

Pressemitteilung

AOK-Umfrage: 42 Prozent führen gesundheitliche Probleme auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück

Größte Hürde für einen aktiven Alltag ist Zeitknappheit – dabei helfen schon 21 Minuten Bewegung am Tag

Berlin, 18. September 2023

Am Frühstückstisch, im Auto, während der Arbeit am Schreibtisch, abends auf dem Sofa: Die Deutschen verbringen einen Großteil ihres Tages im Sitzen. 42 Prozent der deutschen Bevölkerung hat bereits die Erfahrung gemacht, dass das oftmals Folgen für die eigene Gesundheit hat. Sie führen eigene gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück, so ein Ergebnis einer aktuellen repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Zudem äußerten 59 Prozent der Befragten die Angst, im Laufe ihres Lebens aufgrund körperlicher Inaktivität zu erkranken.

„Deutschland steckt in einem Bewegungsdilemma. Mehr als der Hälfte der Bevölkerung – insgesamt 54 Prozent – ist bewusst, dass sie sich zu wenig bewegen. Allerdings hakt es bei Vielen an der Umsetzung“, erklärt Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Die Menschen hindern im Alltag Zeitknappheit (49 Prozent) sowie fehlende Lust und Motivation an Bewegung (47 Prozent). Dabei ist laut medizinischer Expertenmeinung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht etwa nur bei ungesunder Ernährung oder durchs Rauchen deutlich erhöht, sondern eben auch durch ständiges Sitzen in Kombination mit sehr geringer körperlicher Aktivität.

Vielsitzen im Homeoffice: Pandemie wirkt nach

Laut Umfrage arbeitet ein Großteil der Erwerbstätigen (61 Prozent) an einem Arbeitstag mehr als vier Stunden im Sitzen. Mehr als ein Viertel (27 Prozent) aller Erwerbstätigen sitzt sechs bis acht Stunden, etwa jeder Zehnte (12 Prozent) sogar acht Stunden und mehr. Zudem haben die Corona-Pandemie und die vermehrte Nutzung von Homeoffice den Bewegungsmangel in Deutschland vermutlich noch verstärkt. Das legen die Umfrageergebnisse nahe: Demnach bewegen sich 52 Prozent der befragten Personen im Homeoffice etwas (24 Prozent) oder deutlich weniger (28 Prozent) als an einem Arbeitstag in ihren Unternehmen. „Wir sind eine Nation der Extremsitzer – auch im Job. Dieser Zustand sollte uns Sorgen machen. Deshalb ist es wichtig, dass Arbeitgeber und auch wir als AOK einen aktiven Arbeitstag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zukünftig stärker in den Blick nehmen“, so Hoyer.

Schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen

54 Prozent der Menschen in Deutschland schaffen es nicht, das Mindestmaß an Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu erfüllen: Sie bewegen sich laut Umfrage wöchentlich weniger als 150 Minuten moderat anstrengend und weniger als 75 Minuten wöchentlich intensiv anstrengend. Dabei zeigen sich laut Expertenmeinung schon bei täglich 21 Minuten Bewegung positive Auswirkungen auf das physische und mentale Wohlbefinden. „Als Gesundheitskasse schaffen wir deshalb im Rahmen unserer neuen Dachkampagne ‚Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten am Tag helfen‘ Aufmerksamkeit für die Themen Vielsitzen und Bewegungsmangel und bieten konkrete Lösungsangebote für einen aktiven Alltag“, erklärt Hoyer.

Was die Umfrage noch zeigt:

- Neben dem Extremsitzen im Job wird auch die Freizeit nicht ausreichend zum Ausgleich genutzt: An einem normalen Wochentag sitzt fast die Hälfte der Erwerbstätigen (43 Prozent) auch vor oder nach der Arbeit noch einmal mindestens vier Stunden.
- Bei der Fortbewegung im Alltag wird das Auto dem Rad vorgezogen: Während fast ein Fünftel der Befragten (18 Prozent) das Auto oder Motorrad mehrmals täglich für kürzere Strecken von bis zu zwei Kilometern nutzt, nehmen nur 8 Prozent der Menschen in Deutschland mehrmals am Tag das Rad, um solche kurzen Wege hinter sich zu bringen. Immerhin:

Ein Viertel der Menschen (27 Prozent) gibt an, Wege von bis zu zwei Kilometern mehrmals täglich zu Fuß zu gehen.

- Viele Befragte verbinden Positives mit Bewegung: 81 Prozent geben an, sich besser zu fühlen, wenn sie sich regelmäßig bewegen – sie sind ausgeglichener und weniger gestresst. Bei knapp drei Viertel (70 Prozent) führt Bewegung zu einem gestärkten Selbstwertgefühl.
- 63 Prozent der Bevölkerung geben an, dass sie sich gerne mehr bewegen würden.

Hintergrund

Mit moderater Bewegung ist z.B. schnelles Gehen oder normales Radfahren gemeint, also Bewegung, bei der sich der Herzschlag leicht erhöht und man leicht ins Schwitzen kommt. Diese Art von Bewegung sollte man gemäß der WHO-Empfehlung mindestens 150 Minuten wöchentlich einbauen. Intensiv anstrengende Bewegung umfasst beispielsweise schnelles Joggen bzw. Radfahren – man gerät dabei stark außer Atem und stark ins Schwitzen. Diese Form von Bewegung sollte man laut WHO 75 Minuten pro Woche machen.

Für die Gesunderhaltung gilt es zudem, lange Sitzzeiten zu vermeiden und auf ein Minimum zu reduzieren: Das Sitzen sollte alle 30 Minuten unterbrochen und regelmäßige Pausen dafür genutzt werden, sich zu bewegen. Die Arbeits- bzw. Sitzhaltung sollte zudem möglichst oft und regelmäßig gewechselt werden.

Hinweis für die Redaktionen

Am 18. September startet die neue AOK-Dachkampagne „Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen“, die sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO orientiert. Infos hierzu finden Sie unter nachfolgendem Link: www.aok.de/21minuten