar zu motivieren. Laut dieser Bewegungsstudie nutzt jeder Siebte einen digitalen Trainingsbegleiter und jeder Zweite glaubt, dass er sich damit mehr bewegt. Aber die Technik verführt auch zur Passivität und die ständige Erreichbarkeit kann stressen. Mit unserem Stress- und Bewegungslevel, mit der Art, wie wir uns ernähren und mit unserem – quantitativen wie qualitativen – Medienkonsum, haben wir große Teile unserer Gesundheit selbst in der Hand.

Wir nutzen die Studien, um Präventionsangebote zu entwickeln, die unsere Versicherten interessieren, die in ihre Lebenswirklichkeit passen und natürlich auch erwiesenermaßen geeignet sind, ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Ihr

Dr. Jens Baas
Vorstandsvorsitzender der
Techniker Krankenkasse

Beweg Dich, Deutschland! – TK-Bewegungsstudie 2016, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Bereich: Markt und Kunde, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich), Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: www.presse.tk.de. Redaktion: Michaela Hombrecher, Katharina Borgerding, Susan Wolters. Fachliche Beratung: Gudrun Ahlers, Beate Helbig. Infografiken: Gabriele Baron. Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg. Produktion: Tanja Klopsch. Druck: Schmid Druck + Medien GmbH & Co. KG, Kaisheim. ISBN 978-3-945666-42-5

© Techniker Krankenkasse 2016

Vorwort Prof. Dr. Jan Mayer



Bewegung ist die einzige Universalmedizin, die wir heute kennen. Sie fördert Herz und Kreislauf, kräftigt Muskulatur und Knochen, beugt Krankheiten vor oder beeinflusst ihren Verlauf positiv. Sie hilft gegen Stress, das

Gehirn arbeitet besser. Bewegung kostet fast nichts und hat keine Nebenwirkungen. Allerdings sorgen Bildschirmarbeitsplätze, ein gut ausgebautes Verkehrsnetz und digitale Medien dafür, dass wir uns im Job und in der Freizeit immer weniger bewegen müssen.

Gleichzeitig ist das Bewegungsangebot aber so groß geworden, dass eigentlich für jeden etwas dabei sein müsste. Man kann im Fitnessstudio allein trainieren, in der Gruppe oder mit Trainingspartnern. Es gibt digitale Trainingsbegleiter wie Pulsuhren oder Fitnesstracker, Angebote interaktiver Online-Trainingspläne und immer wieder neue Trendsportarten. Zudem gibt es viele Möglichkeiten, den eigenen Aktivitätslevel im Alltag zu erhöhen, indem man zum Beispiel mehr Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigt.

Und dennoch fällt es vielen schwer, in Bewegung zu kommen. In der vorliegenden Studie bezeichnet sich fast jeder Zweite als Sportmuffel oder sogar Antisportler. Der häufigste

Grund: fehlende Motivation. Die Frage lautet daher: Wie lässt sich die Software im Kopf so programmieren, dass der Mensch aktiv wird?

Damit es langfristig läuft, muss Motivation intrinsisch sein, also aus jedem selbst kommen. Jede Aufgabe fällt uns leichter, wenn wir sie als sinnvoll empfinden. Die Motive können dabei durchaus ganz unterschiedlich sein. Es spielt keine Rolle, ob es darum geht, eine bestimmte Zeit zu laufen oder Muskeln aufzubauen, ob das Ziel eine gute Figur oder der Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag ist. Menschen, die bereits gesundheitliche Beschwerden haben, können motiviert sein, ihren Krankheitsverlauf mit Sport positiv zu beeinflussen. Was es auch ist: Jeder muss seine individuellen Strategien entwickeln – zum Starten und zum Durchhalten.

Das Belohnungssystem im Kopf spielt dabei eine entscheidende Rolle. Positive Erlebnisse wollen wiederholt werden. Wichtig ist, etwas zu finden, das Spaß macht und sich konkrete, erreichbare Ziele zu setzen.

Ihr

Prof. Dr. Jan Mayer
Deutsche Hochschule für Prävention und
Gesundheitsmanagement, Saarbrücken

Inhalt

1. So geht's Deutschland	6
Fit bis fünfzig?	6
Chronisch weiblich?	7
Was fehlt ihnen denn?	8
Erschöpfte Twens	9
2. Rückenrepublik Deutschland	10
Frühe Weichenstellung für die Rückenkarriere	10
Harte Arbeit geht auf den Rücken	10
Null Sport schlägt auf den Rücken	12
Wenn der Stress im Nacken sitzt	13
Was tun bei „Rücken“?	13
3. Bewegung im Alltag	15
Mehr Stress = mehr Bewegung?	15
Senioren bewegen sich im Alltag bewusster	15
Aktiver Westen, erschöpfter Norden	16
Sport bekämpft die Couchsehnucht	17
Auf die Plätze, fertig, Ausreden!	18
4. Sitzplatzgarantie	20
Bewegungsfalle Bildschirm	21
Männer mehr vor der Mattscheibe	22
Mehr Mitbewohner, weniger Mattscheibe	22
5. Sport im Alltag	23
Welche Sportart ist am beliebtesten?	25
Allein, mit Partner oder in einer Gruppe?	27
Digitale Trainingsbegleiter	27

6. Sport und Motivation	29
Aktive Entspannung	29
7. Bloß kein Sport ...	31
Eine Nation, 16 Meinungen	32
Wie kann man Sportmuffeln Beine machen?	32
8. Weniger Jobs zum Aussitzen	34
Der unbewegte Bewegungsapparat	35
Viel in Bewegung, aber ist das gesund?	36
Fit im Job – Chefsache oder Privatvergnügen?	36
9. Gesundes Arbeiten – so soll’s aussehen und so sieht’s aus	38
So sieht’s aus	39
Anspruch und Wirklichkeit	40
10. Bewegung und Gesundheit	42
Gesunde Aktivposten im Osten	42
Gesundheit: Eine Frage der Einstellung?	42
Sportler sind gesünder	43
Bewegungsfälle Bildschirm	44
Immer oder nimmer in Bewegung	45
11. Literaturliste	46
12. Studienaufbau	47

1. So geht's Deutschland

Wie geht es den Menschen in Deutschland? Die Krankenkassen verfügen über eine Vielzahl anonymisierter Daten, die Aufschluss über die gesundheitlichen Belastungen der Menschen in Deutschland geben. Krankschreibungen zum Beispiel. Eine Analyse der „gelben Scheine“ zeigt, aufgrund welcher Beschwerden und wie lange Beschäftigte und Empfänger von Arbeitslosengeld I⁽¹⁾ krankgeschrieben werden.

2015 waren es durchschnittlich 15,4 Tage pro Person. Aufgrund einer Erkältungswelle Anfang des Jahres sind viele Beschäftigte wegen Atemwegserkrankungen ausgefallen. Zudem stehen Rückenschmerzen und Depressionen auf der Liste der häufigsten Ursachen von Fehlzeiten ganz oben. Es gibt aber auch Krankheiten, die kaum oder selten mit Krankschreibungen verbunden sind, die aber das Risiko für schwere Folgeerkrankungen erhöhen können, zum Beispiel Typ 2-Diabetes, Stoffwechselstörungen oder Bluthochdruck. Herz-Kreislauf-Beschwerden sind bei Krankschreibungen eher unauffällig. Auffällig ist dagegen, dass mittlerweile über 40 Prozent der Medikamente, die Männern verschrieben werden, für die Pumpe sind.

Eine Analyse der Arzneimittelverordnungen kann also zeigen, inwiefern die Menschen hier-

zulande von diesen sogenannten Zivilisationskrankheiten betroffen sind. Gemeint sind damit Beschwerden, die lebensstilbedingt sind und daher mit Bewegung, gesunder Ernährung und einem gesunden Verhältnis von Stress und Entspannung vermeidbar wären. Gesundheitsexperten schätzen, dass bis zu 70 Prozent aller Ausgaben im Gesundheitswesen für die Behandlung der Zivilisationskrankheiten aufgewandt werden.

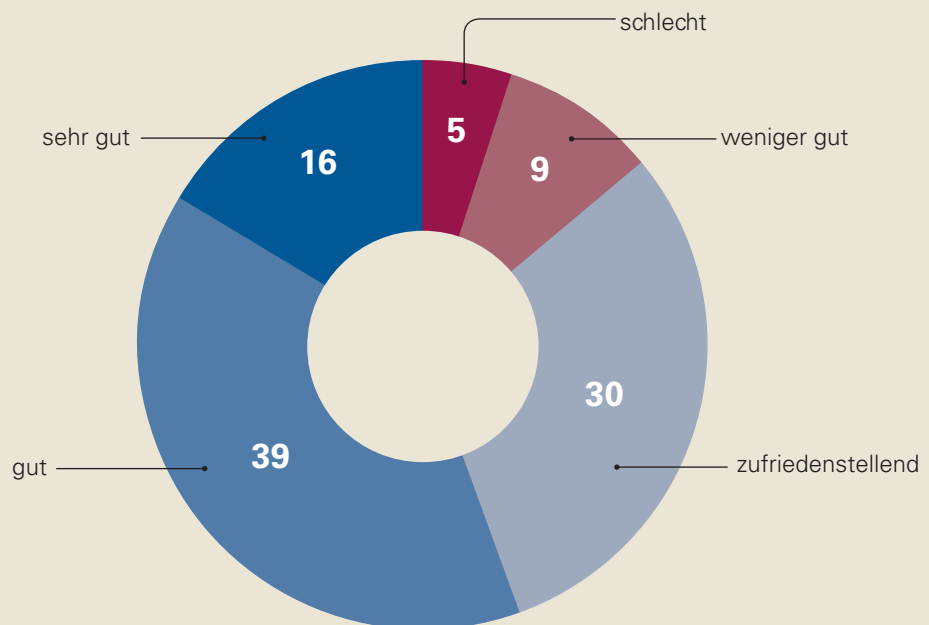
Eine weitere Möglichkeit für eine Bestandsaufnahme des Gesundheitszustandes der Gesellschaft ist, die Betroffenen selbst zu fragen. Hier setzt die vorliegende Studie an. Dafür wurde im Januar 2016 ein repräsentativer Querschnitt der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands zu seinem Bewegungsverhalten, aber auch zum allgemeinen Gesundheitszustand befragt.

Fit bis fünfzig?

Über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland, 55 Prozent, sind nach eigener Aussage bei guter oder sehr guter Gesundheit, drei von zehn geben sich zumindest ein zufriedenstellend und jedem Siebten geht es schlecht oder sehr schlecht.

Jeder Siebte ist mit seiner Gesundheit unzufrieden

Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?



Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen möglich

Wenig überraschend ist, dass ältere Erwachsene ihre Gesundheit schlechter bewerten. Auffällig ist jedoch, dass der Einbruch mit dem 50. Lebensjahr beginnt. Während sich in den ersten vier Lebensjahrzehnten noch zwei von drei Befragten gut oder sehr gut fühlen, sinkt die Zustimmung ab 50 rapide und erreicht in den älteren Gruppen durchgängig deutlich unter 50 Prozent.

Auch regional gibt es Unterschiede: In Baden-Württemberg, dem Bundesland, das traditionell auch den niedrigsten Krankenstand bundesweit hat, fühlen sich die Menschen am fittesten. Sieben von zehn Befragten geht es gut oder sehr gut, in Nordrhein-Westfalen sagt das mit 48 Prozent nicht einmal die Hälfte.

Zudem zeigt sich auch ein Zusammenhang zwischen dem Einkommen der Befragten und ihrer Gesundheit. Während bei den Geringverdienern jeder Vierte einen weniger guten oder schlechten Gesundheitszustand angibt, ist der Anteil der Gutverdiener mit über 4.000 Euro Haushaltseinkommen mit sechs Prozent weit unter dem Bundesdurchschnitt.

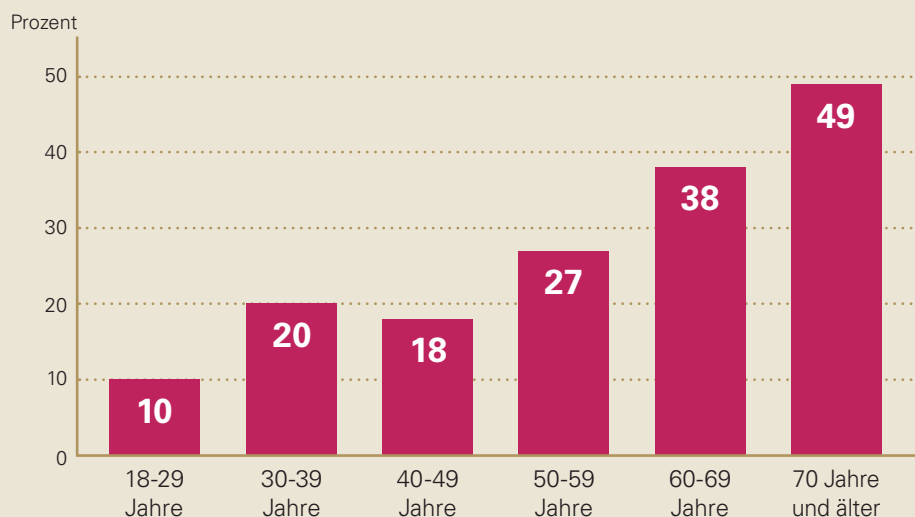
Deutlich überdurchschnittlich hoch ist der Anteil der Menschen mit schlechter Gesundheitsprognose auch bei denen, die wenig oder keinen Sport treiben, sowie unter denen, die angeben auch nach Feierabend viel Zeit (vier Stunden und mehr) vor dem Bildschirm zu verbringen.

Chronisch weiblich?

Mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist aufgrund einer chronischen Erkrankung regelmäßig beim Arzt. Auch hier sind die älteren Befragten erwartungsgemäß häufiger betroffen. Auffällig ist jedoch, dass sich auch in der Altersgruppe 30 bis 39 bereits jeder Fünfte zu den Chronikern zählt. Dies lässt vermuten, dass Zivilisationskrankheiten, die früher vornehmlich älteren Menschen zugeschrieben wurden (Stichwort „Alterszucker“) wie Typ 2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Beschwerden auch immer mehr jüngere Menschen betreffen. Der diesjährige TK-Gesundheitsreport wird sich deshalb in seinem Themenschwerpunkt den gesundheitlichen Belastungen der Generation Ü30 widmen.

Je älter, desto kränker

Anteil der chronisch Erkrankten nach Alter



Unterschiede gibt es auch zwischen den Geschlechtern. Während bei den Männern nur jeder Fünfte chronische Beschwerden bestätigt, ist bei den Frauen jede Dritte betroffen.

Auch wenn ein Blick auf die Krankenstandsdaten der TK diesen Trend bestätigen, denn Frauen sind mit durchschnittlich 17,2 Tagen auch mehr krankgeschrieben als Männer mit 13,9 Tagen⁽²⁾, lässt sich nicht automatisch ableiten, dass es um die Gesundheit von Frauen schlechter bestellt ist. Möglich wären auch soziale Gründe, wonach Frauen eher bereit sind, sich mit ihrer Gesundheit zu beschäftigen, Beschwerden einzuräumen und früher medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Vermutung wird durch einen Blick auf die Arzneimitteldaten bestätigt: Mit 248 Tagesdosen pro Jahr pro Mann ist das Volumen deutlich höher als bei Frauen mit 241 Medikamenteneinheiten. Insbesondere bei Herz-Kreislauf-Beschwerden bekommen Männer nahezu doppelt so viel verschrieben wie Frauen⁽¹⁾. In der aktuellen Bewegungsstudie gaben Männer Herzprobleme jedoch nicht häufiger an als Frauen. Gesundheitsexperten sprechen hier oft von der Vorsorgemedizin der Frauen und der Reparaturmedizin der Männer. Letztere würden sich erst dann um ihren Körper kümmern, wenn etwas nicht funktioniert. Daher sind sie in den Gesundheitsdaten oftmals zunächst weniger auffällig, weisen weniger Arztbesuche und Krankschreibungen auf, erhöhen aber ihr Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Was fehlt ihnen denn?

Für die vorliegende Studie wurden die Menschen auch gefragt, unter welchen Beschwerden beziehungsweise gesundheitlichen Einschränkungen sie häufiger oder dauerhaft leiden.

Auf dem ersten Platz – mit großem Abstand zu den weiteren Diagnosen – stehen Krankheiten

des Bewegungsapparates, wozu vor allem die Rückenbeschwerden zählen. 45 Prozent der Befragten sind davon betroffen. Aufgrund des deutlichen Ausmaßes widmet sich dieser Studienband in Kapitel 2 noch einmal speziell dem Thema Rückenbeschwerden.

Jeweils etwa drei von zehn Befragten gaben an, unter Stress beziehungsweise Erschöpfung, Müdigkeit und Schlafstörungen zu leiden. Letztere betreffen Frauen deutlich mehr als Männer.

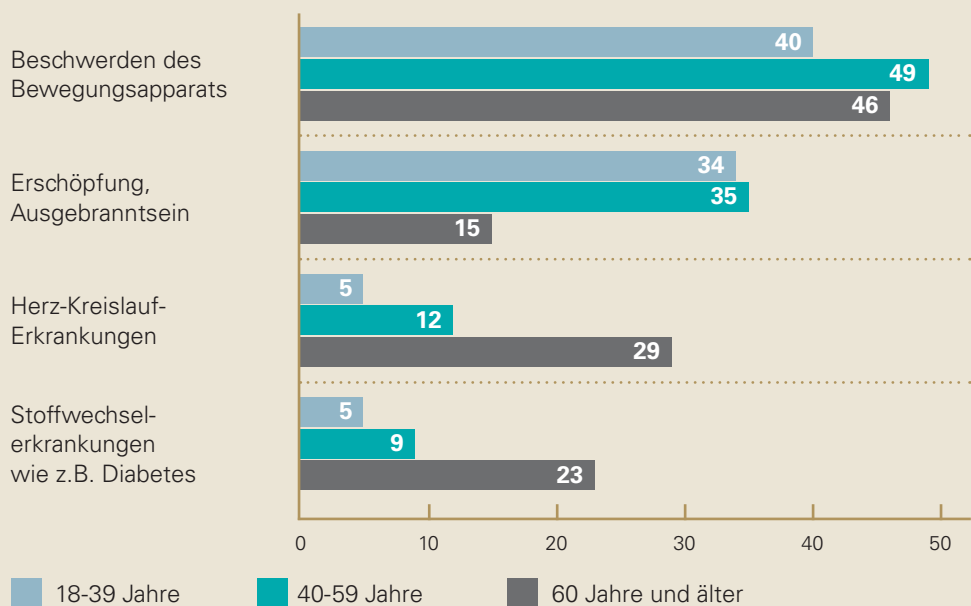
Beim Thema Erschöpfung fällt zudem auf, dass die Zustimmungsraten in Westdeutschland mit 30 Prozent deutlich höher liegen als im Osten, wo sich mit 18 Prozent „nur“ knapp jeder Fünfte erschöpft fühlt.

Ein Fünftel der Befragten bezeichnet sich selbst als übergewichtig. Auch hier gibt es Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Während bei den jungen Erwachsenen nur acht Prozent Übergewicht einräumen, ist bei den Jahrgängen ab 50 jeder Vierte betroffen. Insgesamt dürften die Selbsteinschätzungen aber in allen Altersgruppen deutlich unter den Ergebnissen von Gesundheitsstudien liegen. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts sind zwei Drittel der Männer und etwas mehr als die Hälfte der Frauen übergewichtig und jeweils ein Viertel fettleibig⁽³⁾.

Ebenfalls fast jeder Fünfte leidet häufig an Kopfschmerzen oder Migräne. Hier fallen vor allem die jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren auf, von denen über 30 Prozent regelmäßige Schmerzen haben. Obwohl die jüngste Teilnehmergruppe erwartungsgemäß die wenigsten gesundheitlichen Beschwerden hat und fast jeder Vierte von ihnen unter keiner der genannten Krankheiten leidet, gibt es mehrere Belastungen, von denen die 18- bis 29-Jährigen überdurchschnittlich häufig betroffen sind: stressbedingte Erschöpfung, Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Der Rücken plagt auch Jüngere

Häufige oder dauerhafte Beschwerden nach Alter der Betroffenen



Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

Erschöpfte Twens

2015 hatte die TK bereits eine Studie zur Gesundheit von Studierenden veröffentlicht, die ihnen einen hohen Stresslevel bescheinigte. Zudem zeigte sich, dass viele nicht über ausreichende Kompetenzen verfügen, mit stressbedingten Belastungen umzugehen (siehe auch Kapitel 10). Diese Einschätzung scheint die vorliegende Studie noch einmal zu bestätigen. Hier lässt sich also ein Ansatzpunkt für präventive Stressbewältigungsprogramme identifizieren.

Unabhängig von Alter, Geschlecht und Wohnort geben 15 Prozent der Erwachsenen an,

häufig oder sogar dauerhaft unausgeglichen oder niedergeschlagen zu sein. Menschen mit Kindern sind ebenso häufig betroffen wie solche ohne und Erwerbstätige ebenso oft wie Arbeitslose. Unterschiede gibt es nur bei den Faktoren Bildung und Haushaltseinkommen. Bei den Befragten mit einem Haushaltseinkommen unter 1.500 Euro ist der Anteil derer, die häufig niedergeschlagen sind, mit 25 Prozent überdurchschnittlich hoch. Dieses Ergebnis deckt sich mit der Gesundheitsberichterstattung der TK, in der finanzielle Unsicherheit zum Beispiel im Zusammenhang mit befristeten Arbeitsverhältnissen oder Zeitarbeit immer wieder als gesundheitliche Belastung angegeben wird.

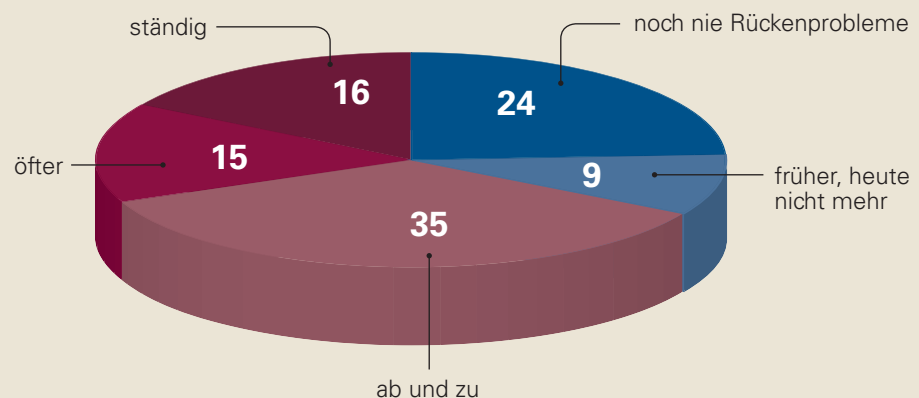
2. Rückenrepublik Deutschland

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat nach eigener Aussage ständig oder oft Rückenprobleme, gut ein weiteres Drittel gibt an, zumindest ab und zu Beschwerden zu haben, fast

jeder Zehnte hatte sie schon, ist aber im Moment schmerzfrei. Das heißt: Zwei von drei Menschen hierzulande haben bereits Erfahrung mit Rückenschmerzen.

Jeder Dritte hat ständig oder öfter Rückenprobleme

Wie häufig haben Sie in den letzten zwölf Monaten Probleme mit dem Rücken gehabt?



Angaben in Prozent

Frühe Weichenstellung für die Rückenkarriere

Auch wenn die jungen Erwachsenen erwartungsgemäß im Mittel weniger Rückenprobleme haben als die Älteren und fast 30 Prozent von ihnen sogar noch nie Beschwerden hatten, fällt auf, dass auch bei den 18- bis 29-Jährigen über 30 Prozent angeben, oft oder ständig Schmerzen im Kreuz zu haben.

Überraschenderweise gilt das Gleiche für die über 70-Jährigen. Auch hier sagen jeweils 30 Prozent, dass sie oft oder ständig Rückenschmerzen haben und ebenso viele, dass sie noch nie Probleme hatten. Dies lässt vermuten, dass in jungen Jahren die Weichen für die Rückengesundheit gestellt werden. Je nachdem, wie der Rücken beruflich belastet und durch ein gesundes Sport- und Bewegungsverhalten

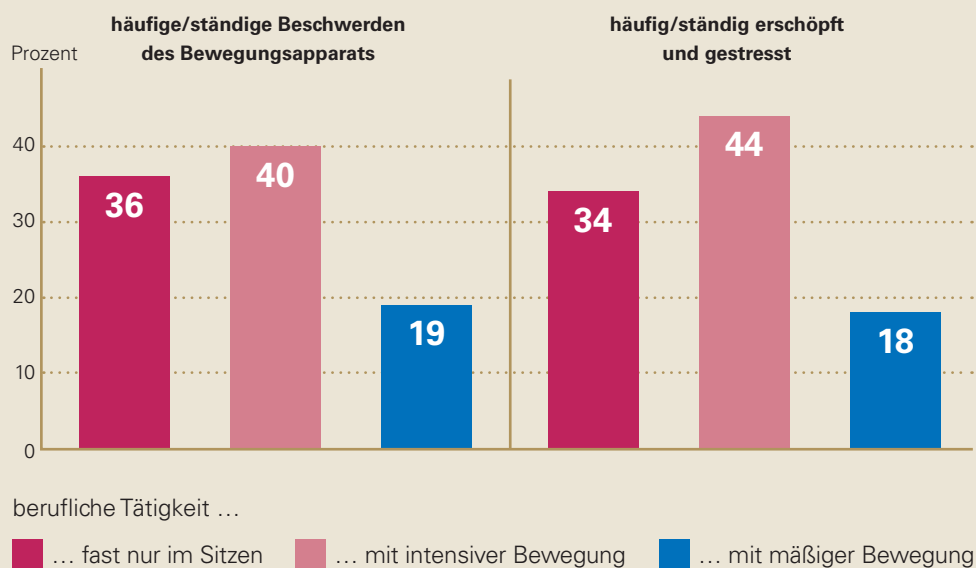
entlastet oder gestärkt wird, scheint sich dies auf die Rückenkarriere bis ins hohe Alter auszuwirken.

Harte Arbeit geht auf den Rücken

Überdurchschnittlich von Rückenproblemen betroffen sind die Menschen mit niedrigeren Schulabschlüssen. Während bei den Abiturienten nur jeder Zehnte unter Dauerschmerzen leidet, ist bei den Befragten mit Hauptschulabschluss mit 22 Prozent mehr als jeder Fünfte betroffen. Auch hier liegt die Vermutung nahe, dass die überdurchschnittliche Belastung mit dem Beruf zusammenhängt, da die Berufe, die mit geringer qualifizierten Abschlüssen besetzt werden, wie in der Gebäudereinigung, im Gartenbau oder in der Baubranche, mehr auf den Rücken gehen.

Weniger Beschwerden bei Jobs mit mäßiger Bewegung

Anteil der Befragten nach Bewegung bei der Arbeit und Beschwerden



Der TK-Rückenatlas⁽⁴⁾ aus dem Jahr 2014 bestätigt dies. Insgesamt entfallen etwa zehn Prozent aller Fehlzeiten in Deutschland auf Rückenbeschwerden. Pro Kopf sind das etwa 1,5 Tage. Überdurchschnittlich von rückenbedingten Fehlzeiten betroffen sind unter anderem Altenpfleger (4,1 Tage), Reinigungskräfte (3,1 Tage), Straßenbauer (3,3 Tage) Dachdecker (3,2 Tage) und Maurer (3,8 Tage).

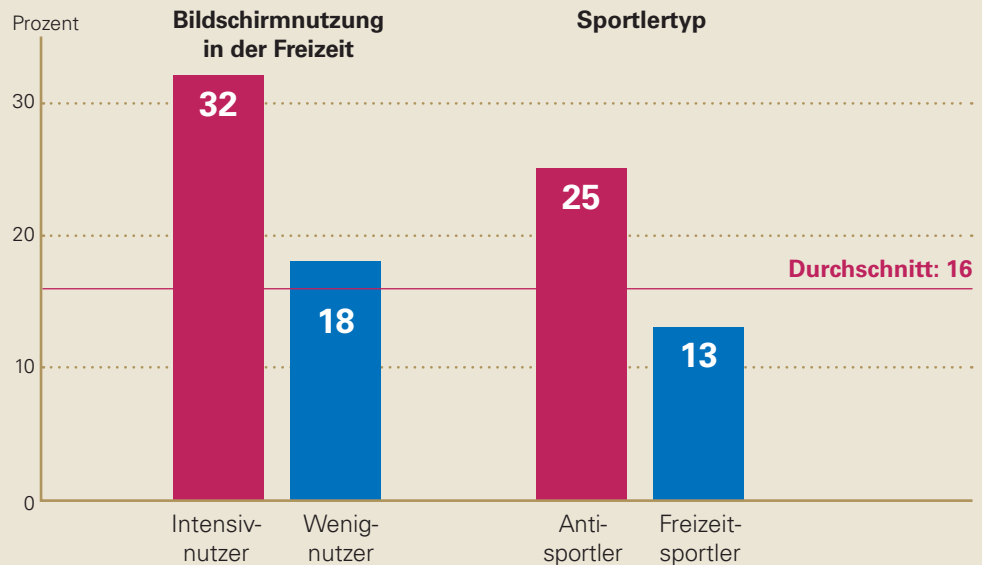
Knapp sieben Prozent der Beschäftigten werden im Jahr aufgrund einer Rückendiagnose krankgeschrieben. Im Krankheitsfall dauert ein Ausfall wegen Rückenschmerzen statistisch gesehen 17,5 Tage. Das bedeutet nicht nur langwierige Beschwerden für die Patienten, sondern auch hohe Kosten durch Arbeitsausfall für die Unternehmen. Nach Schätzungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

lagen die Kosten für den Ausfall von Produktion und Bruttowertschöpfung 2013 bundesweit bei über 163 Milliarden Euro, davon entfallen gut 16 Milliarden auf Rückenbeschwerden⁽⁵⁾. Für einen mittelständischen Betrieb mit 140 Mitarbeitern bedeutet dies zum Beispiel pro Jahr 175 rückenbedingte Fehltage. Die Diagnose „Rücken“ kostet ihn also mehr als eine halbe Stelle.

Geht man nach der Analyse der Krankschreibungen bei der TK, sind bei den Erwerbspersonen Männer und Frauen gleichermaßen von Rückenbeschwerden betroffen. In der Befragung, die dieser Bewegungsstudie zugrunde liegt, gaben Frauen mit 36 Prozent deutlich häufiger an, oft oder ständig Rückenprobleme zu haben. Bei den Männern liegt der Anteil mit 25 Prozent deutlich niedriger.

Bewegungsarmer Alltag geht auf den Rücken

Anteil der Befragten, die ständig Rückenprobleme haben



Zudem zeigt sich, dass Befragte mit Kindern ein größeres Rückenproblem haben als diejenigen, die keine Kinder im Haushalt haben. Hier wäre vielleicht ein Rückenprogramm, das Eltern den Rücken stärkt, eine geeignete Maßnahme.

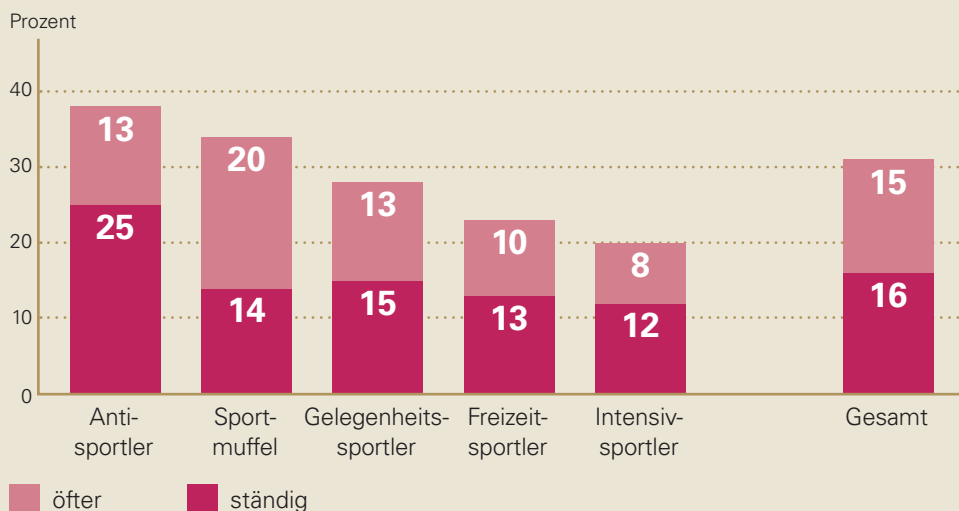
Null Sport schlägt auf den Rücken

Rückenprobleme entstehen heute seltener durch besondere körperliche Beanspruchung im Job und immer häufiger durch das genaue Gegenteil – durch Bewegungsmangel. Immer mehr Bildschirmplätze sowie das Automatisieren von Arbeitsabläufen sind dafür verantwortlich, dass der Körper darunter leidet, nicht mehr

bewegt zu werden. Zudem sorgen digitale Medien und soziale Netzwerke dafür, dass wir auch einen guten Teil des Feierabends unbewegt verbringen. Daher ist wenig verwunderlich, dass diejenigen, die in der Bewegungsstudie angaben, ihre Freizeit fast ausschließlich vor dem Bildschirm zu verbringen (sieben Stunden am Tag und mehr), auch überdurchschnittlich häufig mit Rückenproblemen kämpfen. Jeder Dritte von ihnen klagt über ständige Schmerzen im Kreuz. Gleiches gilt für die Antisportler. Jeder Vierte leidet ständig an Rückenschmerzen, bei den Gelegenheitssportlern, also denen, die wenigstens auf eine Stunde Sport in der Woche kommen, sind es nur noch 15 Prozent.

Null Sport schlägt auf den Rücken

Häufigkeit von Rückenschmerzen nach Sportlertyp



Wenn der Stress im Nacken sitzt

In den meisten Fällen gehen Rückenbeschwerden jedoch nicht nur auf eine Ursache zurück, sondern sind häufig die Folge des Zusammenstreffens mehrerer Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitiger Belastung und Stress. Der Stress kann den Menschen buchstäblich im Nacken sitzen.

Fast die Hälfte der Befragten, die in der Bewegungsstudie angaben, unter stressbedingter Erschöpfung zu leiden, hat oft oder ständig Rückenprobleme. Danach liegt das Rückenrisiko bei den Gestressten also ein Fünftel höher als bei den Befragten ohne Stress-Symptome.

Die persönliche Konstitution, die individuelle Lebenssituation und wie diese wahrgenommen wird – all das spielt eine große Rolle für das Risiko, zu erkranken. Wer mit seinem Leben zufrieden ist, ist auch weniger anfällig für Krankheiten. Das gilt auch für den Rücken. Und wer bereits angeschlagen ist, reagiert auch stärker auf Fehlbelastungen.

Dies bestätigt auch der TK-Gesundheitsreport 2014⁽⁴⁾, der sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Rücken beschäftigte. Er zeigt, dass Erwerbspersonen, die wegen Rückenbeschwerden krankgeschrieben waren, nahezu von allen anderen Diagnosen auch häufiger betroffen waren als die, die keine Rückenprobleme hatten. Besonders auffällig ist, dass sie häufiger von psychisch bedingten Fehlzeiten betroffen sind (Faktor 1,8).

Dass dauerhafte Beschwerden im Kreuz für die Patienten auch psychisch sehr belastend sind,

ist wenig überraschend. Es verdeutlicht aber noch einmal, dass es umso wichtiger ist, dass auch die Therapie von Rückenbeschwerden ganzheitlich ansetzen und sich sowohl der Behandlung der Symptome als auch der Lebenssituation der Betroffenen widmen muss.

Was tun bei „Rücken“?

Auch in der Bewegungsstudie wurden die Teilnehmer gefragt, was sie bei Rückenproblemen unternehmen.

Häufigste Antwort: Bewegung. Gut sieben von zehn Befragten versuchen Rückenschmerzen durch Bewegung zu lindern, in den neuen Bundesländern sind es sogar gut 80 Prozent. Dieses Ergebnis ist zunächst einmal sehr erfreulich, da Bewegung bekanntermaßen die beste Therapie ist.

Allerdings zeigt sich im weiteren Studienverlauf, dass die Angaben der Befragten bezüglich ihres alltäglichen Bewegungsverhaltens schwer dazu passen.

Danach geben zwei Drittel an, im Alltag auf weniger als eine Stunde Bewegung zu kommen, über 40 Prozent der Erwachsenen verbringen ihren Feierabend am liebsten auf dem Sofa und nur gut die Hälfte treibt in der Freizeit wenigstens gelegentlich Sport.

Bei ihnen liegt der Anteil derer, die Bewegung als Mittel gegen das Kreuz mit dem Kreuz nennen, mit 80 Prozent sogar noch höher. Am höchsten ist die Zustimmung bei den Befragten, die digitale Trainingsbegleiter nutzen. Fast 90 Prozent werden aktiv, wenn ihr Rücken

Probleme bereitet. Hier besteht zum Beispiel für Krankenkassen die Chance, mit attraktiven digitalen Angeboten wie Online-Rückencoachings und Rücken-Apps den Menschen gezielt den Rücken zu stärken.

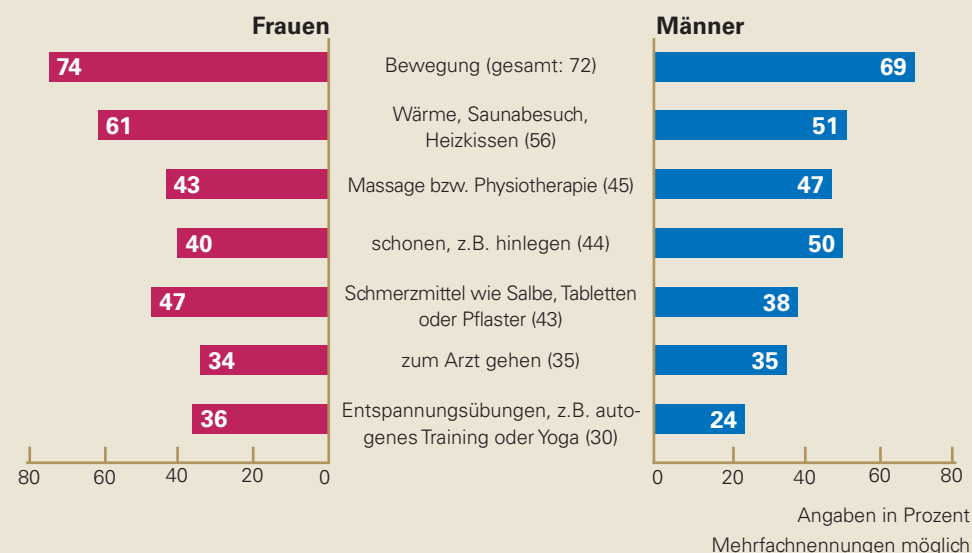
44 Prozent der Befragten setzen auf das Gegenteil: Bei Rückenbeschwerden schonen sie sich und legen sich hin. Die Ursache des Übels soll für viele zugleich auch Lösung sein. Wenig überraschend sind es vor allem diejenigen, die ihre Gesundheit allgemein in einem schlechten Zustand sehen. Hier sind es mit 54 Prozent mehr als die Hälfte, die meinen, ihren Rücken vor allem in der Rückenlage zu entlasten.

Auffällig oft gilt das auch für die jüngsten Erwachsenen. Von den 18- bis 29-Jährigen gehen 63 Prozent bei Rückenproblemen in die Waage. Zum Vergleich: Bei den Ü40-Jährigen ist dies nur für jeden Dritten eine Option.

56 Prozent der Umfrageteilnehmer setzen auf Wärme, wie zum Beispiel einen Saunabesuch; Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training sind nur für drei von zehn Menschen in Deutschland das Mittel der Wahl. Frauen können sich dafür mehr begeistern als Männer.

Bei Rückenbeschwerden ist Bewegung die beste Therapie

Wenn ich akute Rückenprobleme habe, helfe ich mir mit



Nur gut ein Drittel der Betroffenen sucht bei Rückenproblemen den Arzt auf, vor allem die älteren Befragten ab 60 suchen überdurchschnittlich oft professionelle Hilfe (42 Prozent). Hier zeigen sich auch regionale Unterschiede. Bei den bayerischen Teilnehmern ist die Nachfrage nach medizinischer Unterstützung mit 44 Prozent am höchsten. In Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland geht nur gut ein Viertel bei Rückenbeschwerden zum Arzt.

43 Prozent der Erwachsenen in Deutschland setzen bei Rückenbeschwerden auf Schmerzmittel. Da der Anteil höher liegt als derer, die zum Arzt gehen, scheint ein gewisser Teil der Bevölkerung auch auf Selbstmedikation zu setzen.

Bei den Twens nutzt nur ein Viertel Schmerzmedikamente, ab dem 40. Lebensjahr ist es schon die Hälfte. Dies könnte damit zusammenhängen, dass die Beschwerden mit dem Alter hartnäckiger und langwieriger werden. Ab diesem Alter setzen auch viele auf Massage oder Physiotherapie. 60 Prozent der Ü40-Jährigen und 51 Prozent der 50- bis 59-Jährigen gaben diese Therapieoption an, im Mittel waren es 45 Prozent.

Viele Mediziner empfehlen bei akuten Rückenschmerzen „Abwarten“ als Therapieoption. In acht von zehn Fällen würden die Beschwerden innerhalb von acht Wochen selbst abklingen. Ob dies vielen Befragten zu lange dauert, lässt sich aus den Daten nicht ablesen. „Abwarten“ ist aber offenbar nur für die wenigsten eine Option. Nur ein Prozent gab an, bei Rückenproblemen eigentlich nichts zu unternehmen.

3. Bewegung im Alltag

Sport ist wichtig für ein gesundes Leben, auch wenn es Zeit und anhaltende Motivation erfordert. Im stressigen Alltag sind beide Faktoren aber oft Mangelware und der Weg ins Fitnessstudio lässt sich im Vergleich zu anderen Terminen noch am ehesten einsparen. Dabei verrät ein Blick auf die Seite der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass bereits 150 Minuten moderate Aktivität (das heißt erhöhter Puls, der Körper wird warm und kommt außer Atem) oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche einen Unterschied machen⁽⁶⁾.

Auch wenn Sport unersetzbar ist, müssen diese Minuten nicht zwingend mit „bewusstem“ Sport gefüllt werden. Für viele Deutsche gibt es auch bei den alltäglichen Wegen ungenutztes Bewegungspotenzial. So bewegt sich ein gutes Drittel weniger als eine halbe Stunde am Tag, ein weiteres bleibt unter einer Stunde und nur 29 Prozent schaffen mindestens 60 Minuten oder mehr. Also bringen immerhin sechs von zehn Personen ihren Kreislauf länger als 30 Mi-

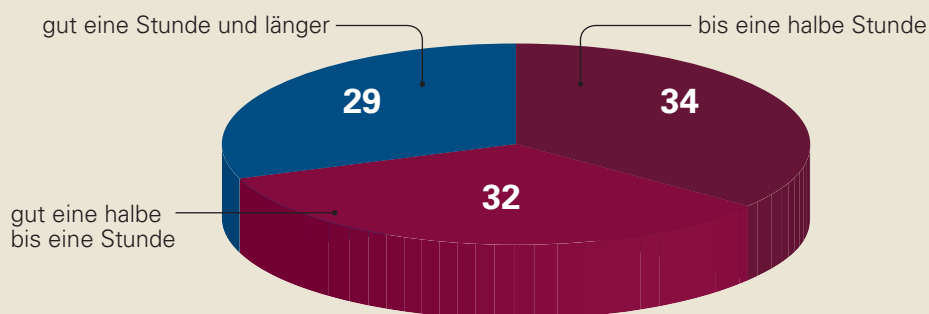
nuten am Tag in Schwung. Das ist aber noch kein Grund zum Feiern – oder um sich wieder auf die faule Haut zu legen.

Mehr Stress = mehr Bewegung?

Aber genau das scheint für viele der Befragten der nächste Schritt zu sein, wenn sie abends wieder nach Hause kommen. Vor allem Frauen zieht es erschöpft auf die Couch. So gibt fast jede zweite Teilnehmerin an, dass ihr Arbeitstag sehr anstrengend ist und sie sich abends am liebsten in die Polster flüchtet. Das sagen nur etwas mehr als ein Drittel der Männer. Aber Vorsicht vor falschen Schlussfolgerungen, die Frauen als weniger belastbar darstellen. Denn in mancher Hinsicht sind sie tatsächlich mehr belastet: Eine Studie des Statistischen Bundesamtes zeigt, dass Frauen mit rund 45,5 Stunden insgesamt eine Stunde mehr arbeiten als die Herren. Entscheidend: Zwei Drittel dieser Arbeit sind unbezahlt, beinhaltet also Aufgaben wie zum Beispiel Putzen, Kochen, Einkaufen oder die Kinderbetreuung⁽⁷⁾.

Zwei Drittel bewegen sich im Alltag nicht einmal eine Stunde

Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen möglich

Die Doppelbelastung aus Vollzeitjob und Haushalt, die immer mehr Frauen balancieren, scheint besonders in den letzten drei Jahren angestiegen zu sein. Das kann unter anderem dazu geführt haben, dass bei der aktuellen Umfrage mehr Frauen als in 2013 angeben, ihren Feierabend auf dem Sofa zu verbringen (2013 waren es vier von zehn Frauen). Dieser Trend hat aber zumindest eine positive Konsequenz: Obwohl der Alltag für beide Geschlechter anstrengender geworden ist, haben sich Frauen am Ende des Tages immerhin mehr bewegt. Wenn es zum Beispiel darum geht, die Treppe oder den Fahrstuhl zu nehmen, entscheiden sich eher die Männer für die bequeme Variante. Das spiegelt

sich auch in der Alltagsaktivität wider: Mehr als ein Drittel der Frauen bewegt sich 30 bis 60 Minuten am Tag, bei den Männern sind es zehn Prozentpunkte weniger. Außerdem geben knapp drei von zehn aller Befragten an, dass sie durch Kinder oder Enkel auf Trab gehalten werden. Wenn die Betreuung der Kleinen noch hauptsächlich Aufgabe der Frauen ist, ist es also nicht überraschend, dass sie im Alltag aktiver sind.

Senioren bewegen sich im Alltag bewusster

Die Bewegungsstudie zeigt zudem, dass ältere Menschen ab 60 bewusster versuchen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Sie unter-

brechen lange Sitzphasen häufiger aktiv, entspannen weniger auf dem Sofa und nutzen häufiger die Treppe als die 18- bis 39-Jährigen. Sie geben sogar fast doppelt so häufig an, dass Kinder und Enkel sie auf Trab halten als die jungen Erwachsenen.

Aktiver Westen, erschöpfter Norden

Bewegung ist schließlich nahezu unvermeidlich im Alltag. Ob es sich nun um Kinderbetreuung, Einkäufe oder Spaziergänge mit dem Hund handelt – mehr als drei Viertel der Teilnehmer gehen mindestens einmal am Tag vor die Tür. Spitzenreiter sind im Bundesvergleich die Men-

schen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen, wo neun von zehn Bewohnern täglich ihr Haus verlassen. Allgemein gehen 86 Prozent der Ostdeutschen jeden Tag an die frische Luft, bei den Westdeutschen sind es nur 75 Prozent. Aber nicht nur dieses Verhalten spaltet die Nation in Aktivposten und Passivposten. In den neuen Bundesländern tendieren die Menschen auch eher zur Treppe anstatt zum Fahrstuhl. Über die Gründe lässt sich spekulieren. Gibt es im Osten weniger Häuser mit Aufzügen? Ist die höhere Erwerbstätigkeitsquote von Frauen sowie die Geburtenrate im Osten ausschlaggebend für eine allgemein höhere Aktivität^(8, 9)?

Vier von zehn verbringen den Feierabend auf der Couch

Zustimmung nach Alter

Ich gehe jeden Tag raus, z.B. Einkaufen, mit dem Hund oder in den Garten. (gesamt: 77)

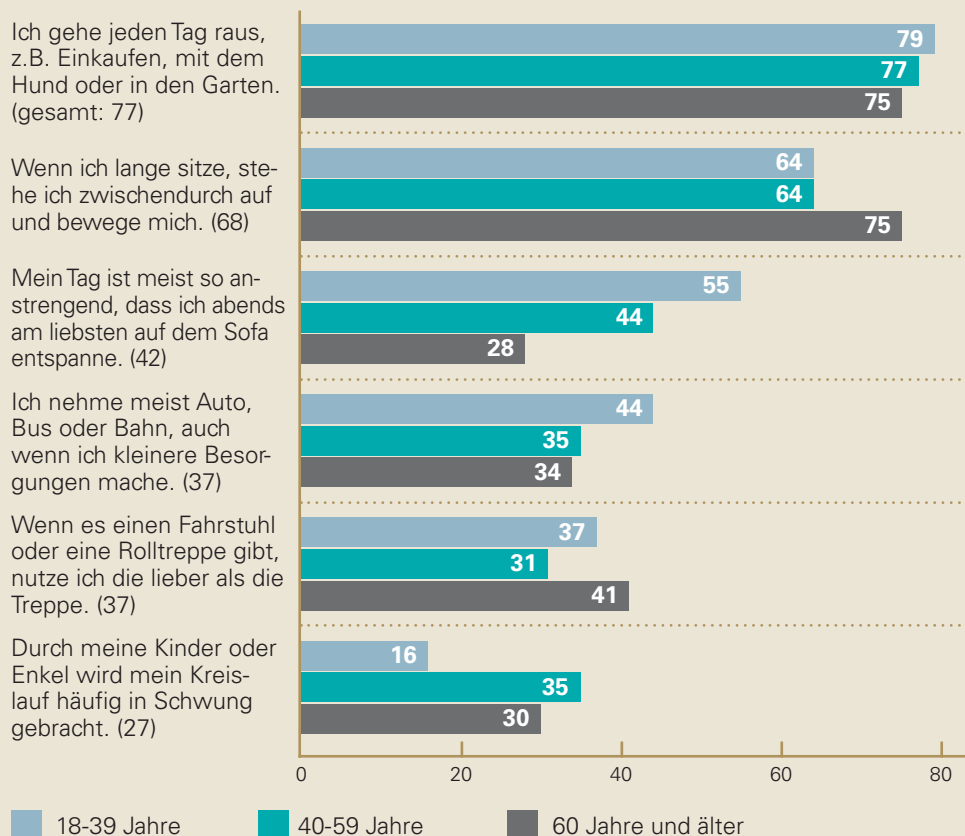
Wenn ich lange sitze, stehe ich zwischendurch auf und bewege mich. (68)

Mein Tag ist meist so anstrengend, dass ich abends am liebsten auf dem Sofa entspanne. (42)

Ich nehme meist Auto, Bus oder Bahn, auch wenn ich kleinere Besorgungen mache. (37)

Wenn es einen Fahrstuhl oder eine Rolltreppe gibt, nutze ich die lieber als die Treppe. (37)

Durch meine Kinder oder Enkel wird mein Kreislauf häufig in Schwung gebracht. (27)



Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

Darüber hinaus sind auch die Verhaltensmuster aus Norddeutschland, Berlin und Brandenburg auffällig, wo jeder Zweite abends das Sofa aufsucht. In Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland gilt das nur für knapp ein Drittel. Allerdings leben in diesen Bundesländern auch die meisten Bewegungsmuffel: Vier von zehn Menschen schaffen nicht mehr als 30 Minuten am Tag.

Die aktivsten Menschen leben hingegen in Nordrhein-Westfalen, wo sich vier von zehn Menschen mehr als 60 Minuten im Alltag bewegen. Das sind doppelt so viele wie in Baden-Württemberg. Fast genauso aktiv wie die NRWler sind die Menschen in Bayern, wo immerhin noch ein Drittel mehr als eine Stunde aktiv ist.

Bei der Wahl der alltäglichen Verkehrsmittel versteckt sich oft noch ungenutztes Bewegungspotenzial. Obwohl es in deutschen Haushalten im Durchschnitt 2,4 Fahrräder gibt (und nur 1,4 Autos), schwingt sich für die Fahrt zur Arbeit nur ein knappes Drittel auf den Drahtesel. Für alltägliche Erledigungen sind es immerhin

doppelt so viele⁽¹⁰⁾. Interessant ist, dass die Bereitschaft, in die Pedale zu treten, im Alter tendenziell zunimmt. Ab dem 40. Lebensjahr entscheidet sich nur noch jeder Dritte für das Auto oder die Bahn. In den Lebensabschnitten davor sind es noch 44 Prozent, also gute zehn Prozentpunkte mehr.

Feierabend auf der Couch

Mein Tag ist meist so anstrengend, dass ich abends am liebsten auf dem Sofa entspanne (Zustimmung nach Regionen)



Sport bekämpft die Couchsehnsucht

Freizeit und Alltag lassen sich nicht so leicht trennen – zumindest, was die Leidenschaft zur Bewegung angeht. Wer in der Freizeit sportlich unterwegs ist, entscheidet sich auch eher mal für die Stufen oder das Fahrrad. So kommt jeder zweite Intensivsportler im Alltag auf mindestens eine Stunde Aktivität, bei den Anti-

sportlern sind es nur 31 Prozent. Wer zudem außerhalb der Arbeit sieben oder mehr Stunden Bildschirmzeit genießt, hat allein aus Zeitgründen weniger Bewegung. In dieser Gruppe schafft nur jeder Fünfte mindestens eine aktive Stunde. Sind es maximal drei Stunden vor der Flimmerkiste oder dem Rechner, schafft das Pensum wieder jeder Dritte.

Vor allem bei der Gretchenfrage „Treppe oder Fahrstuhl?“ zeigt sich, wer auch in seiner Freizeit gerne mal ins Schwitzen kommt. Mehr als sieben von zehn Menschen, die regelmäßig Sport treiben, entscheiden sich dabei für Muskel- anstatt Stromkraft. Bei den Antisportlern ist es gut die Hälfte. Das Verhalten spiegelt sich auch in der Wahl des Verkehrsmittels wider, wobei hier besonders die Intensivsportler von Auto oder Bahn absehen: Rund 80 Prozent entscheiden sich für das Fahrrad. Das sagt nur jeder zweite Antisportler. Sie verbringen im Vergleich auch öfter als alle anderen Sporttypen den Tag im Haus. Im Schnitt gehen nur sechs von zehn von ihnen täglich vor die Tür, bei den Aktiven sind es neun von zehn.

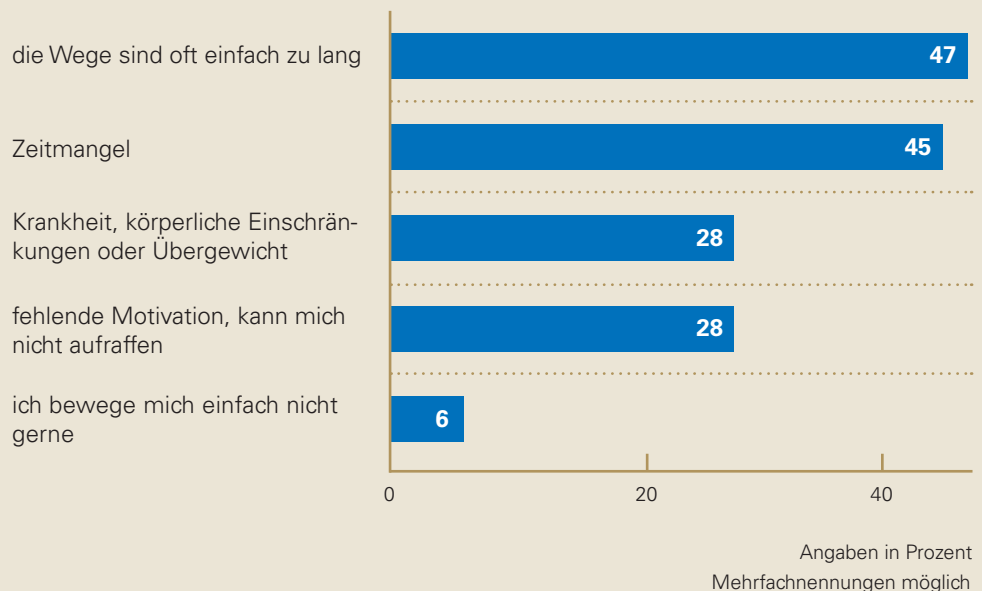
Obwohl sich die Sportbegeisterten in ihrer Freizeit verausgaben und auch im Alltag eher aktiv sind, zieht es sie abends seltener auf die Couch, als Sportmuffel mit einem weitaus „bewegungsloseren“ Alltag. Bewegung macht alsomunter, nicht müde. So hat unter den Sportverneinern fast jeder Zweite Couchsehnst, bei den Sportlern nur ein Drittel.

Auf die Plätze, fertig, Ausreden!

Wie heißt es so schön? Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe. Wer also aktiv sein möchte, lässt sich auch durch einen stressigen Tag nicht davon abhalten. Diese Aussage trifft aber mit gerade mal 16 Prozent auf einen geringen Teil der Befragten zu. Für viele gibt es noch genug Argumente, die sie von einem aktiveren Alltag abhalten. An der Spitze der Ausreden befinden sich zu große Entfernungen (47 Prozent) und Zeitmangel (45 Prozent). Besonders bei den 18- bis 39-Jährigen werden diese Gründe mit 59 Prozent überdurchschnittlich oft genannt. Das gleiche gilt (nachvollziehbar) auch für Menschen, die in einer kleineren Ortschaft leben. Über die Hälfte setzt sich eher ins Auto, um lange Strecken zu meistern. In größeren Städten mit über 500.000 Einwohnern stimmen dieser Aussage nur vier von zehn Menschen zu.

Unbewegtes Deutschland? Daran liegt's

Anteil der Befragten, die folgenden Aussagen zustimmen



Auf den Plätzen drei und vier der Top-Gründe folgen mit jeweils 28 Prozent körperliche Einschränkungen wie Krankheit oder Übergewicht und fehlende Motivation. Auch hier schneiden die jüngeren Generationen nicht so gut ab, denn gerade ihnen fehlt es am häufigsten an Motivation. Vier von zehn Teilnehmern können sich nicht aufraffen, mal das Fahrrad anstatt das Auto oder die Bahn zu nehmen. Bei den 40- bis

49-Jährigen sowie den Ü70-Jährigen sagt das gerade mal jeder Fünfte.

Der Bewegungsdrang scheint im Alter also wieder aufzublühen. Ab dem 60. Lebensjahr lässt sich zum Beispiel rund ein Viertel der Befragten nicht von der täglichen Bewegung abhalten. Sie bewegen sich genau so viel, wie sie wollen. Der Zeitfaktor spielt hier natürlich

eine Rolle, denn wer in Rente geht, kann seinen Tag auch viel freier – und aktiver – planen. Das ist aber nur die halbe Wahrheit, denn: Dieser Aussage stimmt auch jeder Vierte aller Altersgruppen aus Ostdeutschland zu, während es im Westen nur 15 Prozent sind. Hier zeigt sich wieder die unerwartete Trennung zwischen östlichen Aktivposten und westlichen Passivposten.

Regional sind die Ausreden wieder sehr unterschiedlich verteilt: Während in Bayern, Brandenburg und Berlin vor allem die Zeit für einen bewegten Alltag fehlt, sind in Norddeutschland überdurchschnittlich oft körperliche Einschränkungen ein entscheidender Faktor. Generell zeigt sich: Wer vorbelastet ist durch Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Muskel-

Skelett-Beschwerden, vermeidet auch einen aktiven Alltag. Das gab über die Hälfte der Betroffenen an. Dabei raten zahlreiche Studien genau das Gegenteil, denn Bewegung macht gesund⁽¹¹⁾. In Berlin und Brandenburg fehlt es vier von zehn Befragten nicht nur an Zeit, sondern auch überdurchschnittlich oft an Motivation. In den südöstlichen Ländern sind nur 16 Prozent unmotiviert und knapp ein Drittel bewegt sich so viel es will. In Bayern und Baden-Württemberg scheint es hingegen tendenziell gemüthlicher zuzugehen. Hier ist der Anteil derer, die sich generell nicht gern bewegen, mit neun beziehungsweise zehn Prozent besonders hoch. In Norddeutschland sagen das gerade einmal drei Prozent.

Wo die Motivation fehlt

Ich kann mich nicht aufraffen, öfter zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren statt Auto, Bus oder Bahn zu nehmen (Zustimmung nach Regionen)



16 %

24 %

25 %

32 %

36 %

40 %

4. Sitzplatzgarantie

Das Land sitzt. Alles zusammengerechnet – arbeiten, essen, fernsehen und Ähnliches – verbringen die Menschen hierzulande durchschnittlich 6,5 Stunden täglich im Sitzen, mehr als jeder Fünfte kommt sogar auf neun Stunden und mehr. Nun könnte man meinen, dass die Hälfte schon arbeitsbedingt einen großen Teil des Tages aussitzen muss. Die Umfrageergebnisse zeigen jedoch, dass die Erwerbstätigen mit 6,7 Stunden im Mittel nur eine halbe Stunde am Tag mehr sitzen als die, die nicht arbeiten.

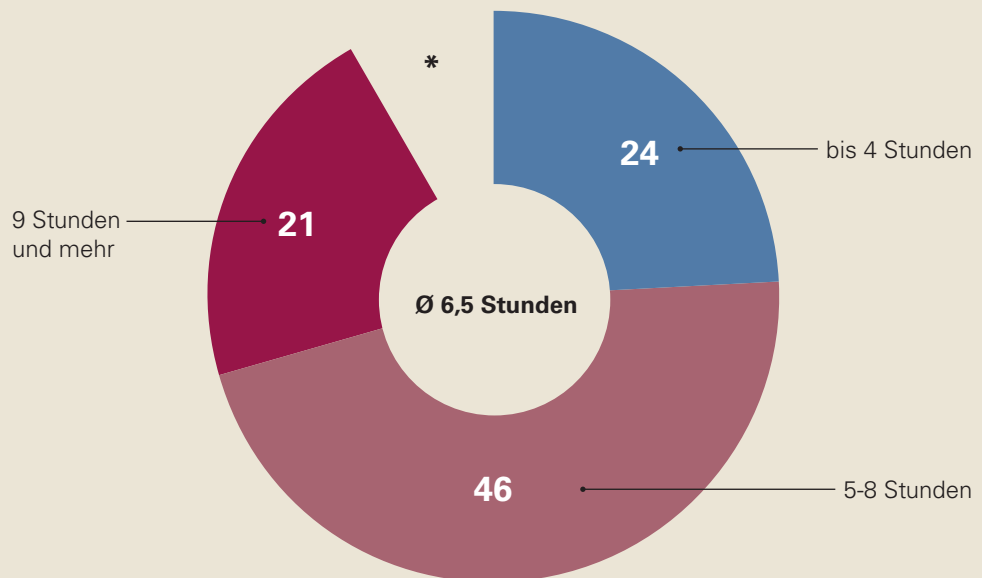
Zudem zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Während die jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren mit durchschnittlich sieben Stunden täglich am meisten sitzen, haben die 60- bis 69-Jährigen nur noch Sitzfleisch für 5,8 Stunden.

Auch regional sitzt es sich in Deutschland sehr unterschiedlich. So sitzen die Baden-Württemberger, Berliner und Brandenburger mit sieben Stunden fast eine Stunde mehr als die Nachbarn in Bayern, die Norddeutschen sowie die Erwachsenen in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Auffällig ist hier vor allem, dass Bayern das Feld im Jahr 2013 mit durchschnittlich 7,4 Stunden noch angeführt hat.

Mit steigendem Haushaltseinkommen wird auch mehr gegessen, was vermutlich mit den damit einhergehenden beruflichen Aufgaben zusammenhängt (siehe auch Kapitel 8). Während in den unteren Gehaltsklassen gut sechs Stunden täglich im Sitzen verbracht werden, kommen Haushalte mit einem monatlichen Einkommen von 4.000 Euro und höher auf stolze 7,5 Stunden.

So lange sitzt Deutschland

Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag



* 8 Prozent: weiß nicht/keine Angabe
Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen möglich

Bewegungsfalle Bildschirm

Fast jeder Zweite der gut 40 Millionen Arbeitsplätze in Deutschland ist ein Sitzplatz. Das heißt, die Hälfte der Menschen in Deutschland verbringt zwangsläufig ein Drittel ihres Tages im Sitzen (siehe Kapitel 8). Nach einem langen Arbeitstag am Bildschirm sehnt sich der Körper eigentlich nach Bewegung – bevor er für die Nacht wieder für etwa acht Stunden in die Waagerechte geht. Der Bewegungsapparat benötigt Ausgleich für das lange Stillsitzen, die Augen eine Auszeit vom Bildschirm und die Seele möchte sich entspannen.

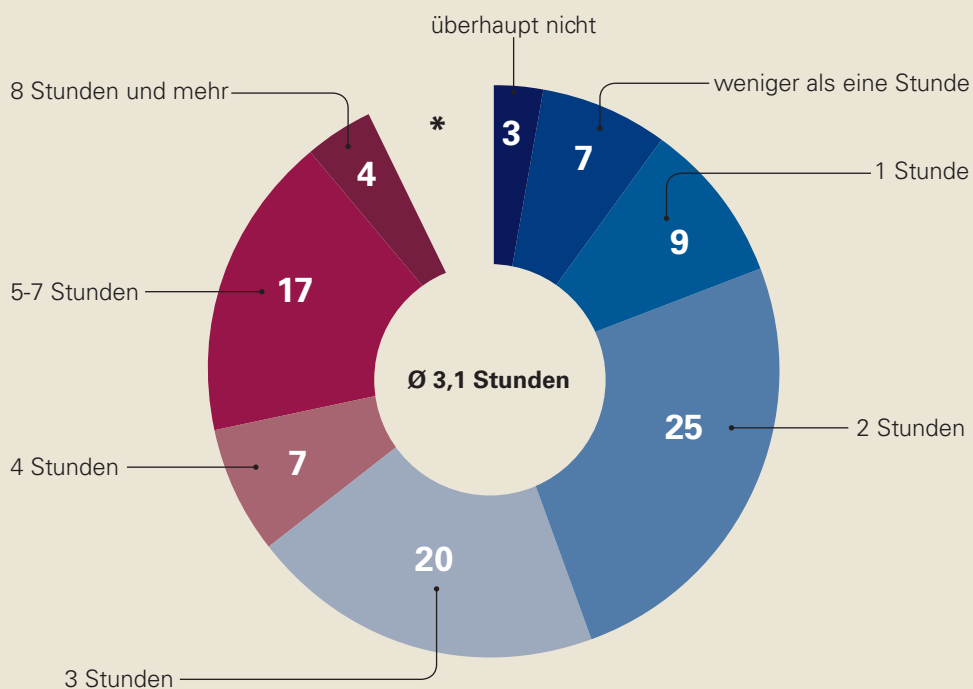
Und trotzdem sitzen viele auch den Feierabend aus. Über 40 Prozent der Befragten geben an, dass ihr Tag meist so anstrengend ist, dass sie ihren Feierabend am liebsten auf dem Sofa verbringen. Und dort treffen sie oft auf den nächsten Bildschirm.

Wie die Bewegungsstudie zeigt, verbringen die Erwachsenen in Deutschland im Schnitt täglich gut drei Stunden ihrer Freizeit vor dem Bildschirm. Zwar sind darin alle Bildschirme, auch der Fernseher, einkalkuliert, da aber die wenigsten TV-Geräte über einem Ergometer hängen und auch bei mobilen Endgeräten meist nur der Bildschirm mobil ist, der Nutzer aber in der Regel davor sitzt, ist Medienkonsum meist mit Passivität verbunden.

Natürlich ist der Bildschirm an sich nicht gesundheitsschädigend. In vielen Bereichen erleichtert er das Leben und viele Alltagserledigungen wie Bankgeschäfte und Einkaufen werden einfach ins Netz verlegt. Die Studie zeigt jedoch, dass Bildschirmzeit auf Kosten des Aktivitätslevels geht, denn die gewonnene Zeit wird oft wieder im Sitzen verbracht.

Bewegungsfalle Bildschirm

Befragte nach Anzahl der Stunden, die sie in der Freizeit täglich vor TV, PC und Co. verbringen



* 7 Prozent: weiß nicht/keine Angabe
Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen möglich

Männer mehr vor der Mattscheibe

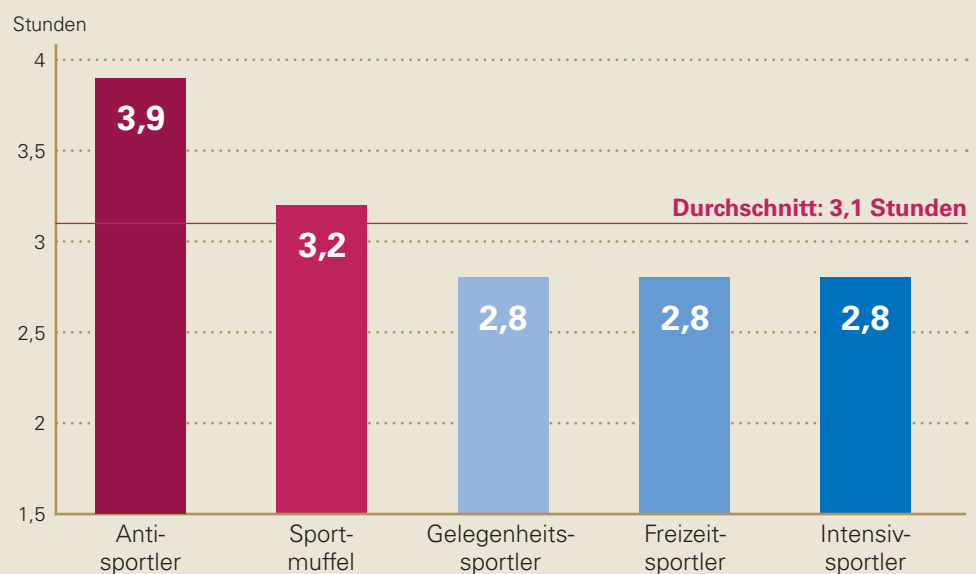
Fast ein Viertel der Befragten kommt auf eine Bildschirmzeit von vier bis sieben Stunden, vier Prozent kommen sogar auf mindestens acht Stunden.

Männer sitzen mit durchschnittlich 3,5 Stunden täglich deutlich mehr vor PC, Konsole und Co. als Frauen, die im Mittel auf 2,8 Stunden kommen.

Die Schere ist seit der letzten Studie weiter auseinandergegangen. Bei den Männern hat sich der Konsum von ehemals 3,4 Stunden leicht erhöht, Frauen haben von 3,1 Stunden Ausgangsniveau inzwischen etwas weniger auf der Uhr. Auffällig ist, dass der Medienkonsum im Osten seit der letzten Umfrage deutlich zurückgegangen ist: von 3,6 Stunden in 2013 auf 2,9 Stunden in 2016.

Fernseher statt Fitness

Bildschirmzeit nach Sportlertyp



Mehr Mitbewohner, weniger Mattscheibe

Die Ergebnisse zeigen zudem, dass der Medienkonsum mit dem Sportpensum und mit der Gesundheit korreliert (siehe auch Kapitel 10). Während die Antisportler angeben, durchschnittlich knapp vier Stunden am Tag vor dem Bildschirm zu verbringen, sind es bei denen, die wenigstens gelegentlich Sport treiben, nur 2,8 Stunden. Diejenigen, die ihre eigene Gesundheit als gut oder sehr gut bezeichnen, kommen im Mittel ebenfalls auf 2,8 Stunden, bei denen, die sich nicht gesund fühlen, schlagen 4,3 Stunden Bildschirmzeit zu Buche. Ob der intensive Medienkonsum auf die Gesundheit geht oder ob Menschen, die sich nicht gesund fühlen, deshalb mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen, lässt sich mit den Daten allerdings nicht beantworten.

In jedem Fall scheint Familie ein Faktor zu sein, der den Medienkonsum deutlich reduziert. Während in den Singlehaushalten im Schnitt 3,6 Stunden und in Zwei-Personen-Haushalten immerhin noch überdurchschnittlich 3,3 Stunden täglich vor dem Bildschirm verbracht werden, kommen diejenigen, die mindestens zwei Mitbewohner haben, nur auf 2,5 Stunden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten mäßige Bewegung an fünf Tagen oder mindestens 20 Minuten intensive Betätigung an drei Tagen die Woche. Mit einer geringfügigen Reduktion der persönlichen Bildschirmzeit an einigen Tagen ließe sich der Aktivitätslevel also deutlich erhöhen.

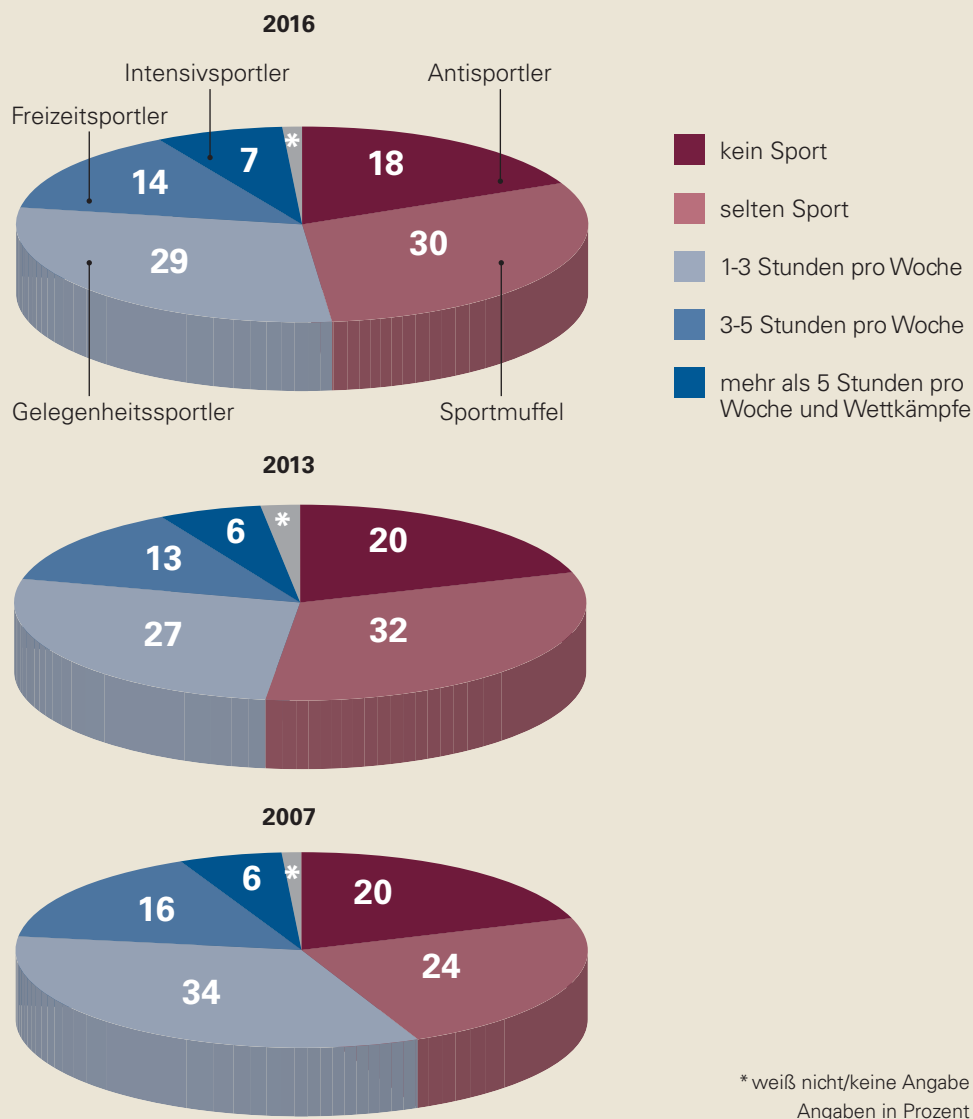
5. Sport im Alltag

Die Treppe anstelle des Aufzugs nehmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder beim Telefonieren auf und ab gehen – Bewegung im Alltag ist wichtig. Um seine Gesundheit optimal zu fördern, reicht das alleine jedoch nicht aus. Denn ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens ist Sport. Die WHO empfiehlt, 2,5 Stunden moderates Training die Woche⁽⁶⁾.

Soweit die Theorie. Die (deutsche) Wirklichkeit sieht aber anders aus: 30 Prozent der Bundesbürger treiben wenig Sport (Sportmuffel), davon 18 Prozent sogar gar nicht (Antisportler). Nur knapp 30 Prozent der Bevölkerung sind Gelegenheitssportler, die entsprechend der WHO-Richtlinie trainieren.

Fast jeder Zweite ist Sportmuffel oder Antisportler

Verteilung nach Sportlertyp



Die gute Nachricht: Auch wenn die Menschen in Deutschland noch weit davon entfernt sind, sich ausreichend zu bewegen, sind sie mittlerweile aktiver als noch vor drei Jahren. Damals stellten die Antisportler und Sportmuffel mit

52 Prozent die Mehrheit. 2016 sind sie nur noch in Teilen der Republik – in Berlin, Brandenburg, Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland in der Mehrheit. Im Norden gibt es ein Patt und im Süden und im Westen haben die Sportler die

absolute Mehrheit zurückerlangt. Bei der aktuellen Umfrage stellt sich ein Fünftel der Bundesbürger sogar als „Streber“ heraus (vor drei Jahren waren es nur 19 Prozent). 14 Prozent von ihnen trainieren wöchentlich drei bis fünf Stunden (Freizeitsportler), sieben Prozent sogar noch mehr (Intensivsportler). Das sind vor allem Bürger mit einem hohen Bildungsgrad. Drei von zehn Abiturienten gehören zu der sehr aktiven Gruppe.

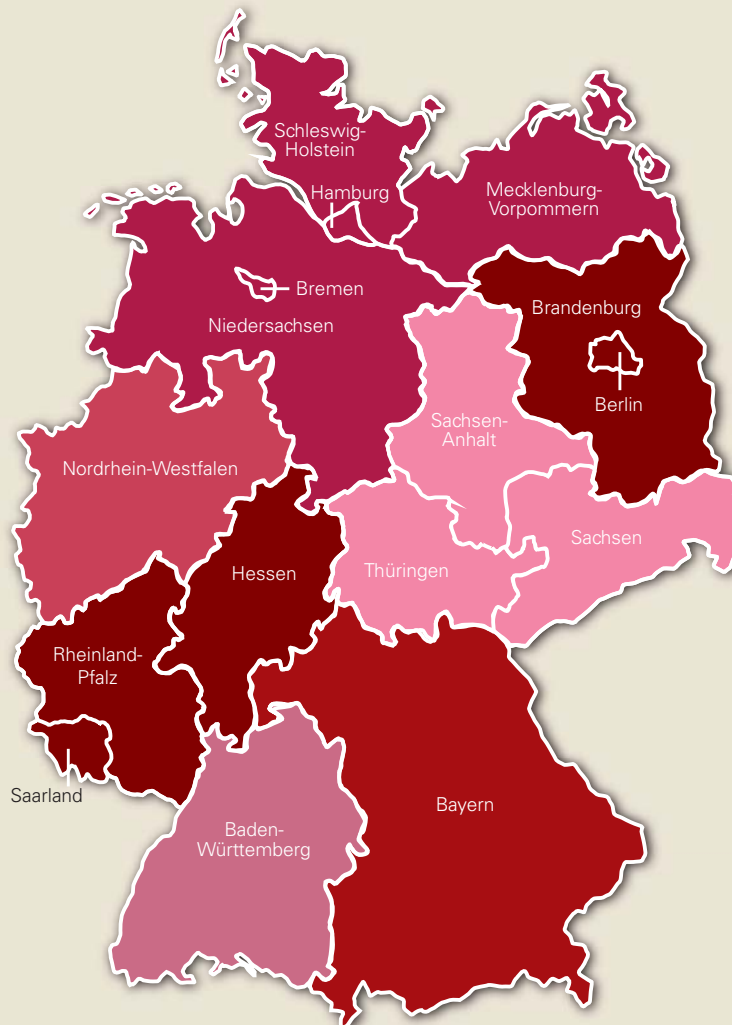
Die Antisportler stammen vermehrt aus Haushalten mit Niedrigeinkommen. Hintergrund könnte sein, dass viele von ihnen im Job körperlich mehr beansprucht werden (siehe Kapitel 2). Fast vier von zehn Geringverdienern sagen nein zum Sport. Und auch chronisch Erkrankte sind nicht aktiv genug: Sechs von zehn Chronikern treiben nie oder nur selten Sport. Dabei können gerade sie extrem von regelmäßiger Be-

wegung profitieren. Eine Langzeitstudie der TK hat gezeigt, dass sich die Gesundheitsparameter von Diabetikern und Herz-Kreislauf-Erkrankten durch Sport verbessern⁽¹²⁾. So stieg die Leistungsfähigkeit nach sechs Monaten um fast ein Zehntel, der Insulinbedarf reduzierte sich um knapp die Hälfte (46 Prozent) und die Herzfrequenz verbesserte sich in dem Maße, als wenn die Patienten ein entsprechendes Medikament genommen hätten.

Wer in seiner Freizeit nicht aktiv ist, hat dafür mindestens ein anderes Hobby: Antisportler verbringen ihre Freizeit lieber vor dem Bildschirm. Mehr als die Hälfte von ihnen sitzt täglich mehr als vier Stunden vor dem PC, dem Fernseher oder dem Smartphone. Zum Vergleich: Bei den Freizeitsportlern sind es nur 17 Prozent, bei den Intensivsportlern sogar nur elf Prozent (siehe Kapitel 4).

Unbewegtes Deutschland

Anteil der Menschen, die nie oder nur selten Sport treiben, nach Regionen



Welche Sportart ist am beliebtesten?

Fitnessstudios sind nur für muskelbepackte Gewichtheber? Von wegen! Das Image von schäbigen Muckibuden haben sie erfolgreich abgelegt. Frauen und Männer jeden Alters trainieren mittlerweile dort – und es gefällt ihnen. Das bestätigt auch die Umfrage: 36 Prozent der Sportler gaben an, im Fitnessstudio zu trainieren. Keine andere Sportart wurde so oft genannt. Fahrradfahren, bei der Bewegungsstudie von 2013 noch auf dem ersten Platz, muss sich nach der aktuellen Befragung hinter dem Workout an Geräten oder dem Crosstrainer einordnen – was allerdings auch darin begründet liegen könnte, dass die aktuelle Befragung im Gegensatz zu 2013 im Winter stattfand.

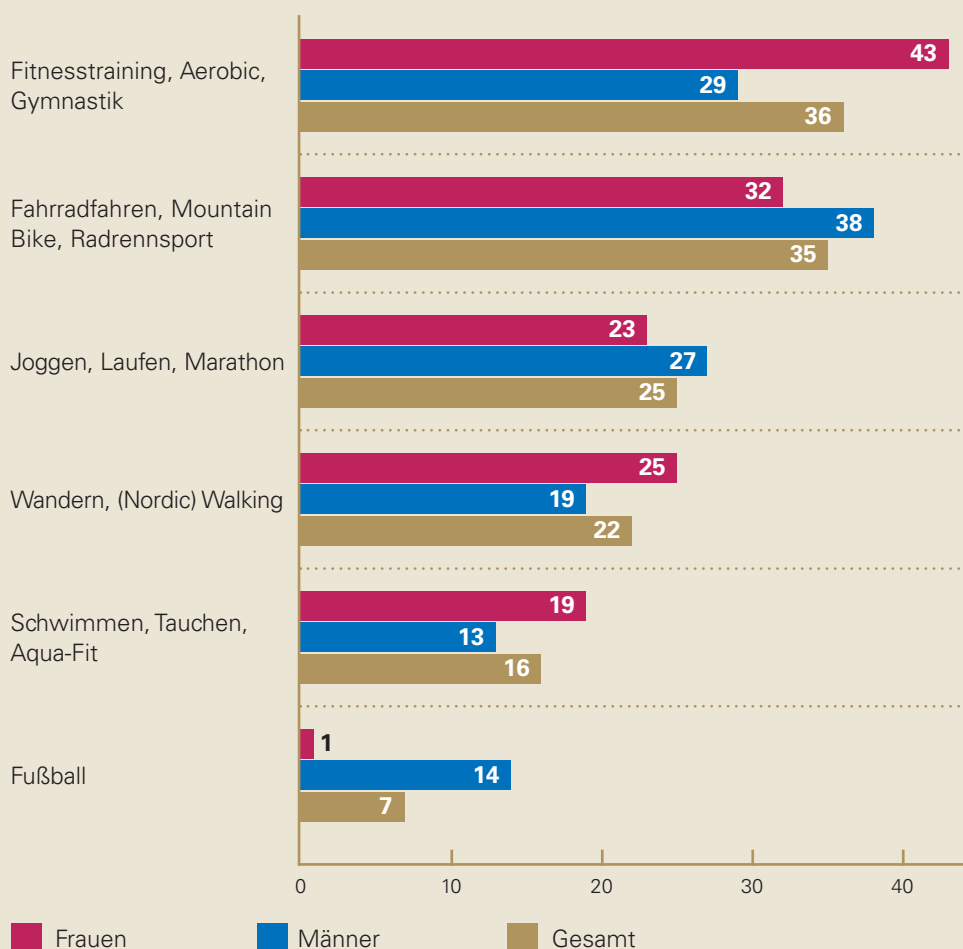
Trennt man die Sportler nach Wohnort, kann man eindeutige Vorlieben erkennen: Für vier

von zehn der urbanen Athleten ist das Fitness-training der Lieblingssport, bei den Sportlern, die eher ländlich leben, sind es nur 28 Prozent. Ein Grund ist sicherlich, dass sich Fitnessstudios hauptsächlich in Städten ansiedeln und in ländlichen Regionen die Vereinskultur noch ausgeprägter ist. Laut den Eckdaten 2015 des Arbeitgeberverbands deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen⁽¹³⁾ gibt es zum Beispiel in Hamburg 14,8 Fitness-Anlagen pro 100.000 Einwohner, im weniger dicht besiedelten Mecklenburg-Vorpommern sind es nur 6,8.

Keine Ampeln, weniger Verkehr: In ländlichen Regionen bietet es sich dafür an, Fahrrad zu fahren. Es ist also keine große Überraschung, dass der Drahtesel dort mit 44 Prozent das Trainingsgerät Nummer eins ist. Und wenn Sportmuffel mal aktiv sind, fahren sie auch am liebsten Fahrrad (42 Prozent).

Frauen machen Fitnessstraining, Männer schwingen sich aufs Rad

Die Top 6-Sportarten nach Geschlecht



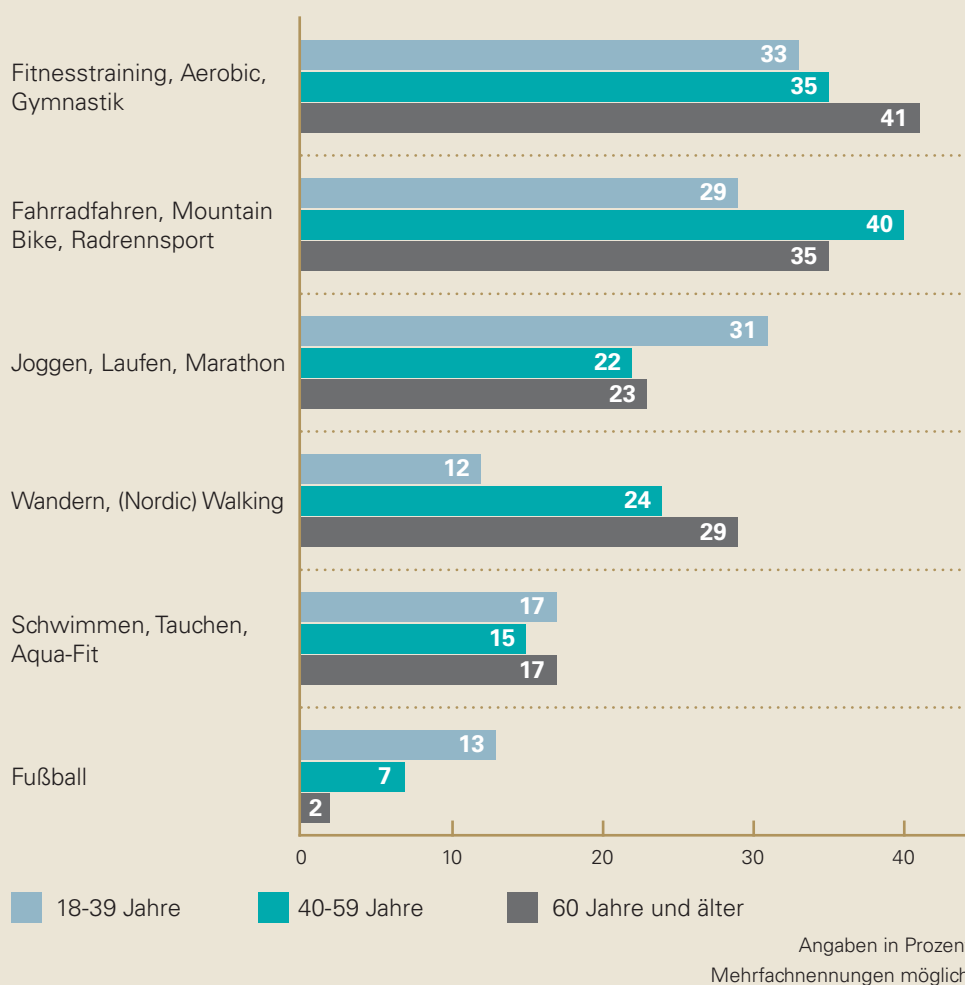
Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

Bei der drittplatzierten Sportart herrscht wieder Einigkeit: Laufen gehen kann man sowohl in der Stadt als auch auf dem Land. Das weiß jeder Vierte der deutschen Sportler zu schätzen und dreht regelmäßig seine Runden. Vor drei Jahren waren es noch 22 Prozent. Dass Laufsport immer beliebter wird, zeigt auch die Anzahl der Marathonläufe in Deutschland: 2013 fanden rund 180 Wettkämpfe statt, für

dieses Jahr sind mehr als 280 geplant. An vierter Stelle wurden Wandern und Nordic Walking genannt (22 Prozent). Speziell aktive Deutsche ab einem Alter von 50 Jahren sind für den Outdoor-Sport zu begeistern. In der Altersgruppe 50 bis 59 Jahre nannte fast jeder Dritte Wandern als Lieblingssport, bei den 60- bis 69-Jährigen waren es 27 Prozent und bei Sportlern ab 70 Jahren drei von zehn Befragten.

Lieblingssport: König Fußball erst auf dem sechsten Platz

Die Top 6-Sportarten nach Alter



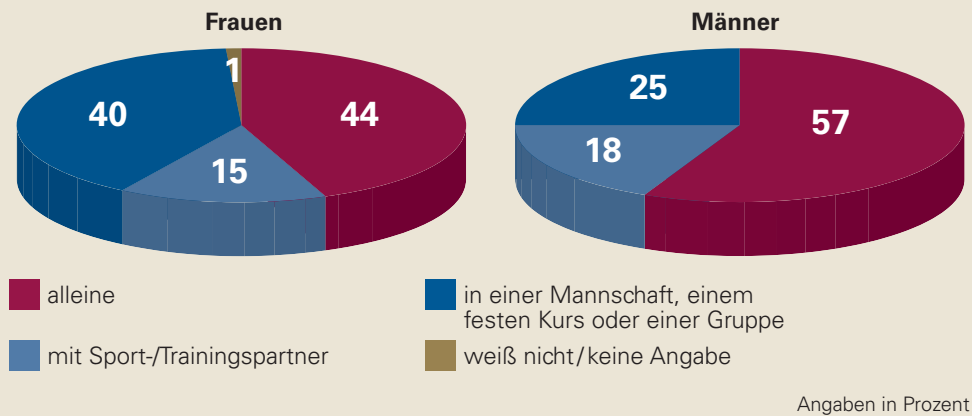
Jede Altersgruppe hat ihren eigenen „Trend-sport“: Was für Senioren das Wandern ist, ist für junge Menschen das Skaten. Fast jeder Zehnte der 18- bis 29-Jährigen Sportler gaben an, dass das ihr Lieblingssport ist. Auch Großstädter – vor allem Berliner – skaten gerne. Für Mannschafts- und Partnersportarten wie zum Beispiel Handball (drei Prozent) oder Tennis (sieben Prozent) können sich hingegen nur wenige Befragte begeistern. Auch Yoga (fünf Prozent), Winter- (drei Prozent) und Kampfsport (zwei Prozent) spielen keine große Rolle. Am

Fußball scheiden sich die Geister: Zu erwarten war, dass sportliche Männer (14 Prozent) lieber das Runde ins Eckige schießen als die aktiven Frauen (ein Prozent). Und dass Familien (elf Prozent) fußballbegeisterter sind als Single- oder Pärchenhaushalte (jeweils fünf Prozent) ist auch nicht erstaunlich. Kurios sind eher die regionalen Unterschiede: In Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen haben weder Sportler noch Sportmuffel angegeben, Fußball zu spielen. Ob es damit zusammenhängt, dass diese Länder keinen Fußball-Bundesligisten stellen?

Allein, mit Partner oder in einer Gruppe?

Vier von zehn Frauen trainieren im Team, Männer sind eher solo aktiv

Sportlich Aktive nach Trainingstyp und Geschlecht



Die Hälfte der befragten Sportler geht dem Hobby alleine nach. Besonders Männer (57 Prozent) ziehen ihr Training am liebsten ohne Gesellschaft durch. Und auch Sportmuffel (60 Prozent) absolvieren ihre seltenen Sporteinheiten eher alleine. Vielleicht sollten sie genau das ändern und stattdessen mit einem Freund oder einer Mannschaft trainieren. Denn „Gruppenzwang“ hilft, sich aufzuraffen. Wer weiß, dass in der Sporthalle oder im Fitnessstudio jemand auf ihn wartet, kann nicht auf der heimischen Couch

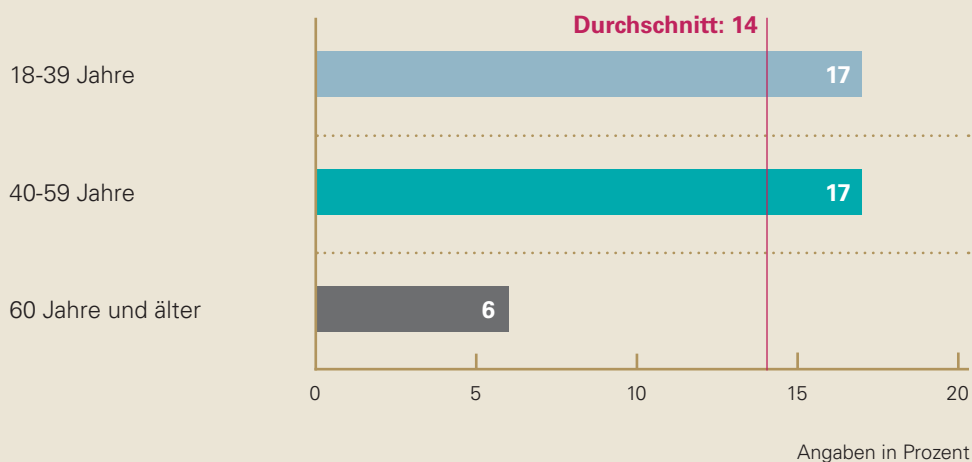
sitzen bleiben und das Workout einfach ausfallen lassen.

Frauen setzen auf ein gemeinsames Sportprogramm: 40 Prozent gehören einem Team an oder besuchen einen Kurs. Im Vergleich: Bei den Männern ist es nur jeder Vierte. 16 Prozent der Sportler haben einen festen Trainingspartner. Dieses Trainingsmodell ist vor allem in Bayern beliebt. Hier gaben ein Viertel der Befragten an, dass sie zu zweit Sport treiben.

Digitale Trainingsbegleiter

Nicht ohne meinen Fitness-Tracker oder E-Coach ...

Anteil der Sportler, die einen digitalen Trainingsbegleiter nutzen

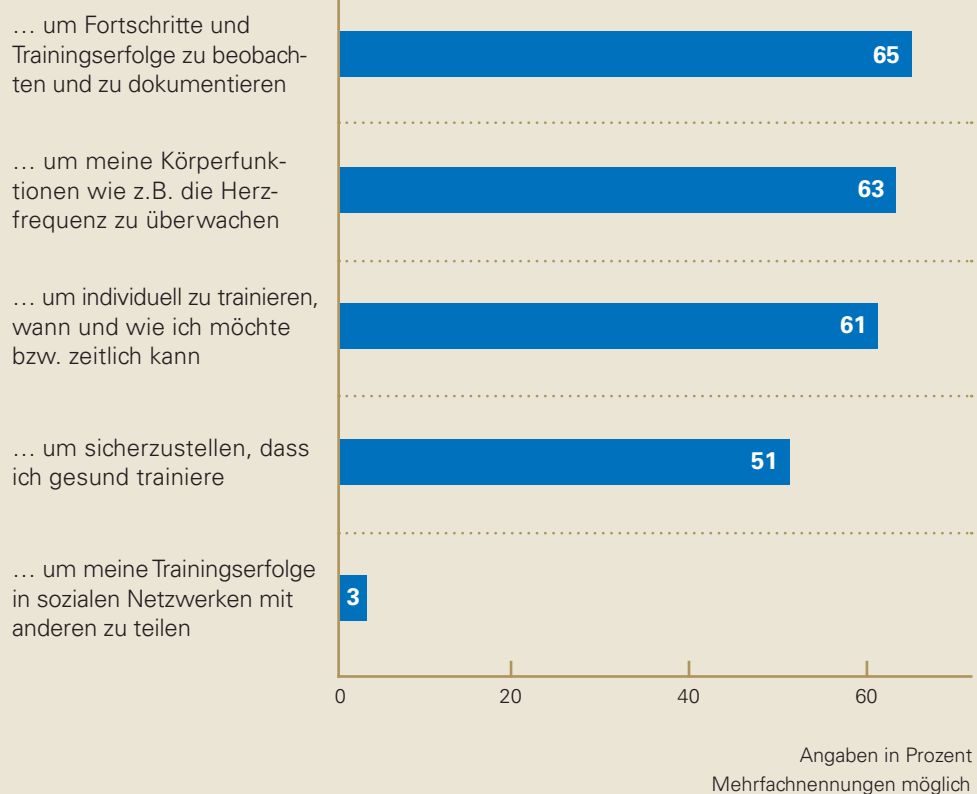


Einen digitalen Trainingspartner haben 14 Prozent der Sportler. Etwa die Hälfte von ihnen (48 Prozent) ist überzeugt, dass sie sich dadurch auch mehr bewegen. Speziell Erwerbstätige (17 Prozent) und Gutverdienende (22 Prozent) nutzen Pulsuhr, Fitnessarmband und Co., um ihr Training zu optimieren, bei den Geringverdienenden sind es nur fünf Prozent. Dabei sind diese Gadgets mittlerweile nicht teurer als ein Paar Turnschuhe. Apps und Online-Fitnesskurse kosten nur wenige Euro im Monat oder sind teilweise sogar kostenlos. Vor allem Intensivsportler wissen die digitale Unterstützung zu schätzen. Jeder Fünfte von ihnen geht nicht mehr ohne Hightech-Hilfe zum Training.

Mit 44 Prozent werden Pulsuhren am häufigsten verwendet, dicht gefolgt von Fitness-Apps oder E-Coaches wie sie auch die TK anbietet. Zwei von drei Sportlern wollen mit dem digitalen Trainingspartner vor allem ihre Fortschritte und Trainingserfolge messen und dokumentieren. 63 Prozent überwachen ihre Körperfunktionen (speziell die Herzfrequenz). Andere Motive sind der Wunsch, individuell Sport treiben zu können und die Gewissheit, gesund zu trainieren. Nur ein kleiner Bruchteil (drei Prozent) gab an, dass er Apps und Co. verwendet, um seine Trainingserfolge in sozialen Netzwerken zu teilen.

Pulsuhr, App & Co.: Zwei Drittel der Nutzer messen Trainingserfolge digital

Ich nutze einen digitalen Trainingsbegleiter ...



6. Sport und Motivation

Bewegung ist gut für die Gesundheit – und genau das ist auch der Grund, weshalb die meisten Sportler aktiv sind. Neun von zehn geben diesen Zusammenhang als ihr Motiv an. Zu den sogenannten Vernunftsportlern gehören vor allem Menschen mit einem hohen Bildungsgrad und Gutverdiener. Stark ist dieser Aspekt auch bei den Aktiven, die älter als 70 Jahre sind, ausgeprägt. Nicht ohne Grund: Denn speziell Senioren können mit regelmäßiger Bewegung vielen altersbedingten Beschwerden vorbeugen – von Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Osteoporose. Selbst bei einer schwerwiegenden Krankheit wie Krebs steigert Sport den Therapieerfolg und die Lebenserwartung.

Auf die Frage, warum man Sport treibt, antworten 78 Prozent der Sportler auch mit „weil es Spaß macht!“. Besonders Männern (83 Prozent) und Großstädtern (86 Prozent) ist dieser Faktor wichtig. Kuriose Kleinstädter: Athleten, die in Orten mit 20.000 bis 100.000 Einwohnern leben, sagen am häufigsten (13 Prozent), dass Spaß sie überhaupt nicht motiviert. Selbst Sportler, denen es gesundheitlich schlecht geht, haben tendenziell mehr Vergnügen (12 Prozent) an regelmäßigem Training.

Aktive Entspannung

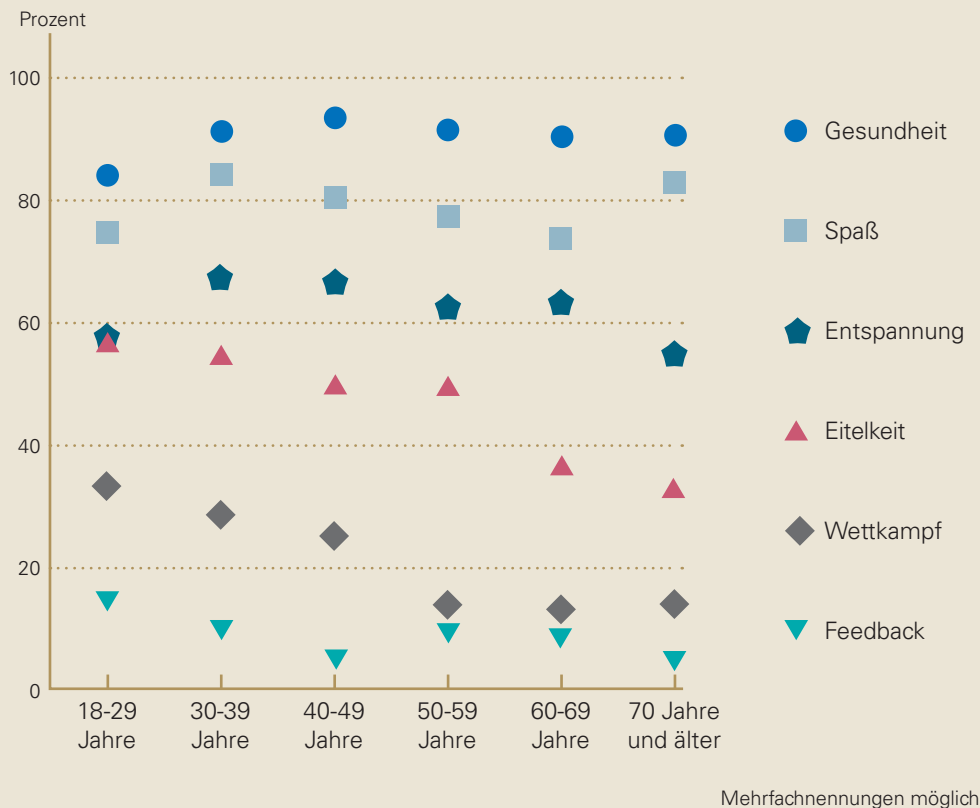
61 Prozent der Athleten geben an, dass sie beim Sport am besten entspannen können. Ist

das Klischee vom gestressten Manager, der zum Ausgleich einen Marathon läuft, also wahr? Die Zahlen lassen das vermuten: Denn Entspannungssportler sind vor allem Erwerbstätige (65 Prozent) und Gutverdiener (70 Prozent). Von den Bundesbürgern mit niedrigem Bildungsgrad gibt nur jeder Fünfte an, Sport überhaupt nicht zur Entspannung zu nutzen – bei den Befragten mit einem Realschulabschluss oder Abitur sind es nur elf beziehungsweise acht Prozent.

Auch Eitelkeit ist nicht zu unterschätzen, wenn es darum geht, die Turnschuhe zu schnüren. Denn knapp die Hälfte (46 Prozent) der befragten Sportler strebt nach einer schönen Figur. Und auch an diesem Punkt bestätigen sich Klischees: Bei Frauen und jungen Erwachsenen ist das Aussehen überdurchschnittlich wichtig. Auf diesen Bevölkerungsgruppen lastet ein großer Druck, gut auszusehen, denn in den Medien werden sie ständig mit (unrealistischen) Vorbildern konfrontiert. Ob im Fernsehen oder in sozialen Netzwerken wie Instagram – überall suggerieren perfekte Körper dem „Normalo“, dass er nicht schön genug ist, nicht schlank genug oder nicht muskulös genug. An ostdeutschen Sportlern und Athleten mit einem monatlichen Nettoeinkommen von unter 1.500 Euro geht dieser Schönheitswahn vorbei. Mehr als jeder dritte von ihnen sagt, dass das Streben nach einem guten Aussehen für sie überhaupt keine Motivation sei.

Gesundheit ist der Hauptmotivator

Beweggründe der sportlich Aktiven



Der etwas andere Stammtisch: 45 Prozent der Athleten treiben Sport, um Zeit mit anderen Menschen zu verbringen. Der große Vorteil dieser Art von Geselligkeit: Er ist gesünder als der gemeinsame Umtrunk in der Kneipe um die Ecke. Und in diesem Aspekt unterscheiden sich weder die Männer von den Frauen, noch die Alten von den Jungen oder die Stadtmenschen von den Dorfbewohnern. Nur die Geringverdiener sind in diesem Punkt unentschlossen: Unter ihnen gibt es einerseits die meisten Sportler, die sagen, dass für sie die Geselligkeit ein wichtiger Faktor ist. Aber andererseits sagen sie auch am häufigsten, dass gemeinsames Training überhaupt keine Motivation ist.

Regelmäßig trainieren, nur um sich mit anderen messen zu können? Ständig auf der Jagd nach einem neuen persönlichen Rekord? Fast jeden dritten männlichen Sportler motiviert der Wettkampfgedanke. Bei den Frauen sind es nur 14 Prozent. Aber auch unter den Erwerbstätigen, den Großstädtern und den Sportlern im Alter zwischen 18 und 39 Jahren befinden sich

überdurchschnittlich viele Intensivsportler. Dass bei Kleinstädtern Spaß beim Sport eine kleinere Rolle spielt als bei Dorfbewohnern oder Großstädtern, wurde oben schon erläutert. Aber auch die Vorstellung, sich mit anderen messen zu können, setzt diese Bevölkerungsgruppe nicht in Bewegung. Überdurchschnittlich oft sagen sie, dass es sie überhaupt nicht motiviere, beim Sport an die eigenen Leistungsgrenzen gehen zu können.

Außerdem ist fast jeder zehnte Athlet aktiv, weil ihm Anerkennung von außen wichtig ist. Besonders für Menschen, die allein leben, ist dieses Motiv entscheidend. Bei Geringverdienern und Menschen, die in ihrer Freizeit täglich mehr als sieben Stunden vor dem Bildschirm verbringen, ist das genau andersherum. Nur wenige lassen sich mit dem Gedanken an fremde Anerkennung motivieren. Auch für 85 Prozent der ältesten Teilnehmer ist dieser Faktor fast bedeutungslos. Bei den Senioren steht eher die Gesundheit im Vordergrund.

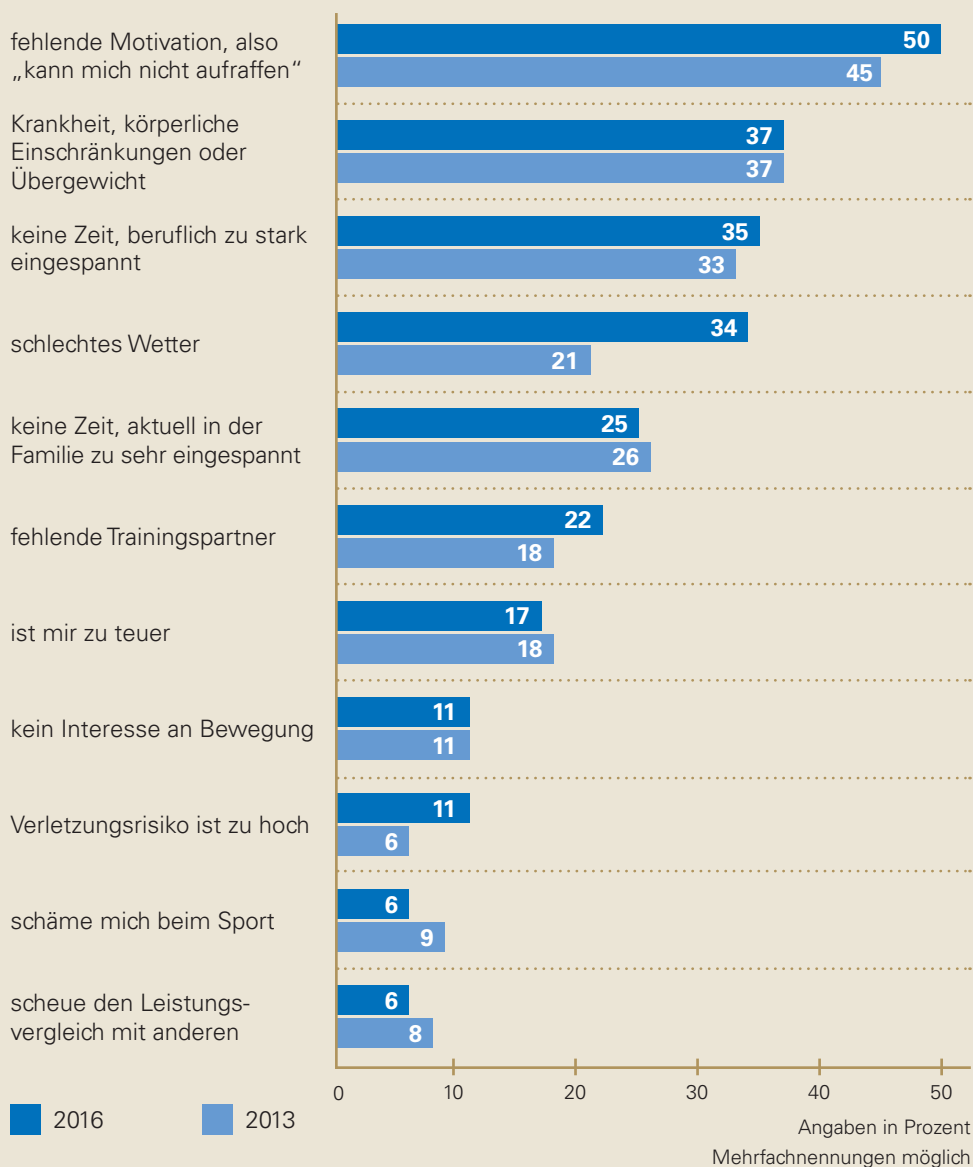
7. Bloß kein Sport ...

Sport ist gesund – das ist bekannt. Trotzdem bewegt sich nicht jeder von uns genug. Was hält die Menschen davon ab? Laut der Hälfte der befragten Antisportler und Sportmuffel liegt es an der fehlenden Motivation. Der Mangel an Motivation hat seit der TK-Bewegungsstudie 2013 zugenommen. Damals fehlte sie 45 Prozent der Befragten. Vor allem die 50- bis 59-Jährigen schaffen es nicht, sich aufzuraffen (62 Prozent). Ab dem 60. Lebensjahr kommen bei sechs von zehn Menschen noch gesundheitliche Einschränkungen hinzu. Selbst bei den jüngeren Sportvermeidern gaben 24 Prozent an, dass Krankheit oder Übergewicht sie davon

abhalten, aktiv zu sein. Nicht wirklich verwunderlich ist dieser Zusammenhang: Sportmuffel, die in ihrer Freizeit mehr als vier Stunden (52 Prozent) vor dem Bildschirm sitzen, geben häufiger gesundheitliche Probleme als Grund an, warum sie nicht trainieren, als die Sportmuffel, die täglich maximal drei Stunden vor dem Fernseher oder dem PC verbringen (34 Prozent). Dabei zeigen Studien, dass gerade Bewegung die Gesundheit langfristig verbessern kann. Es kann aber auch sein, dass die Sportmuffel mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen, weil sie gesundheitlich nicht in der Lage sind, Sport zu treiben.

Die Ausreden der Couch-Potatoes

Gründe, die Antisportler und Sportmuffel vom Sport abhalten, 2016 und 2013 in Prozent



„Keine Zeit“ – mehr als ein Drittel der Antisportler und Sportmuffel sagt, dass es beruflich zu sehr eingespannt ist, um sich regelmäßig zu bewegen. Das betrifft speziell Männer (43 Prozent) und Gutverdiener (53 Prozent). Für den Faktor Bildung zeigt sich eine interessante Korrelation: Obwohl vermehrt die höheren Gehaltsklassen angeben, dass ihnen die Arbeit nicht genug Zeit für Sport lässt, sind es nicht die Menschen mit Abitur oder Studium, die am meisten mit „keine Zeit“ antworten, sondern die Real Schüler. Ebenfalls jeder Dritte nennt das Wetter als Grund für die Sportabstinenz. Den Ergebnissen nach zu urteilen, muss es in Baden-Württemberg ständig regnen. Denn in keinem anderen Bundesland nannten die Antisportler und Sportmuffel so oft das Wetter als Ausrede (40 Prozent). In den nördlichen Ländern ist man „Schietwetter“ gewöhnt. Kein Wunder also, dass sich dort die wenigsten Menschen von Regen, Sturm und Schnee aufhalten lassen (30 Prozent).

Eine Nation, 16 Meinungen

Weitere, zum Teil gravierende, regionale Unterschiede gab es zum Beispiel bei der Antwort „Sport ist mir zu teuer“: Dem stimmen im bundesweiten Durchschnitt 17 Prozent der Sportvermeider zu. Erstaunlich ist, dass die Befragten gleichzeitig vor allem die Sportarten favorisieren, die eigentlich nur mit geringem finanziellem Aufwand verbunden sind wie Radfahren, Laufen und Wandern (siehe Kapitel 5). Generell kein Interesse an regelmäßiger Bewegung haben vor allem Ostdeutsche (15 Prozent), bei den Westdeutschen sind es nur elf Prozent. Die Angst vor Verletzungen hält mehr als jeden vierten Sport-

muffel und Antisportler in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland vom Training ab, gesamt gesehen ist es aber nur bei mehr als jedem Zehnten der Fall. Dennoch scheint das Verletzungsrisiko seit der 2013er Umfrage gestiegen zu sein. Denn da ließen sich nur sechs Prozent davon aufhalten.

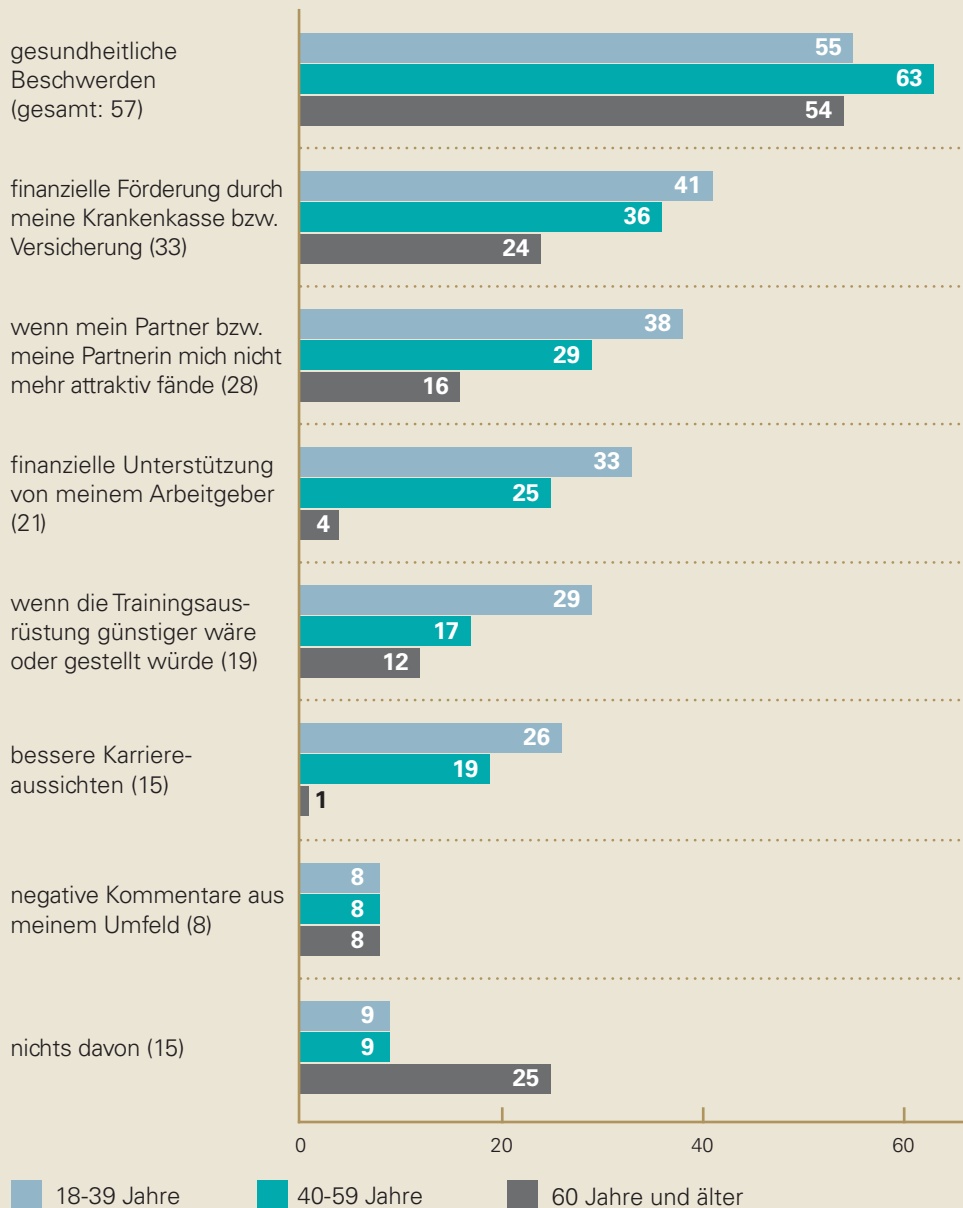
Sechs Prozent der Befragten würden gerne Sport treiben, schämen sich aber dabei. Besonders Frauen (10 Prozent) und Übergewichtige (14 Prozent) fühlen sich beim Training nicht wohl. Männer kennen das Problem nicht: Von ihnen stimmen nur zwei Prozent der Aussage zu.

Wie kann man Sportmuffeln Beine machen?

Warum die Sportmuffel und Antisportler nicht wirklich aktiv sind, ist geklärt. Noch strittig dagegen ist, wie man sie für Sport begeistern kann. Welche Anreize würden Wirkung zeigen? Sobald es zu gesundheitlichen Beschwerden kommen würde – das war – unabhängig vom Alter – die meistgenannte Antwort. Vor allem Gutverdiener sowie Sportvermeider mit mittlerem Bildungsabschluss und Abitur stimmen dem zu. Für ein Drittel wäre eine finanzielle Förderung durch die Krankenkasse oder Versicherung ein Anreiz, mehr Sport zu treiben. Speziell Erwerbstätige (41 Prozent) und Ostdeutsche (46 Prozent) sagen das. Auch andere Formen der finanziellen Unterstützung finden Anklang: Ein Fünftel gibt an, mehr zu trainieren, wenn der Arbeitgeber es bezahlen würde. Und 19 Prozent würden öfter die Turnschuhe schnüren, wenn diese und die restliche Trainingsausrüstung gestellt werden würden.

Was Couch-Potatoes auf die Beine bringt

Anreize für Antisportler und Sportmuffel, sportlich aktiv zu werden



Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

Auch Druck von außen könnte einige Sportmuffel und Antisportler zu mehr Sport motivieren – zum Beispiel, wenn sich dadurch die Karriereaussichten verbessern würden (15 Prozent). Traumjob dank regelmäßigem Besuch im Fitnessstudio? Das kann sich im Durchschnitt fast jeder vierte männliche Sportverweigerer, chronisch Kranke und 18- bis 29-Jährige vorstellen. In Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland ist es mehr als jeder Vierte.

Noch mehr Macht als der Chef hat nur der eigene Partner: Knapp drei von zehn Befragten, die nur selten oder gar nicht Sport treiben, würden sich mehr bewegen, wenn der Lebensabschnittsgefährte sie nicht mehr attraktiv finden würde. Das sagen 37 Prozent der Sportmuffel und Antisportler mit Abitur. Bei den Gutverdienern ist die Anzahl derer noch größer: Bei einem monatlichen Haushaltsnettoeinkommen zwischen 3.000 und 4.000 Euro sind es vier

von zehn Personen und ab 4.000 Euro sogar 45 Prozent. „Du könntest auch etwas abnehmen“ oder „Du bist ganz schön faul“ – negative Kommentare aus dem sozialen Umfeld können sehr verletzend sein. Es gibt jedoch auch Menschen, die durch solche Reaktionen motiviert werden – acht Prozent der befragten Sportvermeider stimmen dem zu. Vor allem für Sport-

muffel und Antisportler, die in ihrer Freizeit nur wenig vor einem Bildschirm sitzen (17 Prozent), ist diese Art von Feedback ein effektiver Anreiz.

Traurig, aber wahr: 15 Prozent der Befragten lassen sich von keinem der angegebenen Motive zu einer aktiveren Freizeitgestaltung motivieren, bei den über 60-Jährigen ist es sogar ein Viertel.

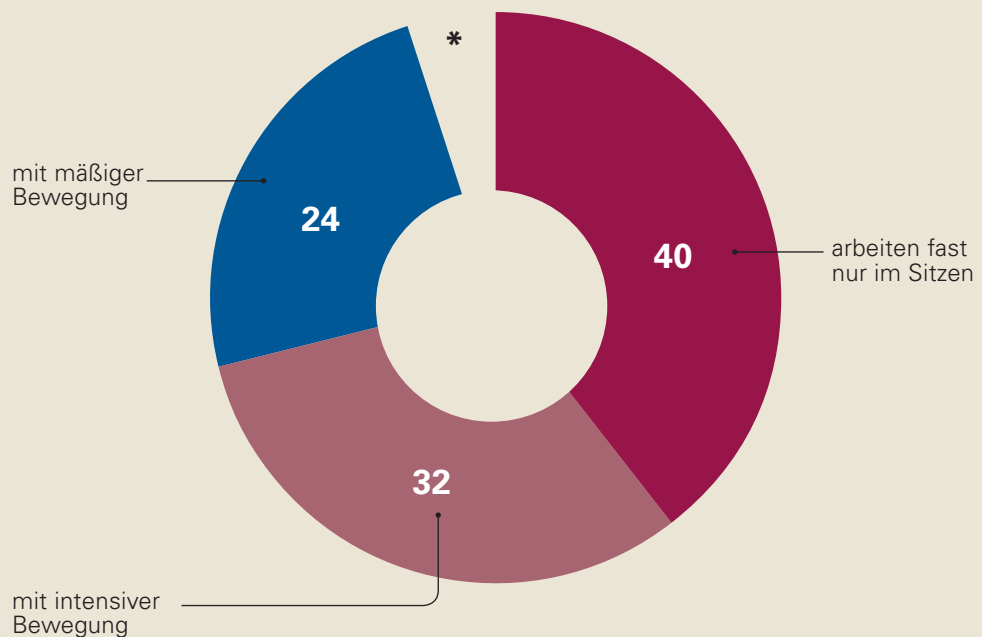
8. Weniger Jobs zum Aussitzen

Gesundheitsexperten warnen davor, dass Sitzen das neue Rauchen wird. In einer britischen Studie⁽¹⁴⁾ kamen Forscher zu dem Ergebnis, dass die, die täglich mehr als sechs Stunden sitzen, eine um 20 Prozent niedrigere Lebenserwartung haben als Menschen, die weniger als drei Stunden im Sitzen verbringen. Mit

einem normalen Acht-Stunden-Arbeitstag im Büro setzen sich 40 Prozent der Menschen in Deutschland also schon einem erhöhten Risiko aus. Immerhin: In der letzten TK-Bewegungsstudie 2013 waren es noch 44 Prozent der Befragten, die ihren Arbeitstag im Sitzen verbringen.

Vier von zehn Berufstätigen arbeiten fast nur im Sitzen

Anteil der Berufstätigen nach Intensität der Bewegung am Arbeitsplatz



* 5 Prozent: weiß nicht/keine Angabe
Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen sind möglich

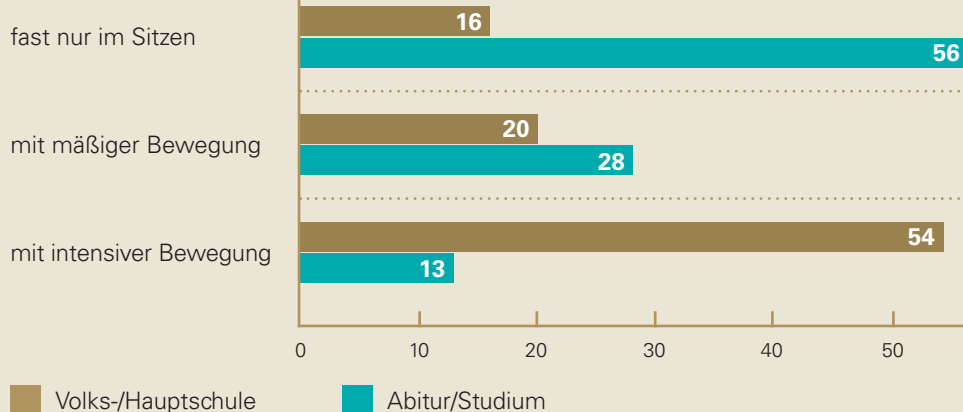
Allerdings zeigt sich, dass viele zudem auch ihre Freizeit aussitzen. Ein Drittel derer, die in ihrer Freizeit schon vier bis sechs Stunden vor Bildschirmen wie dem TV oder dem PC sitzen, gibt an, auch weitgehend im Sitzen zu arbeiten. Sogar von denen, die in ihrer Freizeit mehr als sieben Stunden vor der Mattscheibe sitzen,

verbringt jeder Dritte auch seinen Arbeitstag sitzend. Addiert man dazu ein normales Schlafpensum, bleibt ihnen wenig Gelegenheit für den aufrechten Gang. Und dies kann fatale Folgen für den sogenannten Bewegungsapparat haben – auch wenn der Begriff angesichts dieser Zahlen überholt scheint.

Je besser gebildet, desto häufiger Sitzarbeit

Berufstätige nach Bildungsabschluss und Bewegung am Arbeitsplatz

Berufliche Tätigkeit



Angaben in Prozent

Der unbewegte Bewegungsapparat

Wie eine Analyse der Krankschreibungen unter TK-Versicherten zeigt, verursachen gerade Beschwerden des Bewegungsapparates, die sogenannten Muskel-Skelett-Erkrankungen, die meisten Fehlzeiten in Deutschlands Betrieben.

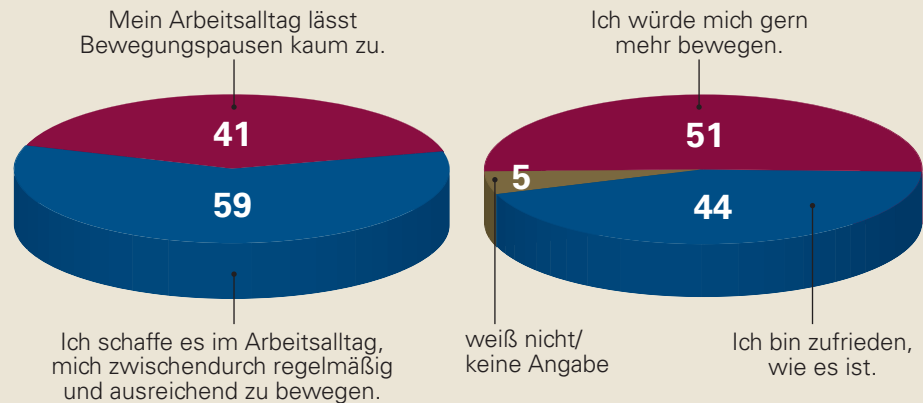
Von den 15,4 Tagen, die die TK-versicherten Erwerbspersonen 2015 durchschnittlich krankgeschrieben waren, entfiel mit drei Tagen der größte Anteil auf Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen⁽²⁾. Auch in der Bewegungsstudie gibt fast die Hälfte der Befragten (45 Prozent) an, häufig oder dauerhaft gesundheitliche Probleme mit dem Bewegungsapparat zu haben. 36 Prozent von ihnen arbeiten fast nur im Sitzen, weitere 40 Prozent sind schwerer körperlicher Arbeit ausgesetzt.

Während früher also vor allem diejenigen gesundheitlich belastet waren, die körperlich schwer arbeiten wie Fliesenleger oder Straßenbauer, sind es heute die Bildschirmarbeiter, die aufgrund ihres unbewegten Bewegungsapparates gesundheitliche Probleme bekommen.

41 Prozent der Befragten – unabhängig von Geschlecht und Alter – geben an, dass ihr Arbeitsalltag es kaum zulässt, mehr Bewegung zu integrieren. 2013 lag dieser Wert noch bei 45 Prozent. Es ist also möglich, dass der Arbeitsalltag inzwischen bewegter geworden ist und Unternehmen erkannt haben, dass es sinnvoll ist, sich um die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu kümmern. Auf jeden Fall zeigt sich hier Potenzial für Unternehmen, Berufsgenossenschaften und Krankenkassen, mit innovativen Konzepten im betrieblichen Gesundheitsmanagement mehr Bewegung in den Joballtag zu bringen (siehe Kapitel 9).

Gut die Hälfte der Beschäftigten, die ihren Job im Schreibtischstuhl verbringen, wünscht sich genau das: Sie würde sich während ihres Arbeitstages gern mehr bewegen. Offenbar hat sich in den letzten drei Jahren einiges getan. Denn in der Bewegungsstudie 2013 waren es noch fast zwei Drittel, die sich mehr Bewegung während des Jobs wünschten, nur ein Drittel war mit dem jeweiligen Status quo zufrieden. 2016 sagen immerhin schon 44 Prozent, dass sie mit ihrer aktuellen Situation zufrieden sind.

Wirklichkeit und Wunsch der Berufstätigen, die fast nur im Sitzen arbeiten



Angaben in Prozent

Hier gibt es allerdings zum Teil deutliche regionale Unterschiede: Im Norden der Republik wünschen sich sechs von zehn Beschäftigten mehr Bewegung im Betrieb, in Nordrhein-Westfalen, sind es nur 37 Prozent – genug jedoch, um über Stehtische für Besprechungen, bewegte Pausen und ein Betriebssportangebot nachzudenken.

Am gesündesten scheint also die gemäßigte Bewegung zu sein. Jeder Vierte hierzulande hat einen Beruf mit mäßigem Bewegungslevel wie Ärzte, Lehrer oder Verkäufer. Von ihnen hat „nur“ jeder Fünfte Probleme mit seinem Bewegungsapparat.

Viel in Bewegung, aber ist das gesund?

Ein Drittel der Befragten bewegt sich intensiv. Ihr Anteil ist seit der Studie von 2013 um vier Prozentpunkte gestiegen. Besonders auffällig ist, dass der Anteil der Frauen, die einen Job mit intensiver körperlicher Arbeit ausüben, seit der letzten Umfrage deutlich gestiegen ist. Vor drei Jahren attestierte nur jede achte Frau ihrer Arbeit eine starke körperliche Beanspruchung, aktuell ist es fast jede Dritte. Insbesondere bei den Beschäftigten mit niedrigerem Schulabschluss ist der Anteil derer, die in ihrem Job physisch beansprucht werden, deutlich gestiegen – von 41 Prozent in 2013 auf 54 Prozent in 2016. Das sind zum Beispiel Beschäftigte in

der Baubranche oder in der Pflege (siehe Kapitel 2). Der Anteil derer, die im Sitzen arbeiten, hat sich im selben Zeitraum von 31 auf 16 Prozent nahezu halbiert.

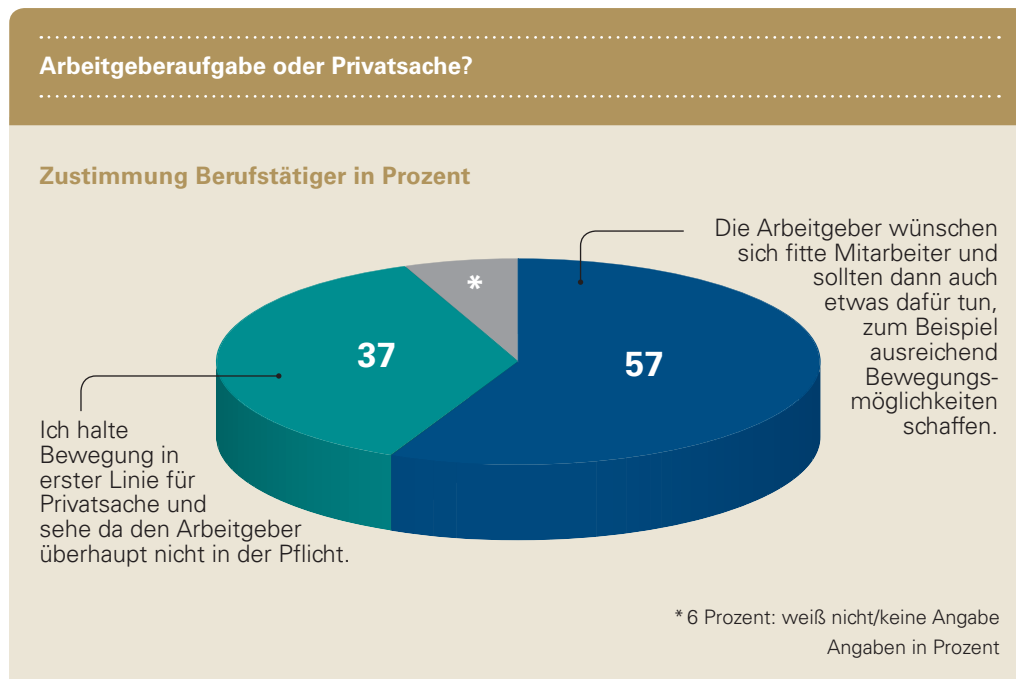
Wenig überraschend: Unter den Patienten, die Probleme mit ihrem Bewegungsapparat haben, ist der Anteil der physisch Arbeitenden mit 40 Prozent überdurchschnittlich hoch. Auch der TK-Gesundheitsreport 2014, der sich in seinem Themenschwerpunkt mit dem Thema Rücken beschäftigte, zeigt, dass vor allem die Beschäftigten, die körperlich schwer arbeiten, die meisten Rückenprobleme haben. Dazu gehören unter anderem Gärtner, Hoch- und Tiefbauarbeiter sowie Reinigungskräfte⁽⁴⁾. Hier sind also Konzepte gefragt, die die zum Teil schweren und/oder einseitigen Belastungen der Beschäftigten, die physisch gefordert werden, mit entsprechenden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ausgleichen.

Fit im Job – Chefsache oder Privatvergnügen?

Wer ist dafür verantwortlich, Menschen in Bewegung zu bringen? Angesichts steigender Krankenstände in den Betrieben, die die Fehlzeiten teuer zu stehen kommen, erkennen immer mehr Unternehmen, dass sich die Investition in Mitarbeitergesundheit lohnt. Ein nachhaltiges

betriebliches Gesundheitsmanagement widmet sich jedoch immer der Verhältnis- und der Verhaltensprävention. Für ein gesundes Arbeiten geht es also nicht nur darum, Arbeitsplätze gesund zu gestalten, sondern auch darum, positiv auf das Gesundheitsverhalten des Einzelnen einzuwirken. Etwa ein Drittel ihres Tages verbringen Beschäftigte im Unternehmen beziehungsweise mit der Arbeit für das Unternehmen. Aber auch ihr Lebensstil in den restlichen 16 Stunden des Tages beeinflusst ihre Gesundheit. Wie sie entspannen und für Ausgleich sorgen, wie viel sie

sich bewegen, wie sie sich ernähren, ob sie rauchen – all das wirkt sich auf ihren Gesundheitszustand und ihre Arbeitsfähigkeit aus. Damit Mitarbeiter gesund durch ihr Arbeitsleben kommen, ist also auch ein großes Maß an Eigenverantwortung gefordert. Was Beschäftigte im Privaten oder im Beruf gesundheitlich belastet und über welche Gesundheitsressourcen sie verfügen, um diese Belastungen auszugleichen, sind daher die entscheidenden Parameter.



Beim Thema Bewegung sehen fast 60 Prozent der Beschäftigten die Arbeitgeber in der Pflicht, für ausreichende Bewegungs- und Sportangebote in den Betrieben zu sorgen. Wer fitte Mitarbeiter möchte, der solle auch etwas dafür tun. Für 37 Prozent ist das eigene Bewegungspensum dagegen Privatsache. Sie sehen es nicht als Arbeitgeberaufgabe an. Vor allem junge Beschäftigte und diejenigen, die ihre eigene Ge-

sundheit als gut oder sehr gut bewerten, setzen auf mehr Eigenverantwortung. Jeweils 44 Prozent in beiden Gruppen sind der Meinung, dass das eigene Bewegungspensum in der eigenen Verantwortung liegt. Hintergrund könnte sein, dass ältere Beschäftigte schon viele Jahre im Beruf verbracht haben und dabei gesundheitliche Belastungen erfahren haben, für die sie ihre Arbeit verantwortlich machen.

9. Gesundes Arbeiten – so soll's aussehen und so sieht's aus

Wie bereits in Kapitel 8 erwähnt, geht es beim Gesundheitsmanagement in Unternehmen immer um Verhaltens- und Verhältnisprävention.

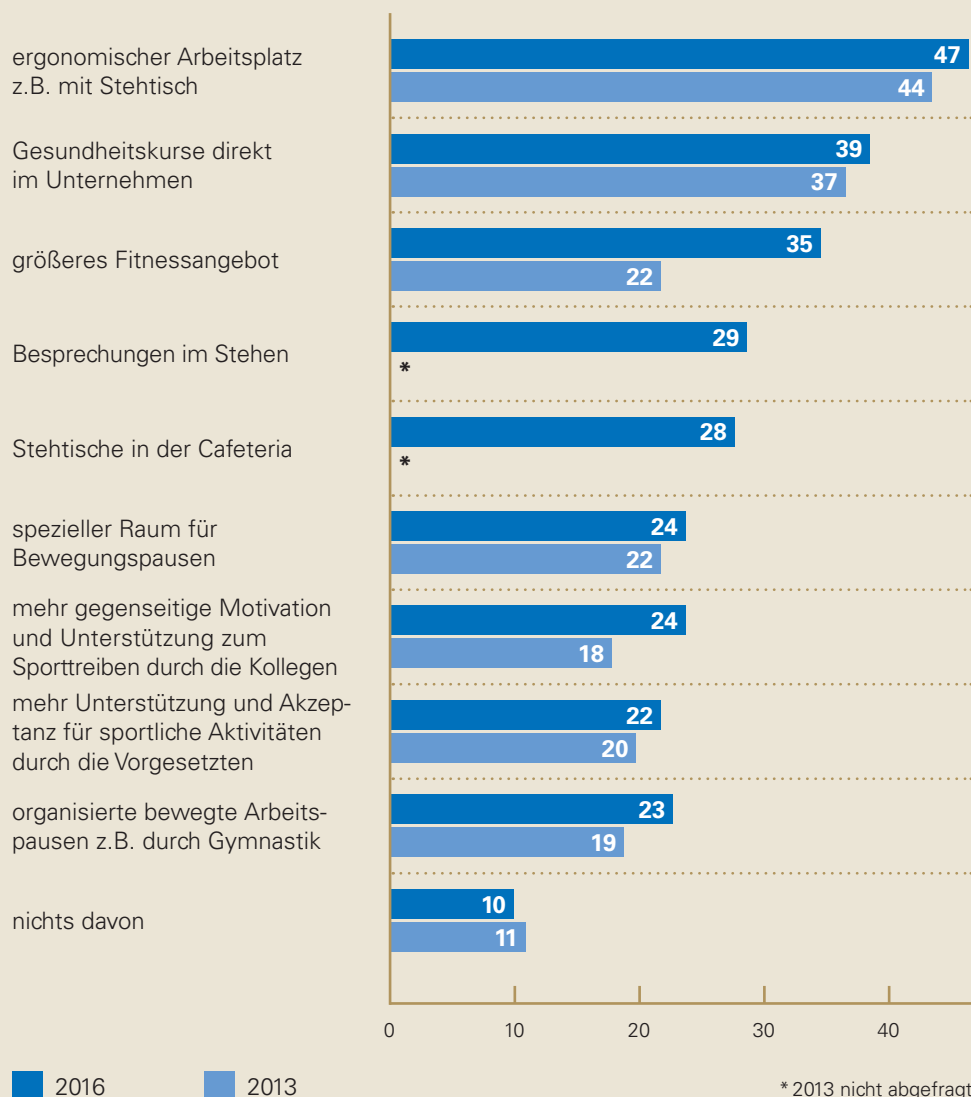
Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, indem sie gesunde Arbeitsplätze und Strukturen schaffen, sind weniger von Krankschreibungen, Arbeitsausfällen und innerer Kündigung betroffen. In vielen Bereichen, vor allem in den Berufen, die vornehmlich von einem Geschlecht ausgeübt werden, herrscht schon heute Fachkräftemangel. Besonders betroffen

sind die Pflege und die sogenannten MINT-Berufe (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik). Der demografische Wandel und die damit einhergehende Rente mit 67 führen zudem dazu, dass die Beschäftigten immer länger in Arbeit bleiben.

Unternehmen können viel dazu beitragen, dass Beschäftigte möglichst lange gesund im Arbeitsleben sind. In der aktuellen Studie wurden die Erwerbstätigen befragt, welche Bewegungsangebote sie sich in ihrem Betrieb wünschen.

Ein Traum von einem Arbeitsplatz

Diese Bewegungsangebote wünschen sich Berufstätige von ihrem Arbeitgeber



* 2013 nicht abgefragt
Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist der am häufigsten genannte Wunsch der Beschäftigten. Fast jeder Zweite wünscht sich eine bewegungsförderliche Büroeinrichtung. Etwas weniger gefragt sind Gesundheitskurse im Unternehmen (39 Prozent). Diese wünschen sich aber vor allem die älteren Beschäftigten über 60 Jahren. Hier würden sich 56 Prozent über ein Kursangebot direkt im Betrieb freuen.

Gut ein Drittel der Befragten hätte gern ein Fitnessangebot im Betrieb. Speziell in Berufen, in denen Bereitschaftszeiten und Fitness gefordert werden, wie zum Beispiel bei der Feuerwehr, gibt es heute oftmals schon solche Angebote. Die TK-Studie zeigt, dass mit einem Fitnessangebot in den Betrieben die Chance bestünde, die Gelegenheitssportler abzuholen – diejenigen, die ein bis drei Stunden Sport pro Woche treiben. Überdurchschnittlich viele von ihnen, fast die Hälfte, wünscht sich ein Fitnessangebot im Unternehmen. Die Antisportler wird man aber auch damit nicht erreichen. Nur jeder Fünfte würde ein solches Angebot begrüßen. Auch in Bayern und in Norddeutschland liegt der Anteil der Beschäftigten, die sich mehr Bewegung im Betrieb wünschen, mit 19 beziehungsweise 16 Prozent besonders hoch.

Gegen das ständige Sitzen wünschen sich fast drei von zehn Befragten Besprechungen im Stehen und Stehtische in der Cafeteria. Bei jedem Vierten steht Raum für bewegte Pausen auf dem Wunschzettel, ebenso viele wünschen sich mehr gegenseitige Motivation von den Kollegen. Gut ein Fünftel wünscht diese Unterstützung und Akzeptanz durch die Vorgesetzten. Diejenigen, die einen digitalen Trainingsbegleiter nutzen – und vermutlich Wert auf technisches Feedback legen – wünschen sich dieses Feedback auch von ihrem Chef.

Knapp ein Viertel der Beschäftigten hierzulande würde sich über organisierte bewegte Arbeitspausen freuen.

Aber: Jeder zehnte Beschäftigte möchte keines der genannten Bewegungsangebote im Arbeitsalltag. Bei den jüngsten Beschäftigten sind es sogar 16 Prozent, die keinen Wert darauf legen. Sie hatten aber auch zuvor bereits überdurchschnittlich häufig geantwortet, dass Bewegung ihrer Ansicht nach Privatsache ist, für die jeder selbst sorgen müsse.

So sieht's aus

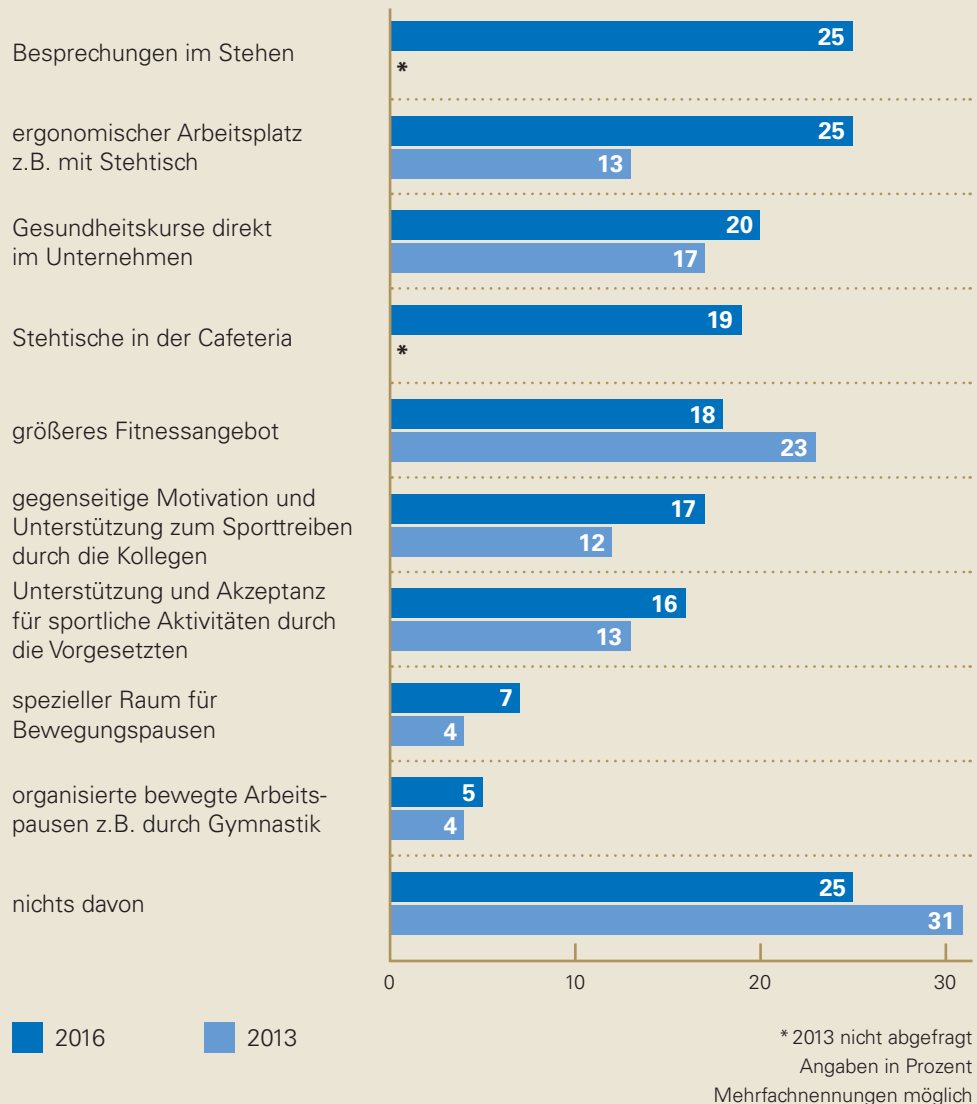
Wie groß ist die Diskrepanz zwischen dem, was sich die Beschäftigten wünschen und dem, was sie in ihren Unternehmen vorfinden? Was bieten Arbeitgeber an, um ihren Beschäftigten Beine zu machen? Um dies herauszufinden, ging es im nächsten Schritt der Befragung darum, zu erfahren, ob und welche Bewegungsangebote in den Betrieben heute Realität sind.

Die gute Nachricht vorweg: Es gibt einen Aufwärtstrend. „Nur“ noch jeder vierte Befragte gibt an, dass es in seinem Job keine der genannten Bewegungsmöglichkeiten gibt. Drei Jahre zuvor sagten das noch 31 Prozent.

Jeder Vierte sagt, dass es ergonomische Arbeitsplätze gibt. Angesichts der Tatsache, dass sich 47 Prozent der Befragten einen solchen gewünscht haben, erscheint dies zunächst wenig. Ein Blick auf die Bewegungsstudie 2013 zeigt jedoch auch hier eine steigende Tendenz. Seinerzeit gaben gerade einmal 13 Prozent der Beschäftigten an, dass ihr „Revier“ gesund gestaltet ist.

Jeder vierte Beschäftigte ohne Bewegungsangebot im Job

So sieht die Wirklichkeit aus: Diese Angebote finden Berufstätige in ihrem Betrieb vor



Zudem ist der Anteil derer gestiegen, die Unterstützung und Motivation von Kollegen und Vorgesetzten erfahren – wenn auch auf deutlich niedrigerem Niveau von 12 beziehungsweise 13 Prozent auf 17 beziehungsweise 16 Prozent. Erstmals abgefragt wurde 2016 die Möglichkeit, Besprechungen und Cafeteria-Besuche stehend verbringen zu können. Beide Angebote bejahten knapp drei von zehn Befragten.

Anspruch und Wirklichkeit

Krankenkassen bieten ein umfangreiches Angebot von Gesundheitskursen an – Ernährungskurse, Anti-Stress-Programme und Bewegungsangebote. Die Kursthemen reichen von Nordic Walking über Tai Chi bis zu Kursen zur Burnout-Prophylaxe. Etwa 300.000 Versicherte im Jahr besuchen einen solchen Gesundheits-

kurs – gut drei Prozent aller TK-Kunden. Auch wenn Umfragen immer wieder zeigen, dass der Großteil der Bevölkerung begrüßt, dass sich die Krankenkassen um Prävention kümmern, liegen Wunsch und Wirklichkeit hier weit auseinander. Feste Kurstermine sind heute mit der Lebenswirklichkeit vieler Menschen, mit wechselnden Schichtplänen oder mit Familie und Beruf, nicht in Einklang zu bringen.

Deshalb findet Gesundheitsförderung heute immer mehr in den Lebenswelten der Menschen, den sogenannten Settings statt – in Betrieben, in Kitas und Schulen. Krankenkassen wie die TK unterstützen Unternehmen dabei, ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufzugleisen, das gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse implementiert. Dabei geht es vor allem um die Themen Stress, Ernährung, Suchtprävention und

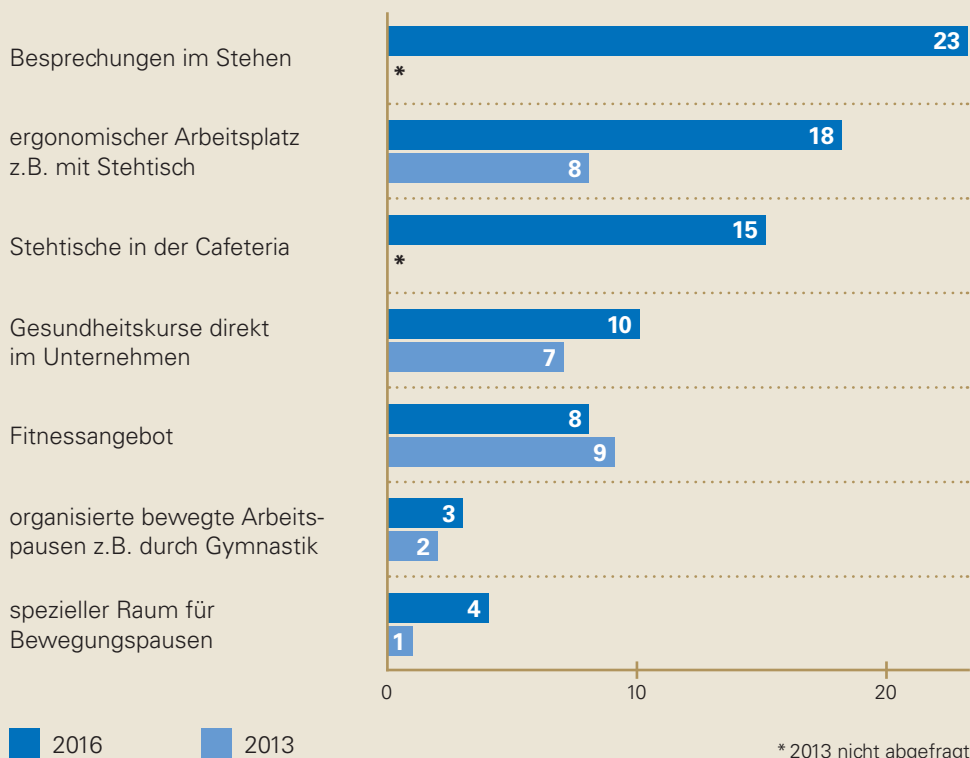
Bewegung. Deshalb wurde für die vorliegende Studie auch nachgefragt, welche Bewegungsangebote die Beschäftigten heute bereits nutzen.

Vier von zehn Befragten hatten sich Gesundheitskurse in ihrem Betrieb gewünscht, nur jeder Fünfte gab an, dass es ein solches Angebot gibt und nur jeder Zehnte hat es auch schon genutzt. Mehr als ein Drittel würde ein Fitnessangebot begrüßen, aber nur knapp jeder Fünfte kann auf eines zurückgreifen. Nur acht Prozent geben an,

das Angebot schon genutzt zu haben. Allerdings sind es hier die Antisportler und die Intensivsportler, die mit einem beziehungsweise drei Prozent den Schnitt nach unten ziehen. Erstere vermutlich, weil sie Sport generell ablehnen und letztere, weil ihr außerbetriebliches Sportpensum vermutlich schon sehr hoch ist. Bei den Gelegenheits- und Freizeitsportlern nutzt immerhin fast jeder Zehnte das Fitnessangebot, sodass sich die Investition zumindest in größeren Unternehmen lohnen dürfte.

Bewegungsangebote im Job: Immer mehr greifen zu

Anteil der Berufstätigen, die Angebote am Arbeitsplatz nutzen, 2016 und 2013 im Vergleich



* 2013 nicht abgefragt
Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

Bei den ergonomischen Arbeitsplätzen sieht die Quote etwas besser aus. Jedem Vierten steht ein solcher zur Verfügung und fast jeder Fünfte nutzt ihn auch. Für die Arbeitgeber lohnt also die Investition in Ergonomie. Es ist eine überschaubare Einmalanschaffung, die aber viel genutzt wird und sich daher nachhaltig positiv auf die Mitarbeitergesundheit auswirkt.

Ähnlich könnte man über bewegte Arbeitspausen denken. Mit geringem Aufwand oder Equipment lässt sich in wenigen Minuten etwas gegen Bewegungsmangel oder einseitige

Bewegung im Job tun. Fast ein Viertel der Beschäftigten hierzulande wünscht sich eine aktive Pause, nur in einem von 20 Betrieben gibt es sie und nur drei Prozent der Befragten haben sie schon genutzt. Neben dem Engagement der Arbeitgeber können hier sicherlich auch Beschäftigte eigeninitiativ ihre Pausen aktiver gestalten.

Immerhin: Knapp jeder Vierte gibt an, Besprechungen schon mal im Stehen zu halten und mehr als jeder Siebte hat auch schon die Stehtische in der Cafeteria genutzt.

10. Bewegung und Gesundheit

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – das sagte schon der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer im 19. Jahrhundert. Über die Ergebnisse der Bewegungsstudie hätte er sich daher bestimmt gefreut, denn die Menschen in Deutschland schätzen sich mehrheitlich als gesund ein. So sagen über 80 Prozent, dass sie zufrieden mit ihrer Gesundheit sind – davon geht es über der Hälfte sogar (sehr) gut. Jeder Siebte fühlt sich hingegen eher schlecht. Für die Umfrage bat die TK alle Befragten, ihre Gesundheit auf einer Notenskala von eins bis fünf einzuschätzen (eins = sehr gut, drei = zufrieden, fünf = schlecht). Manche Ergebnisse waren zu erwarten, andere dagegen überraschen.

Gesunde Aktivposten im Osten

Wie zum Beispiel dieses: Nachdem sich die Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschland über die Jahre angeglichen haben, zeigt sich in puncto gefühlte Gesundheit nun wieder eine Lücke. Im Osten kategorisieren sich zwei Drittel der Teilnehmer als (sehr) gesund, im Westen sind es nur etwas mehr als die Hälfte. Dort gibt jeder Zehnte seinem Wohlbefinden die Note vier, bei den Menschen im Osten sind es mit dieser Aussage bescheidene zwei Prozent.

Ein Vergleich mit den Ergebnissen der letzten Bewegungsstudie lohnt sich: Drei Jahre später schätzen sich die Menschen deutschlandweit nicht nur gesünder ein, vor allem aber hat sich der Gesundheitszustand im Osten nach eigenen Angaben stark verbessert. 2013 fühlten

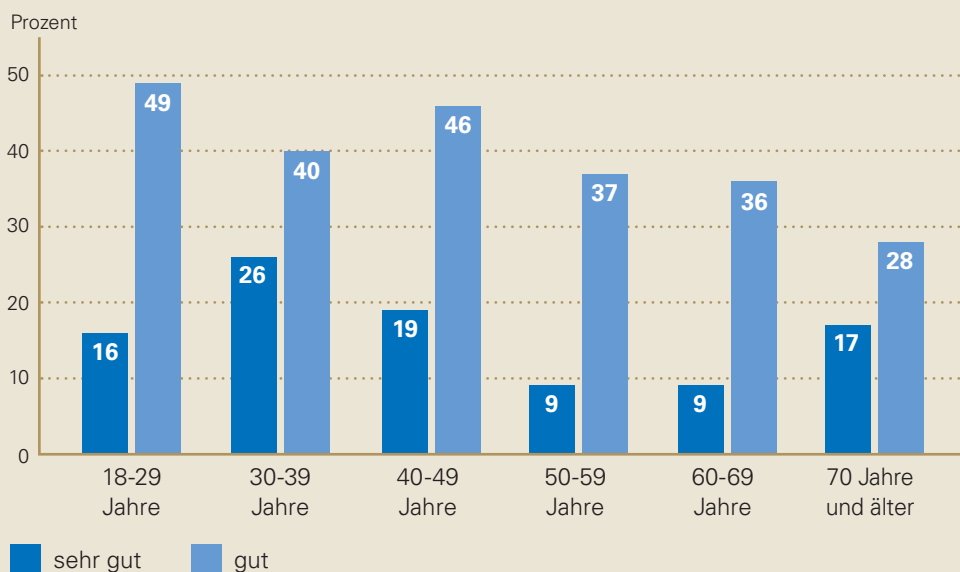
sich noch 24 Prozent der ostdeutschen Teilnehmer nicht so gut oder schlecht. Dieses Jahr sind es nur acht Prozent. Zwei Drittel geben ihrer Gesundheit dafür Bestnoten – fast 20 Prozent mehr als bei der letzten Umfrage. Abgesehen von dem erhöhten Aktivitätsdrang der Ostdeutschen (siehe Kapitel 3), lassen sich kaum Gründe für diesen Wandel finden. Aber ein Geheimnis ist es schließlich nicht: Bewegung hält gesund.

Gesundheit: Eine Frage der Einstellung?

In der Natur der Sache liegt es, dass mit steigendem Alter tendenziell auch die Gesundheit schwindet. Das lässt sich unter anderem an den Krankheitstagen erkennen, die im TK-Gesundheitsreport 2015 erschienen sind: Vor dem 40. Lebensjahr sind die Menschen rund elf Tage im Jahr arbeitsunfähig, kurz vor der Rente sind es statistisch gesehen oft doppelt so viele⁽¹⁾. Vor allem die 18- bis 39-Jährigen erfreuen sich eines fitten Körpers. Fast die Hälfte gibt ihrer Gesundheit die Note 2. In den Lebensabschnitten danach sagt dies durchschnittlich nur noch ein Drittel. Vier von zehn sind immerhin zufrieden. Aber nimmt man die Notenvergabe der jüngsten Altersgruppe noch einmal genauer unter die Lupe, sind die Ergebnisse unerwartet. So bewerten überdurchschnittlich viele der 30- bis 39-Jährigen ihre Gesundheit mit „sehr gut“ (26 Prozent), während es bei den jungen Erwachsenen nur 16 Prozent sind. Auffällig: 2013 waren es fast doppelt so viele. Müsste es den Jüngsten nicht eigentlich am besten gehen?

Eine Frage der Einstellung?

Befragte nach Alter und sehr gutem bzw. gutem Gesundheitszustand



Eigentlich ja. Aber: Offenbar spielt vor allem bei den jungen Erwachsenen auch das mentale Befinden eine wichtige Rolle, wenn sie ihre Gesundheit bewerten. Gerade unter den Studierenden gab es in dieser Hinsicht einiges zu bemängeln, wie der TK-CampusKompass letztes Jahr verriet. Jeder achte Hochschüler wandte sich bereits an professionelle Hilfe, weil der Unistress zu sehr belastete. Davon nahmen 60 Prozent psychologische Unterstützung in Anspruch⁽¹⁵⁾. Auch die Ergebnisse der aktuellen Bewegungsstudie unterstützen diesen Trend: Mehr als jeder Dritte der jüngsten Teilnehmer fühlt sich erschöpft oder ausgebrannt. Das sagen nur die 40- bis 49-Jährigen noch öfter. Außerdem leiden sie mit Abstand am häufigsten unter Schläppigkeit und Müdigkeit (38 Prozent).

Trotzdem: Nach Angaben der TK-Gesundheitsberichte sind ältere Beschäftigte deutlich mehr von psychisch bedingten Fehlzeiten betroffen als jüngere. Das scheint aber nicht so stark auf die Bewertung des eigenen Wohlbefindens einzuwirken. Gesundheit ist also ganz klar auch eine Frage der Einstellung. So fällt die Bestnote häufiger unter den Teilnehmern in den Dreißi-

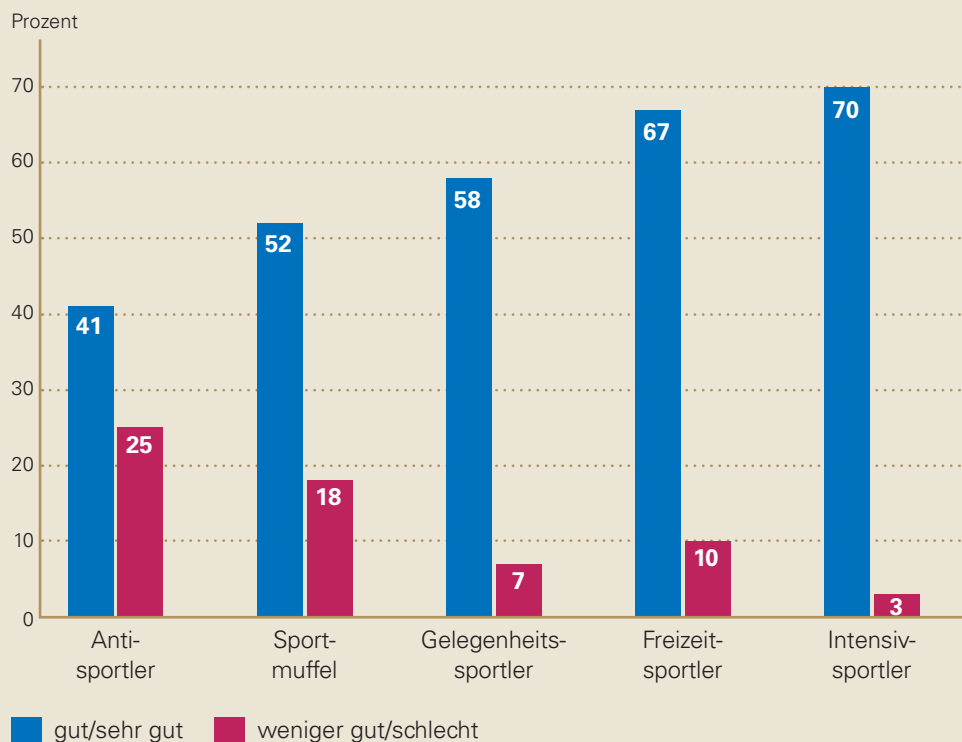
gern, die zwischen Kindern und Karriere stecken, als bei der Generation Y im Unistress. Sorgt der Trend, sich selbst zu optimieren und für alle Lebenslagen einen professionellen Coach zu rekrutieren dafür, dass junge Leute verlernen, Lebenskrisen alleine zu bewältigen? Anstatt sich voreilig auf die Therapeutencouch zu legen, rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) genau das Gegenteil: Bewegung. Sie bekämpft nicht nur Symptome von Depression, Stress und/oder Angststörungen, sondern steigert auch das Selbstbewusstsein⁽¹⁶⁾.

Sportler sind gesünder

Die positiven Konsequenzen bestätigt auch die aktuelle Studie: Wer sich mehr bewegt, fühlt sich gesünder. Zwei Drittel der Befragten, die regelmäßig Sport treiben, schätzen ihre Gesundheit als (sehr) gut ein. Die Intensivsportler sagen das mit 70 Prozent am meisten. Bei den Antisportlern und Sportmuffeln hält sich nicht einmal jeder Zweite für gesund. Ganz im Gegenteil: Jeder vierte Antisportler benotet das eigene Wohlbefinden mit vier oder fünf, bei den Aktivsten sind es nur drei Prozent.

Jeder vierte Antisportler klagt über seine Gesundheit

Befragte nach Sportlertyp und Gesundheitszustand



Dabei muss der Körper gar nicht stundenlang gequält werden, denn oft reichen bereits zwischen 30 und 60 Minuten Alltagsbewegung, um sich besser zu fühlen. Mehr als ein Drittel derer, die am Tag mindestens eine halbe Stunde aktiv sind, gibt ihrer Gesundheit Bestnoten. Die unfitteste Form schreiben sich nicht überraschend die Wenigbeweger zu. Jeder Vierte, der unter 15 Minuten bleibt, fühlt sich weniger gut oder schlecht. Bei mehr als zwei Stunden Alltagsbewegung sagen das nur noch 11 Prozent.

Als Risikogruppe kristallisieren sich auch diejenigen heraus, die unbewegte Hobbys haben. Wer zum Beispiel mehr als sieben Stunden vor der Mattscheibe oder dem Computer sitzt, erteilt der eigenen Gesundheit überdurchschnittlich oft die Note vier oder schlechter (35 Prozent). Kein Wunder, viel Zeit für alltägliche Wege bleibt bei einem hohen Bildschirmkonsum schließlich nicht: Vier von zehn bewegen sich maximal 30 Minuten am Tag (Dem Thema Medienkonsum und Gesundheit wird die TK in einer weiteren Studie im zweiten Halbjahr 2016 nachgehen). Liegt die Bildschirmzeit „nur“ noch zwischen vier und sechs Stunden, ist der

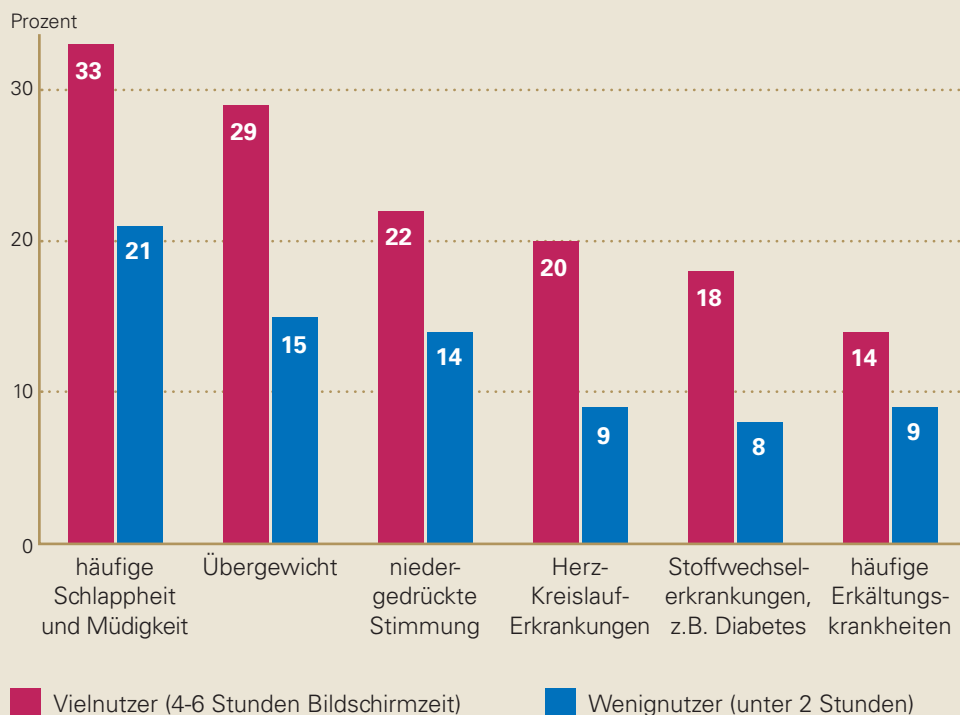
Anteil bereits viel geringer. Nur 17 Prozent geht es nicht so gut oder schlecht. Am besten fühlen sich ganz klar die Menschen, die maximal drei Stunden daddeln oder fernsehen. Über 60 Prozent bewerten ihre Gesundheit mit der Note eins oder zwei. Für diese Gruppe bleibt auch noch genug Zeit für Alltagsbewegung und Sport (siehe Kapitel 3 und 5).

Bewegungsfalle Bildschirm

Auch Smartphone, PC und Fernseher sorgen für Passivität. Die Zeit, die vor der Mattscheibe verbracht wird, fehlt oft für Bewegung. Der Bewegungsmangel hat direkten Einfluss auf die Gesundheit. Auch die Befragungsergebnisse zeigen einen Zusammenhang. Die Intensivbildschirmnutzer sind von allen gesundheitlichen Beschwerden deutlich mehr betroffen als diejenigen, die weniger als zwei Stunden am Tag mit digitalen Medien verbringen. Ob die gesundheitlichen Beschwerden durch die intensive Bildschirmzeit entstehen oder bereits belastete Menschen mehr Zeit vor dem Bildschirm sitzen, lässt sich hieraus nicht ablesen.

Je länger vor der Bewegungsfalle Bildschirm, desto kränker

Beschwerden nach täglicher Freizeit vor TV, PC & Smartphone



Immer oder nimmer in Bewegung

Wer glaubt, Kinder rauben Zeit für Bewegung, sollte das noch einmal überdenken. Wie aus Kapitel 3 bekannt, hält der Nachwuchs 44 Prozent der Befragten eher auf Trab. Im Vergleich zu den Kinderlosen bewerten Eltern und Großeltern ihre Gesundheit auch überdurchschnittlich oft als gut oder besser (52 Prozent beziehungsweise 64 Prozent).

Aber nicht nur Kinder schrauben das Wohlbefinden hoch, auch das monatliche Haushaltseinkommen ist ein Faktor. Ab einem Einkommen von 3.000 Euro fühlen sich sieben von zehn Befragten (sehr) gut. Liegt das Haushaltseinkommen halb so hoch, sagen das nur 38 Prozent. Das war aber zu erwarten, wenn man

sich die jeweiligen Arbeitsfelder ansieht. Schließlich üben Geringverdiener eher eine körperlich anstrengende Tätigkeit aus: schwere Lasten tragen, lange stehen, häufig knien. Das ist zwar viel Bewegung, aber keine gute. In den höheren Gehaltsklassen verbringt man den Tag eher im Sitzen, ist also viel zu wenig aktiv. Die einen spüren die Auswirkungen auf die Gesundheit sofort, die anderen oft zu spät. Es ist daher kein Wunder, wenn Geringverdiener nach acht Stunden auf den Füßen oder Knien eher zum Fahrstuhl anstatt zur Treppe tendieren (53 Prozent). Für Menschen, die den ganzen Tag im Sitzen verbringen, ist die aktive Variante dagegen eine willkommene Abwechslung (nur 28 Prozent wählen Rolltreppe oder Aufzug). Gesund sind aber beide Alltage nicht (siehe Kapitel 9).

11. Literaturliste

- [1] Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2015: Gesundheit von Studierenden. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2015. Print.
- [2] Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2016: Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print. (wird im Juni 2016 veröffentlicht).
- [3] Robert Koch-Institut. DEGS1-Symposium: Übergewicht und Adipositas in Deutschland: Werden wir immer dicker? rki.de. Web. Zuletzt abgerufen am: 10.03.2016.
- [4] Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2014: Risiko Rücken. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2014. Print.
- [5] Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2013. baua.de. 2015. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- [6] World Health Organization. Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European region. euro.who.int. 2015. Web. Zuletzt abgerufen 03.03.2016.
- [7] Statistisches Bundesamt. Pressemitteilung Nr. 179/15: Arbeitszeit von Frauen: ein Drittel Erwerbsarbeit, zwei Drittel unbezahlte Arbeit. destatis.de. 18.05.2015. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- [8] Eurostat. „Erwerbstätigenquote nach Geschlecht, Altersgruppe 20-64“. eurostat.eu. 28.09.2015. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- [9] Statistisches Bundesamt. Pressemitteilung Nr. 568/15: Anstieg der Geburtenziffer 2014 auf 1,47 Kinder je Frau. destatis.de. 16.12.2015. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- [10] Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur & Sinus Markt- und Sozialforschung GmbH. Fahrrad-Monitor Deutschland 2015. bmvi.de. 10.02.2016. Web. Zuletzt abgerufen: 02.03.2016.
- [11] Klöckner, Lydia. „Wundermittel Bewegung“. zeit.de. 18.02.2014. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- [12] Techniker Krankenkasse. Sport als Therapie: Mit Bewegung zu mehr Gesundheit. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2015. Print.
- [13] Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen. „Eckdaten 2015“. dssv.de. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- [14] University of Leicester Office. Pressemitteilung: New study finds that sitting for protracted periods increases the risk of diabetes, heart disease and death. le.ac.uk. 15.10.2012. Web. Zuletzt abgerufen am: 03.03.2016.
- [15] Techniker Krankenkasse. TK-CampusKompass: Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2015. Print.
- [16] World Health Organization. „Physical activity and health in Europe“. euro.who.int. 2006. Web. Zuletzt abgerufen am: 02.03.2016.
- Vorgängerstudie: Techniker Krankenkasse. Beweg Dich, Deutschland! TK-Studie zum Bewegungsverhalten der Menschen in Deutschland. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2013. Print.
-

12. Studienaufbau

Im Januar 2016 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung 1.210 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihrem Bewegungsverhalten in Alltag, Freizeit und Beruf. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

Region

Die Bundesländer wurden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählt der Südwesten der Republik, Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland, als eine Einheit. Berlin und Brandenburg wurden ebenfalls gruppiert sowie die südöstlichen Länder Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Die restlichen Länder, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg,

blieben als Einzeleinheiten bestehen. Anmerkung: In der letzten Bewegungsstudie gehörte Mecklenburg-Vorpommern noch zur Gruppe Berlin/Brandenburg.

Weitere soziodemografische Daten

Zusätzlich erhobene soziodemografische Daten waren die Haushaltsgröße sowie die Frage, ob Kinder im Haushalt leben, das monatliche Haushaltsnettoeinkommen, die Ortsgröße (nach der Einwohnerzahl und nach den Verflechtungsräumen „eher urban“ und „eher ländlich“) sowie die Frage, ob eine Erwerbstätigkeit vorliegt oder nicht.

Umfragemethode

Die Umfrage erfolgte durch computergestützte Telefoninterviews (Computer-Aided Telephone Interviewing oder CATI-Methode) anhand eines strukturierten Fragebogens.

.....

Beweg Dich, Deutschland!

Wie viel sich Menschen bewegen, wie sie sich ernähren und mit Stress umgehen – das alles hat direkten Einfluss auf ihre Gesundheit.

Übergewicht, Bewegungsmangel und Dauerstress ohne regelmäßigen Ausgleich erhöhen das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Typ 2-Diabetes, Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Um mehr über den Lebensstil der Menschen zu erfahren und ihr Angebot für Prävention und medizinische Versorgung auf deren Bedürfnisse auszurichten, befragte die Techniker Krankenkasse (TK) auch 2016 für eine Studienreihe einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung nach ihrem Umgang mit Stress sowie ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten.

Den Auftakt macht eine Analyse des Bewegungsverhaltens der Menschen in Deutschland. Wie viel bewegen sich die Menschen im Alltag? Wie viel Sport machen sie? Welchen Einfluss hat die Digitalisierung der Gesellschaft? Die Ergebnisse der bundesweiten Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der TK sind in diesem Studienband zusammengefasst.

Antisportler
Tagesform
Entspannung
Fitness
Haltung
Team
Pulsuhr
Onlinecoach
Kraft
Aktivposten

