

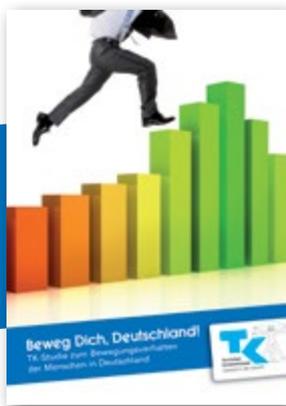


Beweg Dich, Deutschland!

TK-Studie zum Bewegungsverhalten
der Menschen in Deutschland



**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.



Vorwort

Ob wir uns bewegen oder nicht, ist aufs Engste mit unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit verknüpft. Denn wer körperlich aktiv ist, hat eine höhere Lebensqualität und auch Lebenserwartung als die berühmten Couch-Potatoes, die die Füße lieber hochlegen, statt sich noch zu einem Spaziergang aufzumachen.

Während Bewegung für den Menschen eigentlich über Millionen von Jahren selbstverständlicher Teil des täglichen Lebens war, scheint dies immer weiter in den Hintergrund zu rücken. Der Lockruf von Fahrstuhl und Auto ist in den Ohren vieler Menschen verheißungsvoller als der von Treppe und Fahrrad.

Als Techniker Krankenkasse wollten wir es genauer wissen und haben eine bevölkerungsrepräsentative Studie durchführen lassen: Welche Bedeutung hat Bewegung im Alltag hierzulande konkret? Und wenn sie zu kurz kommt: Wo liegen die Gründe dafür? Zum Beispiel im Zeitmangel, in den Arbeitsbedingungen, in körperlichen Einschränkungen oder in der Motivation?

Wir sind weder Gesundheitspolizei noch Oberlehrer, wollen keine Rolltreppen abschaffen und glauben auch nicht, dass in jedem Menschen eine Sportskanone steckt oder stecken muss. Uns allen ist bewusst, dass

der Alltag heute andere Einschränkungen mit sich bringt, als dies früher der Fall war, und dass es zuweilen auch wirklich gut tun kann, sich einmal auf die berühmte „faule Haut“ zu legen. Unser Ziel ist es aber, möglichst viele dafür zu sensibilisieren, wie wohltuend es ist, das tägliche Leben mit Bewegung zu bereichern. Die in diesem Studienband zusammengefassten Ergebnisse sind nützlich für unsere Initiativen, mit denen wir die Menschen in ihrem Lebensumfeld erreichen möchten, zum Beispiel in der Schule oder am Arbeitsplatz. Denn ein „bewegtes Leben“ wird schon früh gelernt (oder eben auch nicht). Und es ist mehr als hier und da ein Kurs, der das Gewissen beruhigt, nämlich ganz wesentlich auch eine Frage der inneren Einstellung und des Bewusstseins. Nur so kann Bewegung zum selbstverständlichen Teil des Alltags werden, in dem das Faulenzen natürlich auch seinen Platz hat.

Ihr

Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1. Bewegung im Alltag | |
| Kinder, Karriere, keine Zeit | 5 |
| Wider besseres Wissen | 5 |
| Die Gretchenfrage: Treppe oder Fahrstuhl? | 6 |
| 2. Bewegung im Urlaub | |
| Junge Faulenzer – ältere Wanderer | 8 |
| Im Urlaub alles besser machen? | 8 |
| 3. Bewegte Tage | |
| Der Weg zur Arbeit | 9 |
| Je gesünder, desto aktiver | 9 |
| Es reicht nicht | 9 |
| Vom Wunsch, sich zu ändern | 11 |
| 4. Der Mensch sitzt | |
| Eine Stunde zu viel | 13 |
| Arbeitszeit ist Sitzzeit | 13 |
| Vor dem Bildschirm hocken | 14 |
| 5. Sport im Alltag | |
| Frauen machen mehr, Männer machen extrem | 17 |
| Lust an der Bewegung | 18 |
| Lieblingssport | 18 |
| Die jungen Wilden | 19 |
| Spaß auf dem Rad | 20 |
| Keine Frage des Geldes | 20 |
| 6. Sport und Motivation | |
| Für die eigene Verfassung | 22 |
| Spaßfaktor macht den Unterschied | 23 |
| Vom inneren Schweinehund | 23 |
| 7. Sport? Nein danke! | |
| Faktor soziales Umfeld | 25 |
| Faktor Zeit | 25 |
| Faktor Gesundheit | 26 |
| Faule Ausreden | 26 |
| 8. Bewegung im Beruf | |
| Das große Sitzen | 28 |
| Besser wäre mehr | 28 |
| Arbeitgeber: Unterstützung erwünscht! | 29 |
| 9. Arbeitsplatz Deutschland | |
| Wunsch und Wirklichkeit | 30 |
| Angebot und Nachfrage | 32 |
| 10. Bewegung und Gesundheit | |
| Gesunder Süden | 33 |
| Bewegung hält gesund | 33 |
| Sportler sind gesünder | 34 |
| Zu viel Sitzen schadet | 35 |
| 11. Bewegung und Krankheit | |
| Deutschland hat Rücken | 36 |
| Sport und Krankheit | 37 |
| Krank am Bildschirm | 37 |
| Bewegung kann helfen | 37 |
| 12. Studienaufbau | |

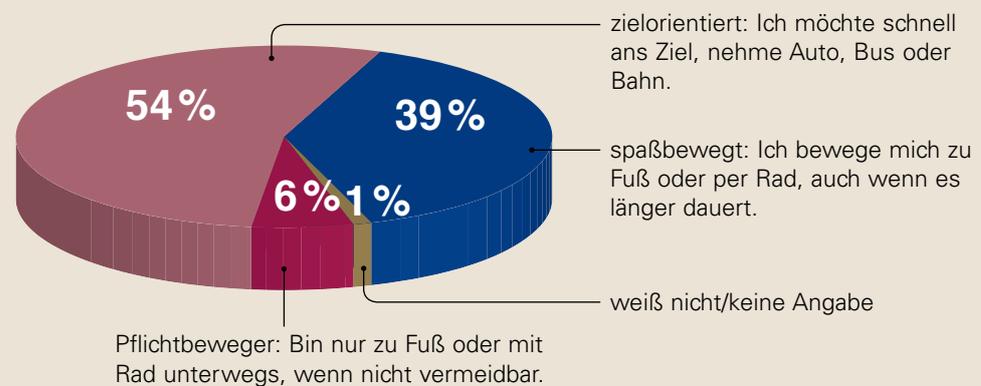
1. Bewegung im Alltag

Am Anfang gibt es keine Bequemlichkeit. Babys und kleine Kinder wollen sich bewegen, immerzu. Sie trainieren neue Bewegungen und werden innerhalb von wenigen Jahren so mobil und geschickt wie ein Erwachsener. Doch der Vorwärtsdrang hört irgendwann auf, das Bewegungsspensum schrumpft. Und es schrumpft bei vielen so weit, dass es ungesund wird. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) steht physische Inaktivität weltweit schon auf Platz vier der vorzeitigen Sterberisiken. Dabei reichen laut WHO pro Woche schon 150 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten sportliche Betätigung, um positive Effekte für die eigene Gesundheit zu erreichen. Wir wollten wissen, wie es um das Thema Bewegung in Deutschland bestellt ist, und haben die Menschen gefragt, wie viel sie sich bewegen, ob sie Sport treiben oder was sie an mehr Aktivität hindert.

„Der Weg ist das Ziel“, heißt ein bekannter Spruch. Für die meisten Deutschen gilt das nicht. Im Gegenteil: Jeder Zweite nimmt das Auto, den Bus oder die Bahn, um seine täglichen Ziele zu erreichen. Als Grund dafür bloße Faulheit zu unterstellen, trifft das Ganze aber nicht. Hier geht es vor allem um Effizienz, denn oft geht es tatsächlich schneller mit dem Auto oder einem öffentlichen Verkehrsmittel. Das bedeutet aber auch: Wer sich zielorientiert bewegt, bewegt sich weniger. Ganz anders machen es weitere knapp 40 Prozent der Menschen in Deutschland. Sie bewegen sich einfach gern und ziehen den Gang zu Fuß oder die Strecke mit dem Rad einer Autofahrt vor, auch wenn es länger dauert – Typ Spaßbeweger. Und dann gibt es noch die Pflichtbeweger, denen jeder Schritt zu viel schon auf die Nerven geht und die sich nur bewegen, wenn es unvermeidbar ist.

Alltagswege: Hauptsache schnell am Ziel

Verteilung der Befragten nach Bewegungstyp



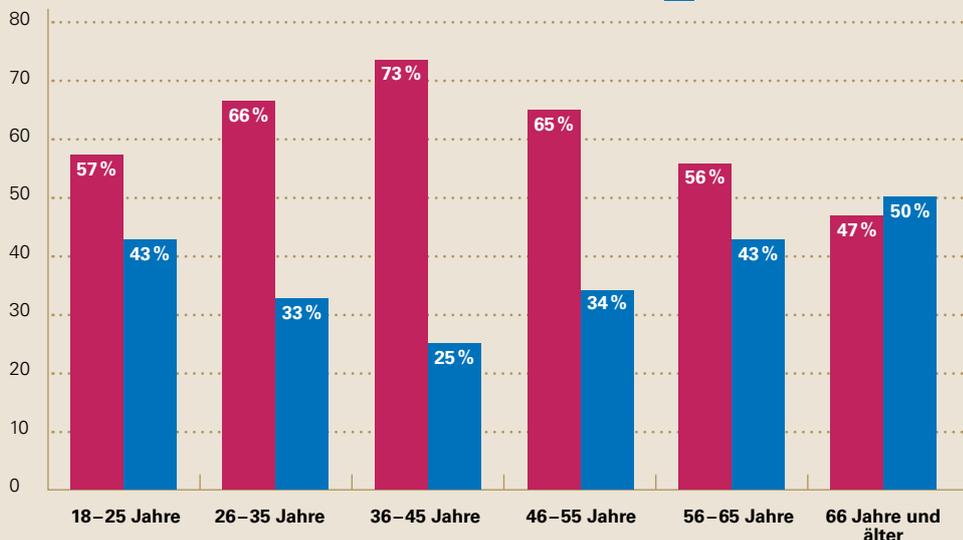
Ob Pflichtbeweger, Spaßbeweger oder zielorientierter Beweger – das ist keine Frage des Geschlechts, sondern vor allem des Alters, genauer: der Lebenslage. In der Altersgruppe der 26- bis 55-Jährigen sind mehr als 60 Prozent zielorientierte Beweger. Hierbei handelt

sich um die so genannte Sandwich-Generation, eingeklemmt zwischen Kindern, Job und zum Teil auch pflegebedürftigen Eltern. Mit Mitte 50 dreht sich das Verhältnis um: Dann steht auch mal der Weg im Vordergrund und die Spaßbeweger stellen die Mehrheit.

Rushhour des Lebens lässt kaum Zeit für Bewegung

Bewegungstypen nach Alter

Prozent



Kinder, Karriere, keine Zeit

Kinder sind flink unterwegs, wollen geschoben, getragen und behütet werden. Kinder bringen also in Bewegung, oder? Jeder fünfte Deutsche sagt, sein Kreislauf werde häufig durch Kinder in Schwung gebracht. Zum weitestgehend größeren Teil sind dies Frauen, weil die Kinderbetreuung doch noch immer weitgehend bei Müttern und Großmüttern liegt. Aber Kinder sind auch kein Garant für Bewegung. Nur jeder Zweite, der mit Kindern in einem Haushalt lebt, sagt, dass ihn die Kinder auf Trab halten.

Die Kinderphase ist für die Eltern gleichzeitig auch eine besonders bewegungsarme Zeit. Denn es gibt viel zu tun: Familientermine managen, wichtige Karriereweichen stellen, Geld verdienen – wer das möglichst reibungslos hinbekommt, gilt als erfolgreich. Die To-do-Liste jeden Tag ist lang. Das Kind wird noch schnell mit dem Auto zur Kita gebracht, weiter geht es zur Arbeit, auf dem Rückweg den Einkauf erledigen, obwohl der Supermarkt um die Ecke liegt. Bewegungsbilanz: zu wenig. Und noch etwas passiert: Für die Kinder wird der kurze Weg im Auto zur Selbstverständlichkeit.

So reift die nächste Generation der zielorientierten Wenigbeweger heran.

Wider besseres Wissen

Fast jeder weiß, dass Bewegung wichtig ist. Deshalb bleibt nach einem hektischen Tag auch oft ein schaler Nachgeschmack. Das schlechte Gewissen nagt: Sechs von zehn Befragten, die angaben, sich zu wenig zu bewegen, bekennen sich dazu, dass sie den Weg ihrem Ziel unterordnen. Bewegung wird zum Luxus, den sich aber gerade diejenigen nicht leisten können, die das große Geld verdienen. In den höheren Einkommensgruppen ist das Prinzip der reinen Zielorientierung weit verbreitet: Fast zwei Drittel stecken in ihren Zwängen fest. Nur ein Drittel gibt an, sich aus Lust und Laune auch mal den längeren Fußweg zu gönnen. Dabei kommt oft noch hinzu, dass die Jobs, in denen viel verdient wird, nicht gerade bewegungsintensiv sind. Von den Befragten, die in ihrem Beruf meist sitzen und körperlich kaum aktiv sind, bewegen sich rund 70 Prozent im Alltag hauptsächlich zielgerichtet und somit besonders wenig.

Die persönliche Bewegungsbilanz ist aber nicht nur das Ergebnis äußerer Umstände, sondern auch eigener Entscheidungen. Bei vielen Menschen steht Bewegung auf der Prioritätenliste eben nicht auf den vorderen Plätzen. Trotz eines vollgepackten Alltags zu ausreichend Bewegung zu kommen, erfordert Disziplin. Immerhin sechs von zehn Deutschen stehen zwischendurch auf, wenn sie lange sitzen, und verschaffen sich so etwas Bewegung. Frauen verhalten sich etwas häufiger so als Männer. Und je älter die Befragten sind, desto größer ist ihr Bedürfnis nach Ausgleich zum langen Sitzen. Bei den Menschen ab Mitte 60 denken schon zwei Drittel daran, langes

Sitzen durch Bewegung zu unterbrechen. Der Alltag bietet eine Menge Möglichkeiten zur Bewegung. Spaziergänge, Gartenarbeit, Gassi gehen mit dem Hund – immerhin jeder Vierte hat solche kleinen Aktiveinheiten täglich auf dem Programm, im Osten etwas mehr als im Westen, Frauen etwas mehr als Männer. Und auch hier verändert sich das Verhalten mit dem Alter und den sich damit wandelnden Lebensumständen. Bei den Jüngeren bis Mitte 20 hat nicht einmal jeder Fünfte ein tägliches Bewegungsprogramm rund um Haushalt, Hund und Garten, während dies in der Generation ab Mitte 60 jeder Zweite absolviert.

Die Gretchenfrage: Treppe oder Fahrstuhl?

Unten im Treppenhaus steht ein Moment der Wahrheit an: Wie wird man sich entscheiden? Ein bisschen Extra-Bewegung oder die bequeme Variante? Jeder dritte Deutsche nimmt lieber den Fahrstuhl. Bleiben beeindruckende zwei Drittel, die auch mal ganz gern die Anstrengungen einer Treppe auf sich nehmen. Natürlich ist die Entscheidung für die Treppe auch eine Frage des

Alters. Mit dem Alter steigt die Bereitschaft, den Aufzug zu nehmen: Vier von zehn in der Altersgruppe ab Mitte 40 steigen nicht mehr so gern Treppe. Für Sportler ist die Treppe dagegen ein willkommenes Trainingsgerät. Hier nimmt nur jeder fünfte den Fahrstuhl. Und schließlich kommt es auch auf die Länge der Treppe an. In Großstädten, wo die Häuser und damit die Zahl der Stufen weit höher sind, nimmt jeder Zweite gern den Lift nach oben.

Erschöpft: Jeder Dritte verbringt den Feierabend auf dem Sofa

Anteil der Befragten, die folgenden Aussagen zustimmen, nach Frauen und Männern sowie insgesamt

Aussage

Ich gehe jeden Tag spazieren, mache Gartenarbeit oder gehe mit dem Hund Gassi.

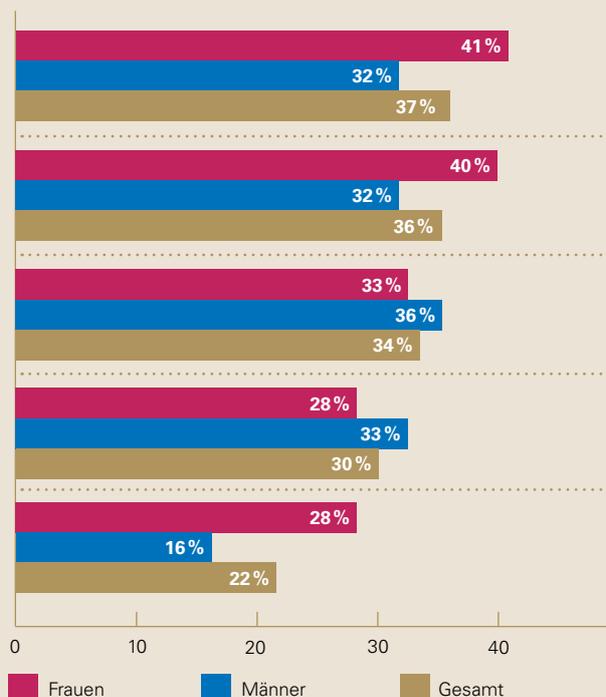
Mein Tag ist meist so anstrengend, dass ich abends am liebsten auf dem Sofa entspanne.

Wenn es einen Fahrstuhl oder eine Rolltreppe gibt, so nutze ich dies lieber als die Treppe.

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

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

Mehrfachnennungen möglich



2. Bewegung im Urlaub

Rund 30 Tage im Jahr haben Arbeitnehmer in Deutschland Urlaub. 30 wichtige Tage sind das, auf die regelrecht hingefiebert wird. Raus aus dem Alltag, raus aus den Zwängen – endlich tun und lassen, was man will. Dabei gehen die Geschmäcker auseinander. Einen leichten Vorsprung hat der Aktivurlaub: Für vier von zehn Deutschen gehört intensive Bewegung zum Urlaub dazu – für die restlichen 60 Prozent allerdings nicht. Und mehr als jeder Dritte will

von Schweiß und Muskelkater im Urlaub gar nichts wissen. Ein Buch, ein Handtuch, eine Liege und freie Sicht auf Meer, Pool oder Badeseen – das ist es.

Männer und Frauen unterscheiden sich in dieser Hinsicht nicht. Generell gilt: Wer sich ohnehin gern bewegt, will das auch im Urlaub nicht missen. Von den Spaßbewegern hat jeder zweite Lust auf Aktivurlaub, während diejenigen, die in ihrer Freizeit gern ausgiebig vor dem Bildschirm hocken, auch im Urlaub nicht den großen Bewegungsdrang entwickeln. Nur jeder vierte dieser Gruppe mag Aktivurlaub.

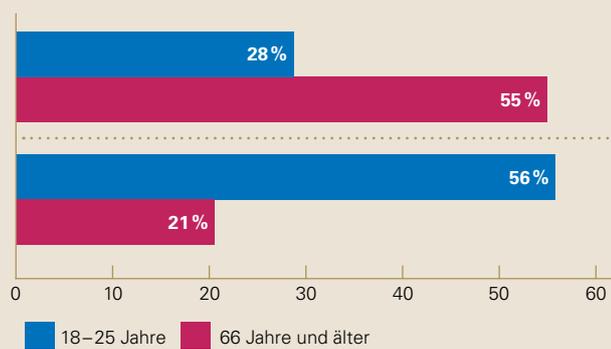
Jüngere liegen am Pool, Ältere machen lieber Aktivurlaub

Aussagen der Befragten zu ihrem Bewegungsverhalten im Urlaub

1. Altersgruppen und Urlaub

Zu einem Urlaub gehört für mich dazu, dass ich mich viel und intensiv bewege.

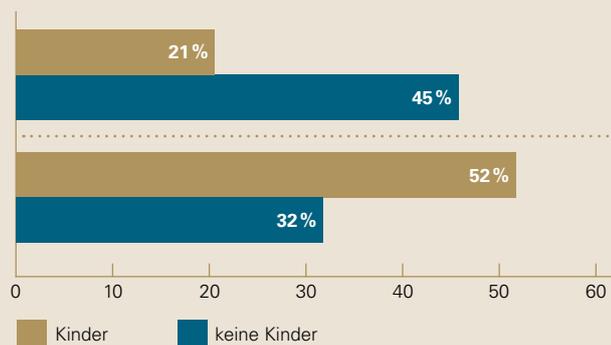
Im Urlaub entspanne ich mich am liebsten am Strand, Pool oder Badeseen.



2. Kinder im Haushalt

Zu einem Urlaub gehört für mich dazu, dass ich mich viel und intensiv bewege.

Im Urlaub entspanne ich mich am liebsten am Strand, Pool oder Badeseen.



Mehrfachnennungen möglich

Junge Faulenzer – ältere Wanderer

Auffällig ist, dass die Lust am Herumliegen mit dem Alter abnimmt. In der Altersklasse der 18- bis 25-Jährigen schätzt noch mehr als jeder Zweite den Urlaub auf dem Liegestuhl. Ab Mitte 60 kann sich nur noch jeder Fünfte dafür begeistern. Entsprechend hoch im Kurs steht in der älteren Generation der Aktivurlaub. Dass aus der Gruppe der 36- bis 45-Jährigen nur jeder Fünfte einen bewegungsreichen Urlaub bevorzugt, hängt auch mit den lieben Kleinen zusammen. Jeder Zweite aus einem kinderlosen Haushalt macht gern aktiven Urlaub, während sich nur jeder Fünfte aus Haushalten mit Kindern im Urlaub gerne intensiv bewegt.

Für den Aufenthalt am Strand braucht es nicht viel. Die Sonne scheint für alle und das Erfrischungsgetränk am Kiosk kostet nicht die Welt. Allerdings: Wandern, sein Fahrrad auf das Urlaubsauto laden, schwimmen gehen – auch ein aktiver Urlaub muss nicht viel kosten. Nichtsdestotrotz lässt sich manch einer auch von seinem Portemonnaie von der Bewegung im Urlaub abhalten. So zeigt sich in den Ergebnissen unserer Befragung auch, dass Aktivurlaub eher eine Sache der höheren Bildungs- und Einkommensgruppen ist. Hier ist das Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung etwas ausgeprägter. Von denen, die Abitur gemacht oder ein Studium absolviert haben, bevorzugt jeder zweite den sportlichen Urlaub.

Im Urlaub alles besser machen?

Eigentlich ist Urlaub die Zeit, um aus dem täglichen Hamsterrad auszusteigen und die Tage frei zu gestalten. Eigentlich. Denn tatsächlich bedeutet Urlaub nicht, dass die Menschen ihre ungeliebten Gewohnheiten über Bord werfen. So könnte ja der Urlaub die Chance bieten, einem Berufsleben, in dem Bewegung kaum vorkommt, etwas Aktivität entgegenzusetzen. Schließlich gibt es ja auch noch eine goldene Mitte zwischen Entspannung am Pool und der schweißtreibenden Trekkingtour.

Doch selbst diejenigen, die sich in ihrem Job nach mehr Bewegung sehnen, haben deshalb noch lange nicht häufiger Lust auf Aktivurlaub, sondern entspannen genauso gern am Strand wie der Durchschnitt der Bevölkerung. Überhaupt hat der Beruf kaum Einfluss auf das Urlaubsverhalten. Zwar haben diejenigen, die körperlich intensiv arbeiten, etwas öfter das Bedürfnis nach Strandurlaub und etwas weniger Lust auf Aktivurlaub. Mit jedem Dritten, der das will, liegt die Gruppe etwas unter dem Durchschnitt. Wer im Alltag von morgens bis abends im Büro sitzt, bewegt sich allerdings auch im Urlaub nicht mehr als der Bevölkerungsschnitt.

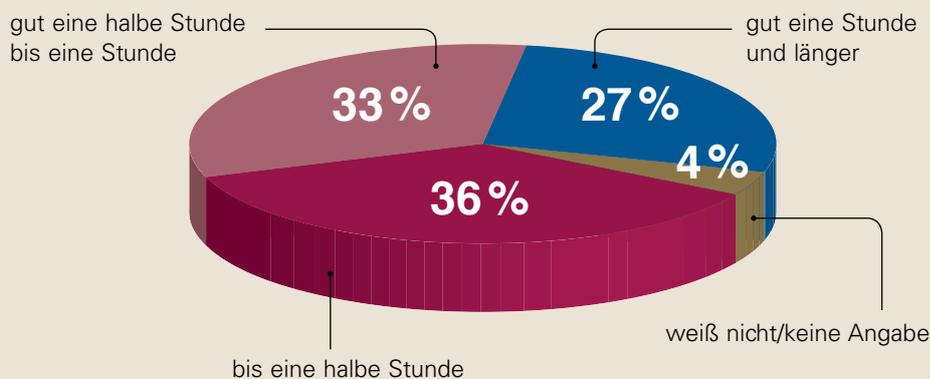
3. Bewegte Tage

Wer wissen will, wie viel er sich am Tag bewegt, braucht heute nicht lange zu überlegen und zu rechnen. Ein elektronisches Armband oder eine Schrittzähler-App auf dem Smartphone geben nicht nur Auskunft über die Bewegungsbilanz, sondern liefern auch gleich noch Daten zu Kalorienverbrauch und Durchschnittsgeschwindigkeit mit. Trotzdem ist davon auszugehen, dass sich die Befragten unserer Studie auf ihr Gefühl verlassen haben, als sie uns sagten, wie lange sie täglich draußen zu Fuß oder per Fahrrad unterwegs sind, um zur Arbeit oder zum Einkaufen zu kommen. Das Ergebnis: Jeder dritte Deutsche bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag zu Fuß oder mit dem Rad fort. Ein weiteres Drittel der Men-

schen hierzulande geht immerhin eine halbe bis eine Stunde täglich zu Fuß. Und der Blick auf die Details lohnt sich. So wird unter anderem deutlich, dass die Wenigbeweger unter den Westdeutschen deutlich verbreiteter sind als unter den Ostdeutschen. Im Westen gibt sogar knapp jeder Fünfte an, sich nur bis zu 15 Minuten am Tag fortzubewegen. Hier kommt auch wieder das Motiv der Zielorientiertheit ins Spiel: Bei den 36- bis 45-Jährigen, oft eingespannt zwischen Job und Kindern, ist fast jeder zweite weniger als eine halbe Stunde am Tag zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs. Gleichzeitig spielt aber auch der Spaßfaktor bei der Alltagsbewegung eine Rolle: Von den Menschen, die Freude an Bewegung haben, kommen immerhin vier von fünf am Tag auf mindestens eine halbe Stunde und teilweise deutlich mehr.

Mehr als zwei Drittel bewegen sich im Alltag nicht einmal eine Stunde

Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



Der Weg zur Arbeit

Wenn ein Termin den nächsten jagt, ist die Frage berechtigt: Woher die Zeit nehmen, um sich mehr zu bewegen? Eine Antwort könnte der Weg zur Arbeit sein. Doch aktuell sind die Arbeitswege keine zusätzlichen Bewegungsbringer. 42 Prozent der Berufstätigen bewegen sich in ihrem Alltag weniger als eine halbe Stunde pro Tag aktiv mit eigener Muskelkraft fort. Bei den Nicht-Erwerbstätigen gibt dies nur knapp jeder dritte an, immerhin ein weiteres Drittel von ihnen bewegt sich täglich sogar eine Stunde und länger zu Fuß oder mit dem Rad. Der Job steht ausreichender Bewegung also ohnehin schon im Weg. Kommt dann aber noch die Karriere dazu und geht es in höhere Gehaltsklassen, dann wird der Beruf regelrecht zur Bewegungsfalle. Ab einem Netto-Einkommen von 3.000 Euro bewegt sich fast jeder Zweite nur noch höchstens eine halbe Stunde am Tag aktiv draußen fort.

Je kränker, desto bewegungsloser

Sport und das Bewegungspensum im Alltag haben eigentlich nicht zwingend etwas miteinander zu tun. Doch hier zeigt sich, dass es unterschiedliche Bewegungstypen gibt: Wer sich gern bewegt, bewegt sich in allen Zusammenhängen mehr, und umgekehrt. So bewegt sich von denen, die nie Sport treiben, auch jeder zweite im Alltag allenfalls eine halbe Stunde am Tag. Von den Intensivsportlern hingegen schwingt sich jeder zweite zusätzlich aufs Rad oder geht zu Fuß, um zu seinen alltäglichen Terminen zu kommen.

Deutlich zu wenig bewegen sich diejenigen, die selbst mit ihrem Gesundheitszustand unzufrieden sind: Mehr als 40 Prozent der Menschen, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, bewegen sich im Alltag maximal eine halbe Stunde am Tag. Überdurchschnittlich oft gilt das für Menschen mit Beschwerden wie Übergewicht, Schläppheit, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Erschöpfung.

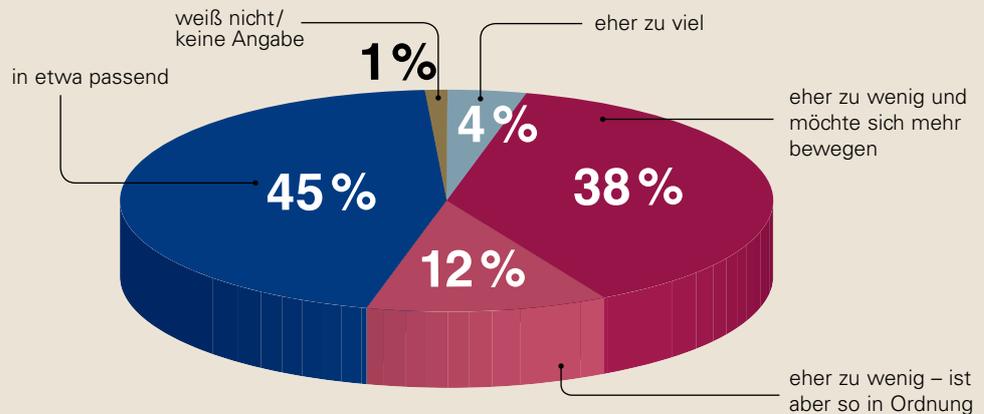
Es reicht nicht

Mit den Bewegungsempfehlungen ist es so eine Sache. Eine halbe Stunde Bewegung gilt unter Experten als das Minimum, um eine Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens zu erreichen. Das erreichen nach unserer Umfrage immerhin knapp zwei Drittel der Menschen hierzulande.

Doch natürlich gibt es individuelle Unterschiede. Nicht zu vernachlässigen ist deshalb auch die Selbsteinschätzung. Sie ist ein wichtiger Indikator, wenn es darum geht, das richtige Bewegungsmaß zu finden. In dieser Hinsicht gibt es offenkundig noch eine Menge zu tun: Knapp jeder zweite Deutsche hat das Gefühl, sich im Alltag zu wenig zu bewegen. Die anderen sind mit ihrem Bewegungspensum zufrieden. Diese Ansicht zieht sich durch das ganze Land und tritt bei Männern und Frauen in annähernd gleicher Ausprägung auf.

Vier von zehn Deutschen möchten sich mehr bewegen

So bewerten die Befragten ihr Bewegungsspensum

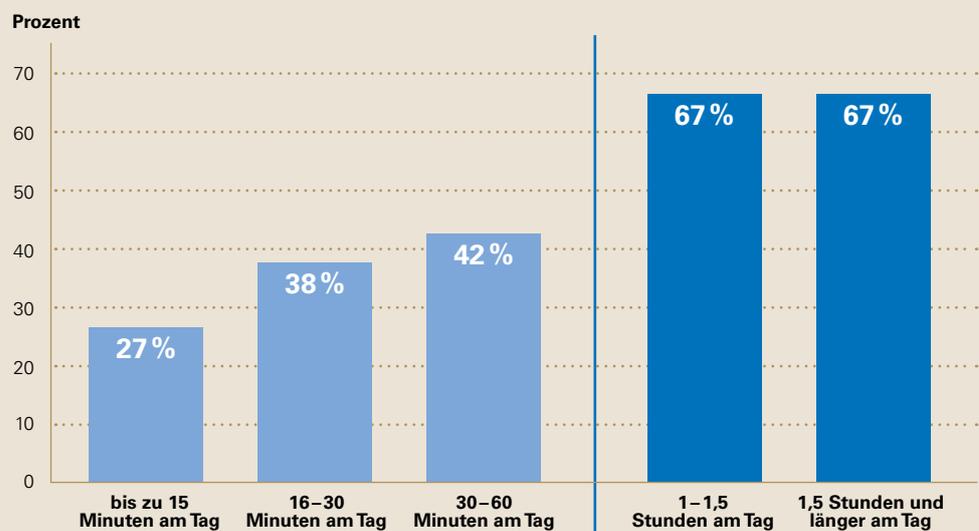


Das heißt: Die Hälfte der Deutschen haben ein schlechtes Gewissen, weil sie sich zu wenig bewegen. Am weitesten verbreitet ist die Selbstkritik bei den jüngeren Erwachsenen bis etwa Mitte 30. Die Unzufriedenheit steigt außerdem mit Bildung und Einkommen. Deutlich mehr als jeder Zweite mit einem Netto-Einkommen von mehr als 3.000 Euro ist unzufrieden mit dem eigenen Bewegungsspensum. Mehr Zufriedenheit kommt mit dem Alter, wenn auch mehr Zeit für Bewegung im Alltag da ist.

Am Wissen hapert es also weniger: Immerhin 65 Prozent derer, die sich nur bis zu einer Viertelstunde am Tag zu Fuß oder per Rad fortbewegen, halten das für zu wenig. Hingegen empfinden gut zwei Drittel derer, die eine Stunde oder mehr pro Tag aktiv unterwegs sind, ihr Bewegungsspensum als passend. Wer Sport treibt und sich gesund fühlt, ist auch mit seiner Bewegungsbilanz im Alltag zufriedener. Antisportler und Sportmuffel sowie Menschen mit schlechterem Gesundheitszustand empfinden ihr Pensum

Nach 60 Minuten im grünen Bereich

Anteil der Befragten, die ihr Bewegungsspensum in etwa passend finden



überdurchschnittlich oft als unzureichend. Die Einsicht, sich zu wenig zu bewegen, haben besonders auch diejenigen, die viel Zeit sitzend verbringen. 70 Prozent derer, die neun Stunden und mehr am Tag sitzen, wissen, dass sie sich zu wenig bewegen. Vor allem gilt dies auch für Menschen, deren Beruf übermäßiges Sitzen erforderlich macht.

Vom Wunsch, sich zu ändern

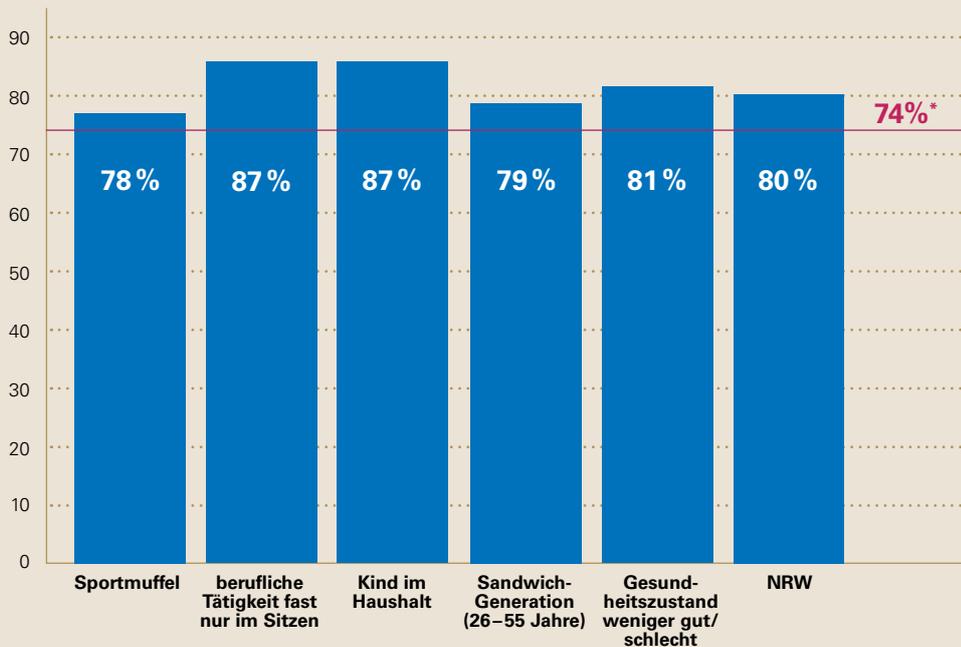
Das Wissen um den eigenen Bewegungsmangel ist nur der Anfang. Interessant wird es dann bei der Frage, ob man daraus auch Konsequenzen zieht. Die gute Nachricht: Drei Viertel derer, die ihr Bewegungspensum im Alltag

für zu wenig halten, wollen das ändern und sich mehr bewegen. Interessanterweise gilt das für alle Bewegungstypen. Auch drei Viertel der Pflichtbeweger möchten ihr Verhalten ändern. Den größten Wunsch zur Veränderung hat – analog zu ihrem besonders stark ausgeprägten Bewegungsmangel – die Generation der jobgestressten Mitte-20- bis Mitte-50-Jährigen. Doch sie stoßen mit ihren vielen Terminen an ihre Grenzen – gerade wenn sie sich parallel auch noch um Kinder kümmern müssen. Ganz besonders verbreitet ist die Unzufriedenheit bei den Berufstätigen, die viel im Sitzen arbeiten: Von ihnen wollen fast 90 Prozent die momentane Situation so nicht beibehalten.

Drei Viertel der Wenigbeweger wollen in Bewegung kommen

Anteil der Befragten, die ihr Bewegungspensum als eher zu wenig einstufen und das ändern möchten

Prozent



* Durchschnitt der Wenigbeweger, die sich mehr bewegen möchten, insgesamt

Die Einsicht in den Bewegungsmangel im Alltag ist da, der Wunsch zur Veränderung auch. Fragt sich nun, was der Umsetzung noch im Weg steht. Und das ist offenbar eine Menge. Ganz oben auf der Liste der Hemmnisse befinden sich lange Wege – viele Menschen pendeln etwa Tag für Tag weite Strecken ins Büro. Mehr als jeder Zweite gibt an, dass die zurückzulegenden Strecken ihn daran hindern, zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Jeder Vierte beklagt, dass körperliche Einschränkungen und Beschwerden einem Mehr an Bewegung entgegenstehen. Und fast ebenso viele der Befragten geben freimütig zu, dass sie sich im Alltag einfach nicht zu mehr Bewegung aufraffen können. Körperliche Gründe geben überdurchschnittlich oft ältere Menschen und Frauen an, während die Jüngeren bis etwa Mitte 40 besonders die langen Wege beklagen.

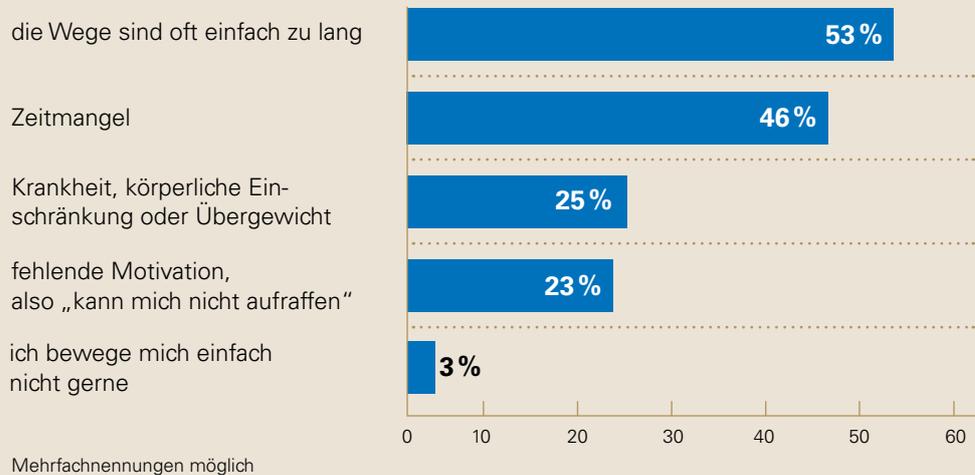
Der Zeitmangel ist ganz klar ein Faktor der mittleren Jahre, also der Lebensphase mit Beruf, Kindern und vielleicht auch pflegebe-

dürftigen Eltern. 70 Prozent der Menschen, die mit Kindern im Haushalt leben, nennen Zeitmangel als Grund für ihre mickrige Bewegungsbilanz. Doch die Sandwich-Generation hat nicht nur mit ihrer Terminflut zu kämpfen. Auch der innere Schweinehund ist hier ausgeprägt. Einem knappen Drittel der 26- bis 55-Jährigen fehlt es an der Motivation. Das Problem mit der Disziplin ist auch bei denen besonders groß, die gar nicht oder nur gelegentlich sportlich tätig sind.

Von den Menschen, die über körperliche Beschwerden klagen, gibt jeder zweite diese als Hinderungsgrund für mehr Bewegung an. Überraschend oft nennen diejenigen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen aber auch Zeitmangel als Ursache, warum sie sich nicht ausreichend bewegen. Das gilt vor allem bei Menschen mit Übergewicht, mit Einschränkungen im Bewegungsapparat wie etwa Rückenbeschwerden, mit Kopfschmerzen und auch mit Erschöpfungssymptomen. In allen Fällen beklagt mehr als jeder Zweite fehlende Zeit für Bewegung.

Daran liegt's: Die (Nicht-)Beweggründe der Deutschen

Anteil der Menschen in Deutschland, die folgende Aussage bejahen



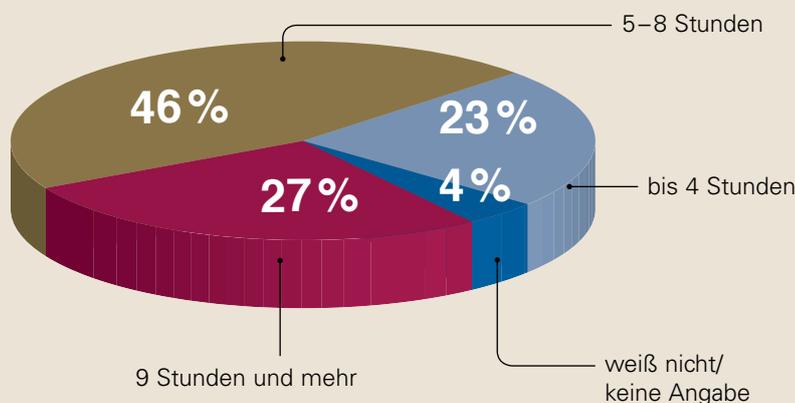
4. Der Mensch sitzt

Evolutionär zeichnet den Menschen der aufrechte Gang aus. Doch die Realität sieht anders aus: Die meiste Zeit sitzt der Mensch – in Deutschland durchschnittlich sieben Stunden am Tag. Fast jeder Zweite sitzt zwischen fünf und acht Stunden, jeder Vierte sitzt sogar über neun Stunden und immerhin noch jeder Neunte sitzt mehr als elf Stunden am Tag. Wenn da noch ein ausgedehnter Nachtschlaf hinzukommt, bleibt für den aufrechten Gang nicht viel übrig.

Im Osten Deutschlands wird etwas weniger gegessen als im Westen, aber immerhin auch 6,7 Stunden. Spannender noch als der Ost-West-Vergleich ist der Blick nach Norden und Süden. Hier gibt es nämlich ein deutliches Gefälle: In den nördlichen Bundesländern Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen und Niedersachsen beträgt die durchschnittliche Sitzdauer 6,5 Stunden, während die Bayern auf 7,4 Stunden am Tag und auch die Baden-Württemberger auf immer noch 7,2 Stunden kommen.

Drei von zehn sitzen neun Stunden und länger

Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag



Eine Stunde zu viel

Nun ist so ein Durchschnittswert von sieben Stunden Sitzerei jeden Tag eine abstrakte Zahl. Interessant ist aber, dass sieben Stunden offenbar deutlich über dem liegen, was als angenehm empfunden wird. Diejenigen, die angeben, sich mit ihrem Bewegungspensum rundum wohl zu fühlen, sitzen maximal sechs Stunden – also eine ganze Stunde weniger als der Durchschnitt. Das deckt sich auch mit der Einschätzung des Gesundheitszustands: Wer seine körperliche Verfassung als sehr gut bezeichnet, sitzt mit 6,7 Stunden ebenfalls weniger als der Bevölkerungsschnitt. Diejenigen, die ihren Zustand als weniger gut oder sogar schlecht beschreiben, sitzen mit 7,3 Stunden jeden Tag deutlich länger.

Arbeitszeit ist Sitzzeit

Das Klischee besagt, dass es die Alten sind, die oft und viel sitzen. Doch das stimmt nicht. Mit zunehmendem Alter sitzen die Menschen

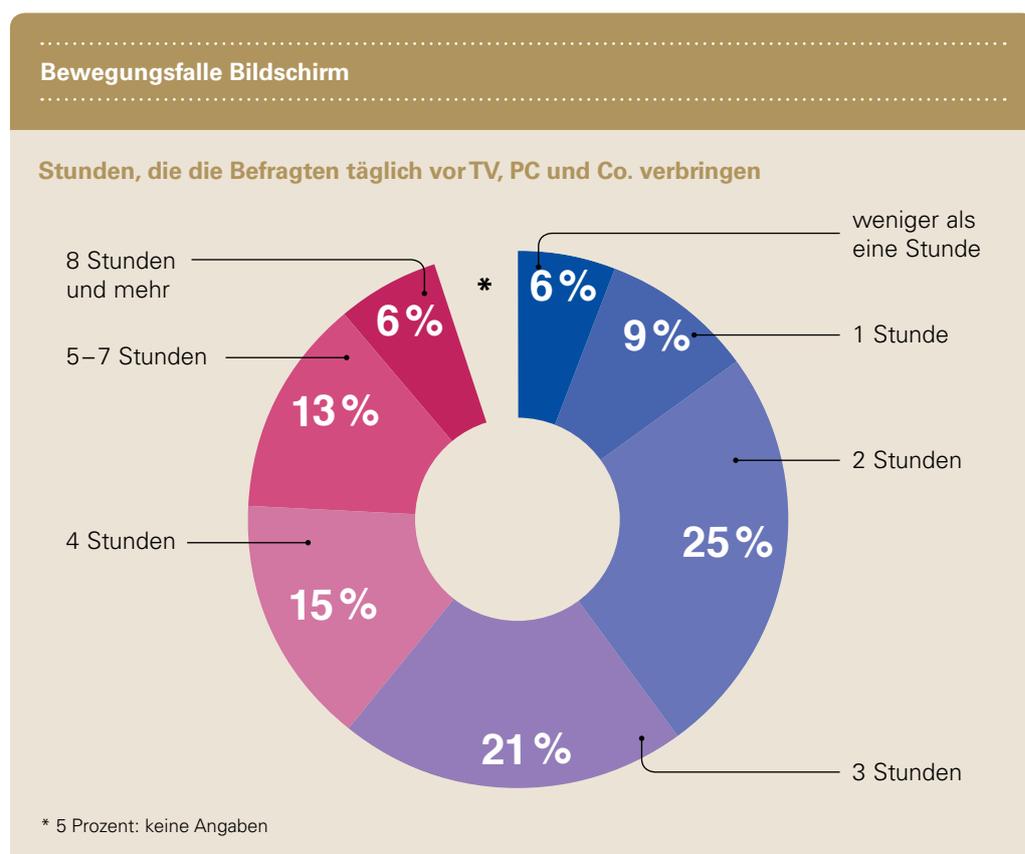
in Deutschland weniger lange. Die 18- bis 35-Jährigen kommen auf eine durchschnittliche Sitzdauer von 7,5 Stunden am Tag, während die Menschen ab Mitte 60 bloß 6,2 Stunden am Tag sitzen. Das hohe Sitzpensum der Jüngeren hat indes mit Bewegungsfaulheit wenig zu tun. Spaßbeweger und Pflichtbeweger kommen mit durchschnittlich 6,8 Stunden auf die gleiche Sitzzeit. Auch Sportler verbringen viel ihrer Tageszeit im Sitzen. Die Intensivsportler kommen sogar auf 7,3 Stunden am Tag. Schuld daran ist der Beruf. Denn viele Berufe zwingen zum Sitzen. Die Erwerbstätigen sitzen durchschnittlich 7,4 Stunden, während die Nicht-Erwerbstätigen dies nur 6,5 Stunden tun. Wer seinen Beruf am Schreibtisch ausübt, kommt über den Tag sogar auf ganze 9,6 Stunden Sitzzeit. Und selbst wer in einem Beruf mit mäßiger Bewegungsintensität arbeitet und sich ausreichend Bewegung nebenher verschafft, sitzt trotzdem noch immer 7,8 Stunden jeden Tag.

Ein klarer Zusammenhang besteht auch zwischen Bildungsgrad und Sitzdauer. Wer Abitur gemacht hat, landet häufiger hinterm Schreibtisch. Bei den Menschen mit Hauptschulabschluss kommt knapp jeder dritte auf weniger als vier Stunden Sitzdauer am Tag.

Vor dem Bildschirm hocken

Die meisten Sitzarbeitsplätze sind Arbeitsplätze mit Bildschirm. Computer und Internet sind wesentliche Stützpfeiler der Dienstleistungsgesellschaft. Doch auch die Freizeit der Deutschen findet zu großen Teilen vor Bildschirmen

statt. Das ist ganz klassisch der Fernseher sowie mehr und mehr der heimische PC oder das Notebook, Smartphones und Tablets. Auch wenn die mobilen Geräte für Online-Aktivitäten unterwegs gemacht sind, gilt doch nach wie vor: Wer viel auf den Bildschirm schaut, sitzt auch viel. Allein in ihrer Freizeit starren die Deutschen durchschnittlich 3,2 Stunden am Tag auf einen Bildschirm. Lediglich 16 Prozent tun dies nur eine Stunde oder weniger, 46 Prozent, also fast jeder Zweite, kommt auf zwei bis drei Stunden am Tag. Und weitere 34 Prozent sitzen gewöhnlich jeden Tag mehr als vier Stunden vor dem Bildschirm – jeder Dritte!



Im Osten wird mit 3,6 Stunden im Durchschnitt etwas länger geglotzt als im Westen mit 3,2 Stunden. Und Männer hocken mit 3,4 Stunden länger vor dem Bildschirm als Frauen. Hier macht sich bemerkbar, dass es vor allem die Männer sind, die zu den Extremnutzern gehören: Vier von zehn Männern surfen und schauen länger als vier Stunden am

Tag – gegenüber drei von zehn Frauen. Diese haben dafür höhere Werte im Bereich von zwei bis drei Stunden Bildschirmzeit in ihrer Freizeit. Ein positives Zeichen ist, dass in Familien weniger Zeit vor dem Bildschirm verbracht wird. Singles kommen auf 3,6 Stunden im Durchschnitt. Familien mit Kindern allerdings auch noch auf 2,8 Stunden.

Wer viel Freizeit vor einem Bildschirm verbringt, bewegt sich im Alltag weniger. Und auch umgekehrt gilt: Je mehr sich die Menschen pro Tag zu Fuß oder per Rad fortbewegen, desto geringer ist ihre durchschnittliche Bildschirmzeit. Bei den Bewegungsvermeidern, also dem Typ Pflichtbeweger, ist so auch der Anteil derer besonders groß, die in ihrer Freizeit extrem lange am Bildschirm sitzen – teilweise sogar länger als acht Stunden (12 Prozent der Pflichtbeweger). Entsprechend hoch ist auch der Wert bei denen, die das Gefühl haben, sich eher zu wenig zu bewegen. Und auch beim Sport bestätigt sich dieser Zusammenhang: Je sportlicher ein Mensch ist, desto weniger Zeit verbringt er vor dem Bild-

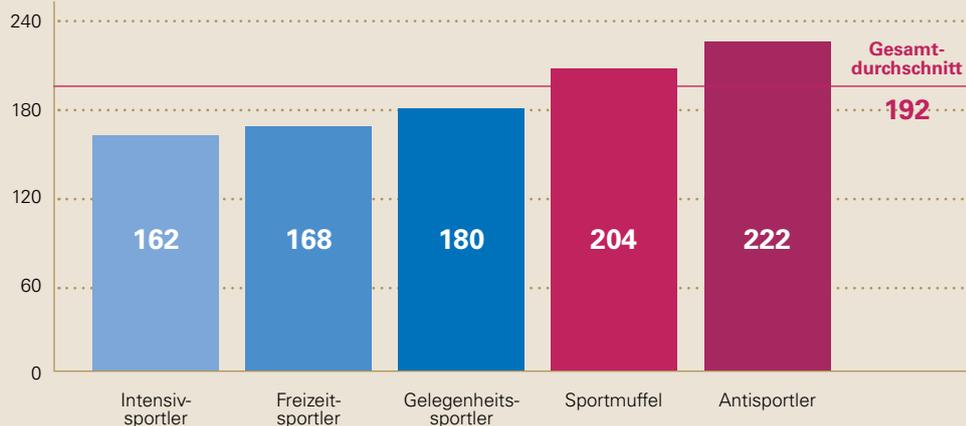
schirm. Sportvermeider kommen auf einen Durchschnittswert von 3,5 Stunden, Freizeit- und Leistungssportler liegen mit 2,8 und 2,7 Stunden deutlich darunter.

Welche Auswirkungen das hat, zeigt sich beim Blick auf die Gesundheit. Diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, erreichen mit 4,1 Stunden Bildschirmzeit den höchsten Wert der Untersuchung. Einen besonders hohen Bildschirmkonsum geben Menschen mit Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Schlappeheit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder auch Atembeschwerden an.

Fernseher statt Fitness

Bildschirmzeit nach Sportlertyp

Minuten



Angaben in Minuten

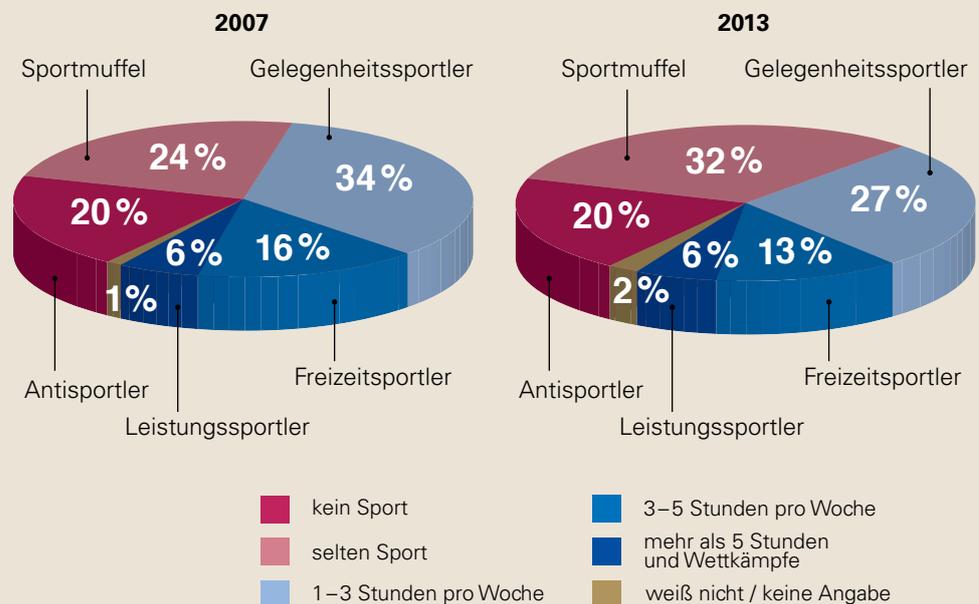
5. Sport im Alltag

Für eine gute Gesundheit reicht allein die Bewegung im Alltag nicht aus. Die WHO empfiehlt in ihrer Studie von 2010 entweder 150 Minuten moderate Anstrengung oder 75 Minuten intensives Training in der Woche, dazu zwei Mal Kräftigungsübungen für die Muskulatur. Davon ist Deutschland noch weit entfernt, denn für jeden zweiten Deutschen ist Sport kein Thema. Jeder fünf-

te bezeichnet sich sogar als Antisportler und macht nie Sport. 32 Prozent rechnen sich den Sportmuffeln zu, die allenfalls selten Sport treiben. Damit befindet sich diese Haltung auf dem Vormarsch. Der TK-Kundenkompass „Bewegung und Gesundheit“ von 2007 hatte bereits damals gezeigt, dass 45 Prozent der Deutschen selten oder nie Sport machen. Heute sind es schon 52 Prozent. Das heißt: Die Sportverweider haben die Mehrheit übernommen – die Sportler sind in der Unterzahl.

Sportmuffel und Antisportler haben die Mehrheit erreicht

Verteilung nach Typ

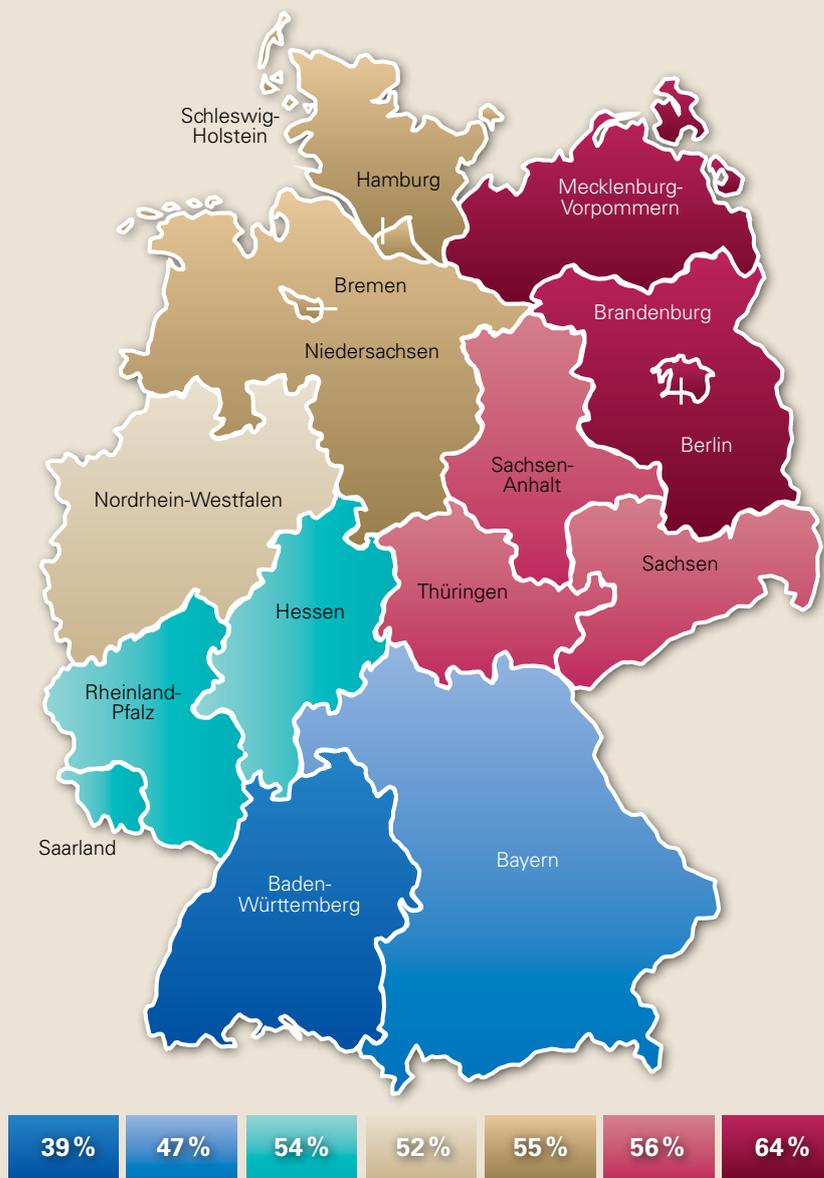


Von den Sportlern sind 27 Prozent lockere ein bis drei Stunden in der Woche aktiv, 13 Prozent machen regelmäßig drei bis fünf Stunden Sport und weitere sechs Prozent können mit fünf Stunden wettkampforientiertem Training in der Woche dem Leistungssport zugerechnet werden. Dem Motto „Sport ist Mord“ hängen deutlich mehr Ostdeutsche an. Mit 63 Prozent Sportverweider ist ihr Anteil überdurchschnittlich hoch. Nicht einmal jeder Zehnte im

Osten treibt mehr als drei Stunden Sport in der Woche. Im Westen ist es immerhin jeder Fünfte. Im Vergleich der Bundesländer liegt Baden-Württemberg mit nur rund 40 Prozent und damit den wenigsten Sportverweidern an der Spitze. Ein Zusammenhang von Sport und Bildung ist außerdem festzustellen: Je höher der Bildungsgrad ist, desto mehr Sport wird getrieben.

Wo Deutschland stillsteht

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



Frauen machen mehr, Männer machen extrem

In Sachen Sport unterscheiden sich Männer und Frauen erheblich. Unter den Männern gibt es mit 55 Prozent weit mehr Sportvermeider als bei den Frauen. Doch auch im weiblichen Teil der Bevölkerung liegt der Anteil mit 48 Prozent noch immer hoch. Ein gravierender Unterschied zwischen den Geschlechtern besteht in

der Art, wie Sport getrieben wird. Frauen bevorzugen gemäßigten Sport. Jede dritte ist eine bis drei Stunden pro Woche sportlich aktiv, während bei den Männern nur jeder fünfte auf dieses Pensum kommt. Wenn aber Männer Sport treiben, dann auch richtig. Doppelt so viele Männer wie Frauen geben an, intensiv Sport zu machen und auch an Wettkämpfen teilzunehmen.

Leistungssport ist zudem eine Frage des Alters. Der Hochleistungsbereich ist naturgemäß bei den 18- bis 25-Jährigen deutlich stärker verbreitet als bei der älteren Generation. Bemerkenswert ist jedoch, dass die Kurve beim Leistungssport mit dem Alter nicht kontinuierlich nach unten geht, sondern bei den 46- bis 55-Jährigen noch einmal ansteigt. Es darf vermutet werden, dass hier die hin und wieder auftretende Midlife-Crisis eine Rolle spielt.

Ins Auge fällt außerdem, dass unter den 36- bis 45-Jährigen beim Thema Sport eine ziemliche Flaute herrscht. Im Durchschnitt treibt diese Altersgruppe genauso wenig Sport wie die Menschen ab Mitte 60. Zudem hat sie den größten Anteil an Sportvermeidern. Knapp 60 Prozent treiben selten oder nie Sport. Hierin könnte abermals ein Hinweis liegen, dass es sich um ein Zeitproblem handelt. Doch fest steht auch, dass Kinder dem Sport ihrer Eltern nicht generell im Weg stehen. Der Anteil der Sportvermeider in der Bevölkerung ist in Haushalten mit und ohne Kinder gleich hoch. Und auch die Berufstätigkeit an sich ist noch kein Hemmnis. Mit steigendem Verdienst sinkt der Anteil derer, die keinen Sport machen. Und es steigt der Anteil derer, die mit einem Minimum von drei Stunden Sport in der Woche schon ein recht beachtliches Programm absolvieren. Knapp jeder Vierte mit einem Netto-Einkommen von mehr als 4.000 Euro treibt so viel Sport.

Lust an der Bewegung

Auch beim Thema Sport zeigt sich wieder, dass die Lust an der Bewegung eine Grundhaltung ist, die sich durch alle Lebensbereiche zieht. Wer sich im Alltag viel bewegt, gehört deutlich seltener zu den Sportvermeidern. Und andersherum gilt ebenso: Unter denen, die sich im Alltag höchstens eine Viertelstunde am Tag fortbewegen, ist der Anteil der Sportvermeider überdurchschnittlich hoch. So geben auch all diejenigen, die ihre Freizeit gern vor dem Bildschirm verbringen, weit öfter an, keinen oder nur selten Sport zu treiben. Aber es ist nicht alles schwarz oder weiß: Auch unter den Menschen, die sich im Alltag gerne und so viel wie möglich bewegen, sind immer noch 44 Prozent, die ebenfalls selten oder nie Sport treiben. Und es ist auch nicht so, dass sich Sportvermeider zwangsläufig mit einem schlechten Gewissen plagen. Immerhin knapp

60 Prozent derer, die mit ihrem Bewegungspensum im Alltag zufrieden sind, treiben wenig oder gar keinen Sport. Und auch noch vier von zehn Menschen, die mit ihrem Gesundheitszustand mehr als zufrieden sind, wollen von Sport nichts wissen. Daraus nun aber den Umkehrschluss zu ziehen, wäre auch falsch. Von denen, die sich in schlechter körperlicher Verfassung wähnen, sind es sogar drei Viertel, die selten oder nie sportlich aktiv sind.

Lieblingssport

König Fußball? Von wegen. Wenn es ums Anfeuern geht, spielt Fußball in Deutschland vielleicht die Hauptrolle. Wenn sich die Deutschen aber selbst sportlich betätigen wollen, setzen sie sich am liebsten aufs Fahrrad. Vier von zehn Befragten, die zumindest gelegentlich Sport treiben, nutzen das Rad für gemütliche Touren oder sie fahren Mountainbike oder Radrennen. Im Osten wie im Westen steht der Drahtesel hoch im Kurs und erfreut sich bei Männern einer noch deutlich höheren Beliebtheit als bei Frauen. 44 Prozent der männlichen Sportler fahren gern Rad. Die Frauen wiederum bringen eine andere Sportart auf den zweiten Platz in der Gesamtwertung der Lieblingssportarten: Fitness-Training. Beim weiblichen Teil der Bevölkerung stehen Gymnastik, Aerobic und Fitness-Studio auf Platz eins. Mit 42 Prozent erfüllen doppelt so viele Frauen wie Männer ihr Sportpensum in Fitness-Kursen und an Geräten wie Ergometer oder Cross-Trainer.

Den dritten Platz bei den Sportarten belegen Wandern und Walking gemeinsam mit Schwimmen. In beiden Sportarten ist der Frauenanteil deutlich höher als der Männeranteil. Jeder fünfte Sportler in Deutschland gibt außerdem an, dass er gerne joggen geht. Gleichermäßen bei Frauen und Männern beliebt, landet das Laufen damit auf dem vierten Platz. Und erst auf dem fünften Platz kommt der Fußball, gleichauf mit Tennis und anderen Schlägersportarten wie Squash, Tischtennis und Badminton. Von den sportlichen Männern spielen 13 Prozent Fußball, bei den Frauen ist es nur ein Prozent.

Radfahren ist vor allem bei Männern Sportart Nr. 1

Die beliebtesten Sportarten der Deutschen, die zumindest gelegentlich Sport treiben, insgesamt und nach Geschlecht

Sportart

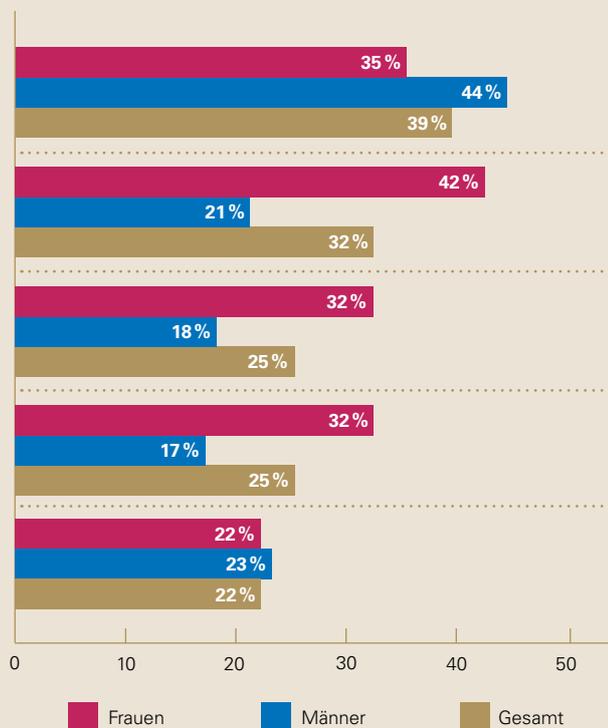
Fahrradfahren, Mountain Bike, Radrennsport

Fitness-Training, Aerobic, Gymnastik

Wandern, (Nordic) Walking

Schwimmen, Tauchen, Aqua-Fit

Joggen, Laufen, Marathon



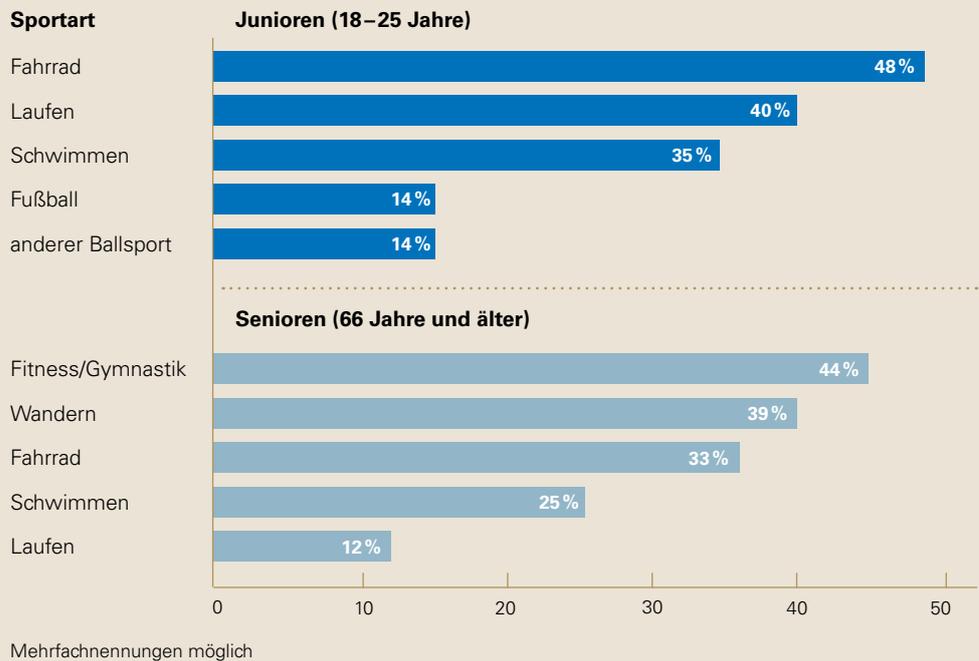
Die jungen Wilden

Auf das Fahrrad können sich alle einigen – ob jung oder alt. Betrachtet man das Sportverhalten der einzelnen Altersgruppen etwas genauer, fällt auf, dass bei den 18- bis 25-Jährigen die technisch anspruchsvolleren und verletzungsintensiveren Sportarten wie sämtliche Mannschafts- und Ballsportarten äußerst beliebt sind. Die Älteren halten sich da zurück. Handball, Basketball oder Volleyball spielen jenseits von Mitte 20 kaum noch eine Rolle. Hohe Beliebtheitswerte erreicht bei der jüngeren Sportler-Generation auch das Joggen.

40 Prozent der unter 25-Jährigen, die zumindest gelegentlich Sport treiben, schnüren regelmäßig ihre Laufschuhe. Bis Mitte 50 ist es dann immerhin noch jeder vierte Sportler, der ein Herz fürs Laufen hat. Mit zunehmendem Alter werden dafür Fitness-Training und Gymnastik immer beliebter. In der Generation 65 plus liegt das Training im Studio oder in Kursen auf Platz eins. Ebenfalls besonders hoch im Kurs stehen bei den Senioren Wandern und Nordic Walking. Ab Mitte 60 liegt die sportliche Variante des Gehens auf Platz zwei, noch vor dem Radfahren.

Senioren setzen auf Fitness, Junioren steigen auf's Rad

Die Top 5 Sportarten nach Alter



Spaß auf dem Rad

Fast jeder Zweite, der sich auf seinen alltäglichen Wegen viel und gern bewegt, fährt auch sportlich Rad. Für all diejenigen hingegen, die im Alltag unnötige Bewegung vermeiden und lieber direkt das Auto nehmen, ist das Fahrrad auch als Sportgerät kaum erste Wahl. Die Pflichtbeweger finden sich am häufigsten im Fitness-Studio wieder und stellen einen beträchtlichen Anteil der Kraftsportler und Bodybuilder. Wer nur selten sportlich aktiv ist, greift besonders gern zum Rad oder geht walken. Zugespitzt könnte man sagen: Die Sportmuffel wählen gern Sportarten, bei denen der Übergang zwischen Alltagsbewegung und Sport fließend ist. Fahrradfahren schont die Gelenke, weil nicht das gesamte Körpergewicht auf dem Bewegungsapparat liegt. Besonders beliebt ist das Fahrrad deshalb auch bei denen, die einen Beruf mit großer Bewegungsintensität ausüben, sowie bei Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden. Überdurchschnittlich viele Sportler mit Übergewicht, häufigen Kopfschmerzen oder Migräne und Stimmungsschwankungen bevorzugen das Rad als Sportgerät.

Keine Frage des Geldes

Sport kann ein teures Hobby sein. Je nach Disziplin ist zum Teil ein durchaus kostspieliges Equipment vonnöten. Doch bei der Beliebtheit der einzelnen Sportarten macht das Netto-Einkommen der Haushalte kaum einen Unterschied. Fahrradfahren, Fitness-Studio, Wandern, Schwimmen und Laufen – im Ranking der beliebtesten Sportarten unterscheiden sich die Einkommensgruppen kaum. Tennis, Wintersport und Reiten kommen in der Gehaltsklasse ab 4.000 Euro zwar öfter vor als im Durchschnitt, sind aber auch hier – rein zahlenmäßig – Randsportarten.

6. Sport und Motivation

Der Trick ist einfach und bekannt: Man verabredet sich zur gemeinsamen Radtour, zum Waldlauf oder für einen Kurs im Fitness-Studio. Schon ist der Sporttermin auch eine soziale Verpflichtung und lässt sich nicht mehr ganz so leicht absagen. Jeder zweite Sportler in Deutschland trainiert dennoch für sich allein und muss sich folglich auch allein dazu motivieren. Knapp ein Viertel hat einen Trainingspartner und ein weiteres gutes Viertel treibt Sport in der Mannschaft oder in einer festen Gruppe. Unter den Solisten sind deutlich mehr Männer als Frauen. Zwar überwiegen auch bei den Frauen diejenigen, die allein trainieren, aber immerhin jede dritte Sportlerin hat eine feste Gruppe.

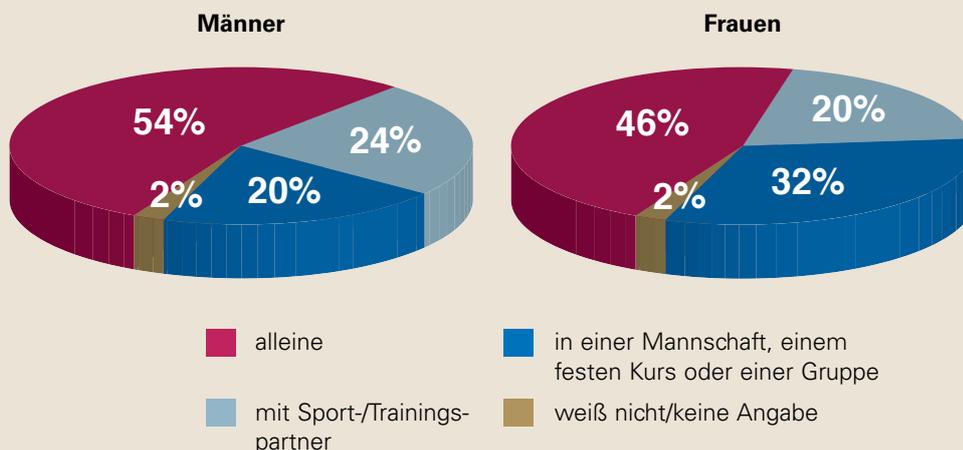
Aus der hohen Zahl von Individualsportlern auf ein Volk von sportlichen Einzelkämpfern zu schließen, greift aber zu kurz. Die Umfrageergebnisse geben Hinweise darauf, dass

es eher um eine Frage des Zeitmanagements geht. Wer allein trainiert, ist unabhängig und damit zeitlich flexibler. Sport ist eben auch ein Termin zwischen anderen Terminen. Dass jeder Zweite allein trainiert, zieht sich als Phänomen durch das gesamte Erwachsenenleben und ändert sich erst mit dem Rentenalter. Ab Mitte 60 betreiben nur noch gut vier von zehn ihren Sport allein und schon mehr als jeder Dritte sportelt in einer Gruppe. Das Prinzip Sport zu zweit favorisiert die Altersgruppe der 26- bis 35-Jährigen. Hier hat fast jeder Dritte einen Trainingspartner.

Nicht nur für die Motivation, auch für das Sportpensum ist die gemeinsame Aktivität förderlich. Die Studie spricht eine eindeutige Sprache: Wer mit anderen trainiert, trainiert mehr. Von denen, die nur selten Sport treiben, geben 65 Prozent an, allein aktiv zu sein. Dagegen kämpft von denen, die regelmäßig zumindest eine bis fünf Stunden in der Woche trainieren, nur jeder zweite allein. Bei den Intensivsportlern haben zwei Drittel Trainings- oder Teampartner.

Jede dritte Frau trainiert im Team

Anteil der befragten Sportler nach Trainingstyp und Geschlecht



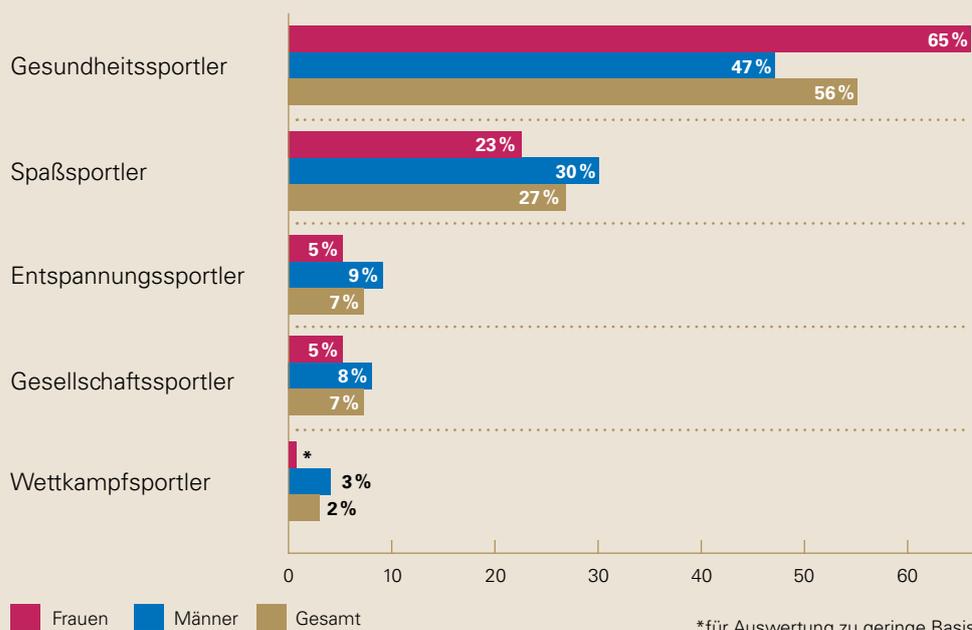
Für die eigene Verfassung

Sport strengt an. Und wer sich quält, für den muss es sich lohnen. So gibt die Mehrheit der Sportler in Deutschland als Beweggrund für ihre Aktivität an, in Form bleiben zu wollen – und das in jeder Hinsicht. Körperliche Verfassung, aber auch das äußere Erscheinungsbild stehen für mehr als jeden Zweiten im Vordergrund. Gerade für Frauen: Sie geben Gesundheit und Aussehen besonders oft als Motivation an. Für fast zwei Drittel von ihnen liegt hier der Grund für ihr Training. Nur gut jeder Vierte macht Sport in erster Linie aus Spaß. Und nicht einmal jeder Zehnte sagt, er mache Sport, weil er gern mit anderen zusammen ist oder weil er sich dabei gut entspannen kann.

Warum jemand Sport treibt, ist keine Frage der Lebensumstände, sondern offenkundig eine generelle Haltung: Die Motive sind in allen Altersgruppen gleich verteilt und decken sich auch damit, wie sich die Menschen im Alltag bewegen. Wer sich im Alltag gerne bewegt, ist überdurchschnittlich oft auch ein Spätsportler. Menschen dagegen, die im Alltag zielorientiert ins Auto steigen, statt zu Fuß zu gehen, sind besonders häufig Vernunftsportler. Außerdem lässt sich ein klarer Zusammenhang zwischen Beruf und Sportmotivationstyp benennen: Wer viel zu sitzender Tätigkeit gezwungen ist, treibt deutlich häufiger Sport aus Gründen der Vernunft. Allerdings: Insgesamt treibt auch nur etwas über die Hälfte derjenigen, die im Sitzen arbeiten, regelmäßig Sport.

Sportmotivation: Hauptsache gesund

Das sagen die Befragten über ihr Sportverhalten



Spaßfaktor macht den Unterschied

Auch wenn die Vernunft insgesamt für mehr als jeden Zweiten die wichtigste Triebfeder beim Sport ist, reicht sie doch oft nicht aus, um tatsächlich regelmäßig die Sportschuhe zu schnüren und dann auch langfristig am Ball zu bleiben. So zeigen die Umfrageergebnisse: Je mehr Sport ein Mensch in der Woche treibt, desto häufiger gibt er als Grund an, einfach Spaß daran zu haben oder dabei besser entspannen zu können. Von denen, die fünf oder mehr Stunden in der Woche trainieren, sagt das schon jeder zweite. Hinzu kommt bei einigen außerdem der Spaß am Leistungsvergleich, an der Wettkampf-Situation. Doch das steht nicht einmal für jeden Zehnten im Vordergrund. Der Spaßfaktor beim Sport ist vor allem für diejenigen wichtig, die Sport gemeinsam mit anderen betreiben – zusammen trainieren motiviert. Von denen, die allein trainieren, sind zwei Drittel Vernunftsportler. Und die Vernunft ist es auch, die bei denen an erster Stelle steht, die ihren Gesundheitszustand als eher schlecht bewerten. Hier gibt nur jeder Fünfte an, aus Spaß am Sport dabei zu sein.

Vom inneren Schweinehund

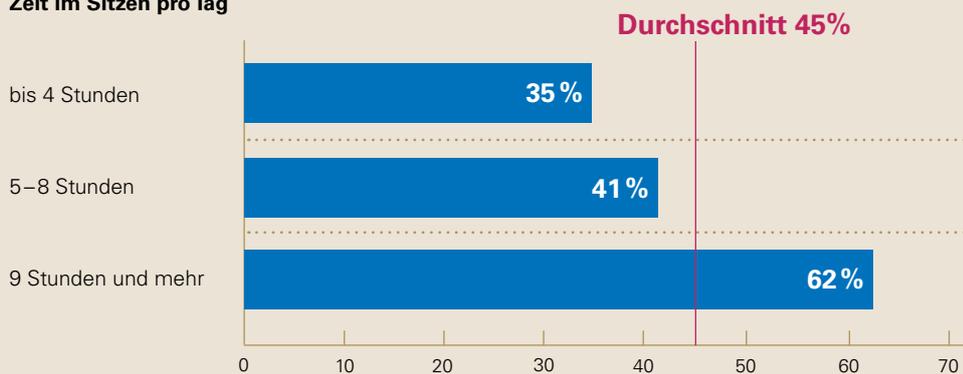
Einen inneren Schweinehund, der sich nun mal gern ausruht, hat jeder. Selbst diejenigen, die aus Spaß Sport treiben, wissen sehr gut, dass es manchmal eben doch ein wenig Überwindung kostet, die Turnschuhe zu schnüren und loszulaufen. Doch bei dem einen ist der innere Schweinehund ein braver Mops, bei dem anderen eine eigensinnige Dogge. Entsprechend unterschiedlich ist der nötige Kraftaufwand, um sich gegen ihn durchzusetzen. So sagt fast jeder Zweite, der keinen Sport treibt, dass er sich einfach nicht dazu aufraffen kann. Auffällig ist, dass besonders diejenigen, die sowohl beruflich als auch privat viel sitzen, überdurchschnittlich oft mangelnde Motivation als Grund für ihre Sportabstinenz angeben.

Das Problem mit dem inneren Schweinehund scheint allerdings mit zunehmendem Alter abzuklingen. Von den 18- bis 25-jährigen Sportvermeidern scheitern drei von vier an ihrer eigenen Motivation, bei der Altersgruppe 65 plus passiert das nur noch gut jedem vierten. Und dazwischen? Offenkundig ist auch bei der Sandwich-Generation der enge Terminkalender nicht die ganze Wahrheit, wenn es um die Gründe für sportliche Zurückhaltung geht. Jeder zweite der 26- bis 55-Jährigen beklagt Motivationsprobleme.

Langes Sitzen schlägt auf die Motivation

Anteil der Befragten, die sich zum Sport nicht aufraffen können, nach Zeit, die täglich im Sitzen verbracht wird

Zeit im Sitzen pro Tag



7. Sport? Nein danke!

Über die Hälfte der Menschen in Deutschland treibt selten oder nie Sport – jeder fünfte ist sogar ein erklärter Antisportler. Doch dahinter steht meist nicht die Überzeugung, dass Sport nicht sein müsse. Im Gegenteil: Jeder zweite Antisportler vermutet, dass Sport ihm eigentlich ganz guttun würde. Und fast genauso viele geben zu, sich in ihrem Körper nicht wohl zu fühlen. Dass ein bisschen Sport für sie durchaus sinnvoll ist, wissen besonders diejenigen, die privat und beruflich viel sitzen.

Fast jeden dritten Antisportler treibt ein schlechtes Gewissen um. Alarmierend ist die Tatsache, dass drei von zehn Antisportlern

davon ausgehen, dass sich die eigenen Beschwerden noch verschlimmern werden, weil sie keinen Sport treiben. Besonders Männer handeln da wider ihr besseres Wissen. Bei ihnen ist es jeder dritte Antisportler, bei den Frauen nur jede fünfte. Dafür sind es die Frauen, die im Gegensatz zu Männern häufiger das Problem haben, mit ihrem Selbstbild so unzufrieden zu sein, dass sie sich beim Sport schämen. Immerhin mehr als jede zehnte nennt dies als Grund dafür, keinen Sport zu treiben.

Nur 15 Prozent der Antisportler sind der Ansicht, dass es ihnen ohne Sport besser geht, als es ihnen mit Sport gehen würde. Diese Haltung kommt bei Frauen deutlich öfter als bei Männern vor und ist besonders jenseits der Altersgrenze von 55 Jahren zu finden.

Jeder dritte Nichtsportler hat ein unsportliches Umfeld

Das sagen Frauen und Männer, die nie sporteln, über ihre Sportabstinenz



Faktor soziales Umfeld

Jeder dritte Antisportler lebt in einem komplett sportfernen Umfeld und kennt überhaupt kaum jemanden, der Sport treibt. Im ländlichen Raum und in kleineren Städten und Gemeinden ist das besonders oft der Fall. Und immerhin fast jeder Fünfte, der selten oder nie sportlich aktiv ist, gibt fehlende Trainingspartner als Grund für seine Untätigkeit an. Diese Erklärung findet sich öfter bei den Jüngeren. In der Sandwich-Generation ist es fast jeder Dritte, der sagt, dass er sich mit einem Trainingspartner eher für den Sport motivieren könnte. Eine Lösung könnte sein, sich Trainingsgruppen oder Kursen anzuschließen. Immerhin sagen 14 Prozent der Antisportler auch, dass sie manchmal das Gefühl haben, nicht dazuzugehören.

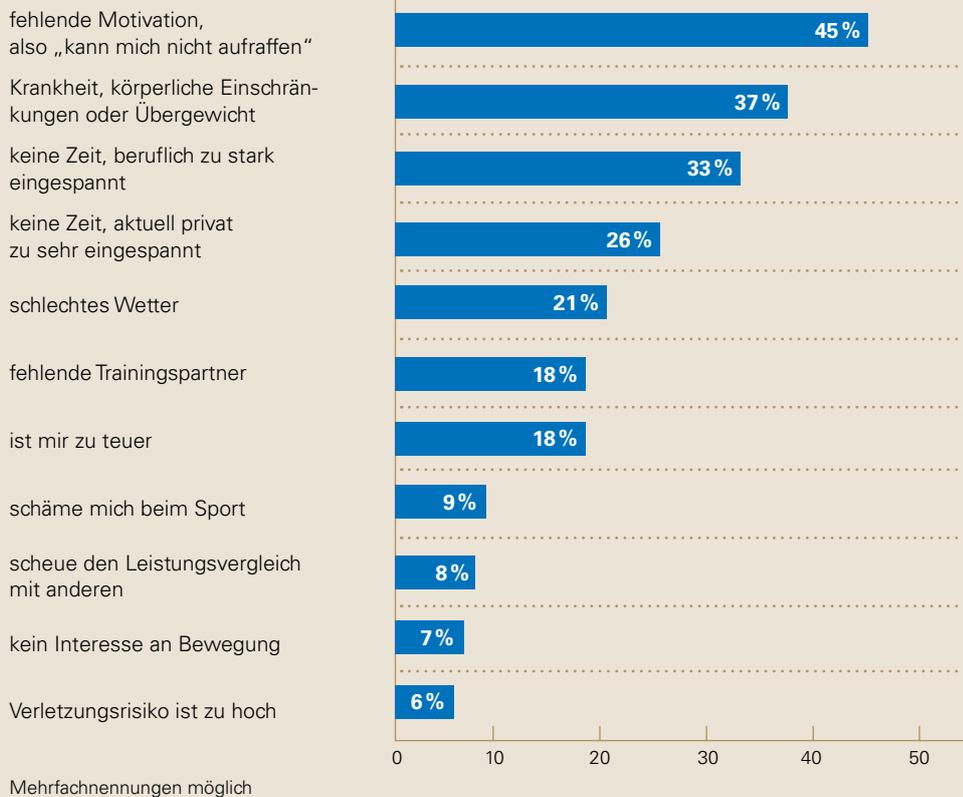
Faktor Zeit

Weil jeder Tag eben doch nur 24 Stunden hat, kann bei großer Terminflut der Sport über Bord

gehen. Jeder dritte derer, die selten oder nie Sport treiben, nennt den Beruf als Ursache. Jeder vierte darunter sagt, er sei privat zu stark eingespannt, um Sport zu treiben. Was den Job betrifft, liegen Männer und Frauen auf ähnlichem Niveau, private Verpflichtungen führen dagegen mehr Frauen ins Feld. Und wieder zeigt sich, dass vor allem die Sandwich-Generation einen Mangel an Zeit beklagt. Den Beruf nennt von den 36- bis 55-Jährigen mehr als jeder zweite als Hemmnis. Mit steigendem Einkommen nimmt das sogar noch zu. Das Privatleben nimmt besonders bei den 36- bis 45-Jährigen viel Zeit ein – in der Phase also, wenn die Kinder noch klein sind und besonders viel Aufmerksamkeit beanspruchen. Jeder Zweite mit Kindern im Haushalt sagt, er komme wegen zu viel Stress im Privatleben nicht zum Sport. Und das macht viele von ihnen unzufrieden. Jeden Dritten, der sich eigentlich auch schon im Alltag gern öfter bewegen würde, aber nicht dazu kommt, hindern berufliche oder private Gründe gleichzeitig auch daran, im Sport einen Ausgleich zu finden.

Teufelskreis: Jeder Dritte bleibt wegen Übergewicht und Co. bewegungslos

Gründe, die Couch-Potatoes vom Sport abhalten



Faktor Gesundheit

Mehr als jeder dritte Antisportler und Sportmuffel in Deutschland nennt Krankheit oder körperliche Einschränkungen als Grund dafür, keinen oder kaum Sport zu treiben. Mit dem Alter werden immer öfter die Wehwehchen als Grund für die sportliche Untätigkeit angeführt. Bei den Sportvermeidern ab Mitte 50 ist es schon mehr als jeder zweite. Überdurchschnittlich oft wird die schlechte körperliche Verfassung bei den Menschen in den unteren Bildungs- und Einkommensgruppen als Begründung genannt.

Offenbar ringen die körperlich angeschlagenen Sportvermeider dabei durchaus mit inneren Widersprüchen. Denn schließlich kommt es allein auf die Wahl der richtigen Bewegungsform an, sei es Nordic Walking, entspanntes Radfahren, Aqua-Gymnastik oder auch nur ein zügiger Spaziergang – den richtigen Sport gibt es für fast jeden. So gehen zum Beispiel auch 70 Prozent der Antisportler mit Übergewicht davon aus, dass ihrem Körper ein wenig Sport guttun würde. Gleichzeitig nennt allerdings auch jeder zweite von ihnen körperliche Beschwerden als Grund für seine Sportabstinentz – ein Teufelskreis. Und es sind nicht nur

die zusätzlichen Kilos, die vom Sport abhalten. Mehr als jeder zweite Sportvermeider mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselkrankheiten, Atembeschwerden oder Venenschwäche sieht in seinen Beschwerden den Grund dafür, selten oder nie Sport zu treiben.

Faule Ausreden

Gerade wenn es um berufliche und private Gründe geht, die dem Sport im Weg stehen, darf auch gefragt werden, ob es nicht auch eine Frage der Organisation ist – und der Prioritäten. Schließlich hat der Tag für jeden nur 24 Stunden, und zahlreichen Menschen gelingt es, sich Zeitfenster für Sport freizuschaffen.

Nein, der Mensch ist auch ganz gut darin, sich in die eigene Tasche zu flunkern. Und wer sich ohnehin nur ungern aufrafft zum Sport, findet natürlich auch leichter Gründe, warum die Sache mit der Bewegung gerade jetzt ungünstig ist. Da kommt der Regen vielleicht gerade recht. Immerhin jeder fünfte Sportvermeider sagt, dass er sich von schlechtem Wetter abschrecken lässt. Ebenfalls fast jeder fünfte von ihnen findet Sport zu teuer.

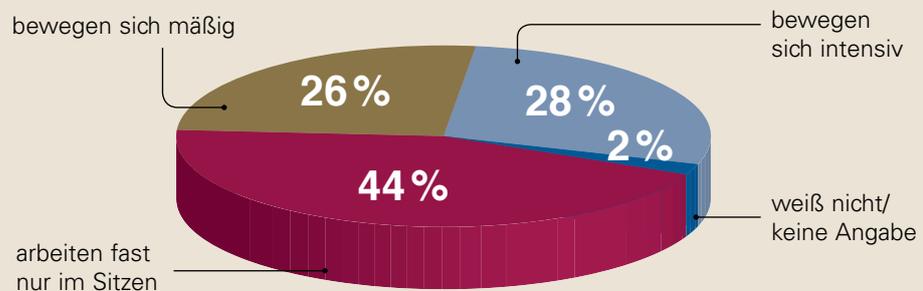
8. Bewegung im Beruf

Deutschland sitzt – auch bei der Arbeit. Eine relative Mehrheit von 44 Prozent verdient ihr Geld am Schreibtisch. Mit 26 Prozent kommt jeder Vierte bei der Arbeit immerhin noch

moderat in Bewegung. Das gilt zum Beispiel für Verkäufer, Ärzte oder Lehrer. Und nur 28 Prozent der Berufstätigen in Deutschland arbeiten mit intensivem Körpereinsatz, etwa auf dem Bau, in der Landwirtschaft oder als Reinigungskraft.

44 Prozent Sitzenbleiber unter den Beschäftigten

Anteil der Berufstätigen nach Intensität der Bewegung am Arbeitsplatz



Die überwiegend im Sitzen agierende Dienstleistungsgesellschaft ist im Westen Deutschlands deutlich verbreiteter als im Osten. Während fast jeder Zweite im Westen bei der Arbeit sitzt, tut dies nur jeder dritte der Berufstätigen im Osten. Dafür ist mit 45 Prozent der Anteil der ostdeutschen Arbeitnehmer, die körperlich intensiv ranmüssen, sehr viel höher. In Westdeutschland trifft das nur auf jeden Vierten zu. Jobs im Sitzen üben zudem besonders häufig Frauen aus. Mit 56 Prozent ist es mehr als jede zweite, bei den Männern dagegen mit 34 Prozent nur jeder dritte. Dafür bringen vier von zehn Männern ihre körperliche Kraft zum Einsatz, im Gegensatz zu nur jeder achten Frau.

Je höher der Bildungsabschluss, desto eher führt er zu einer sitzenden Tätigkeit. Nur ein knappes Drittel der Hauptschulabsolventen arbeitet im Sitzen. Bei den Menschen mit Abitur sind es annähernd 60 Prozent mit Sitzjobs. Körperlich intensiv arbeiten 41 Prozent derer mit Hauptschulabschluss und nur 14 Prozent mit Abitur. Die meisten Sitzarbeiter gibt es in der Nettogehaltsklasse von 3.000 bis 4.000 Euro im Monat. Von ihnen sitzen knapp zwei Drittel. In den Einkommensschichten darüber und darunter ist mehr Bewegung drin. Fast jeder Zweite, der körperlich hart arbeitet, verdient nur bis zu 1.500 Euro im Monat.

Mehr als jede zweite berufstätige Frau ist Sitzriese

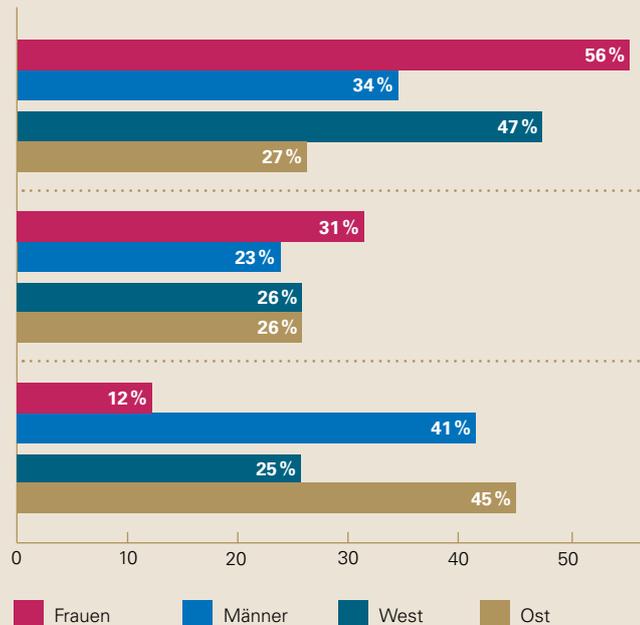
Anteil der Berufstätigen nach Bewegung am Arbeitsplatz, nach Geschlecht und West- bzw. Ostdeutschland

Berufliche Tätigkeit

fast nur im Sitzen

mit mäßiger Bewegung

mit intensiver Bewegung



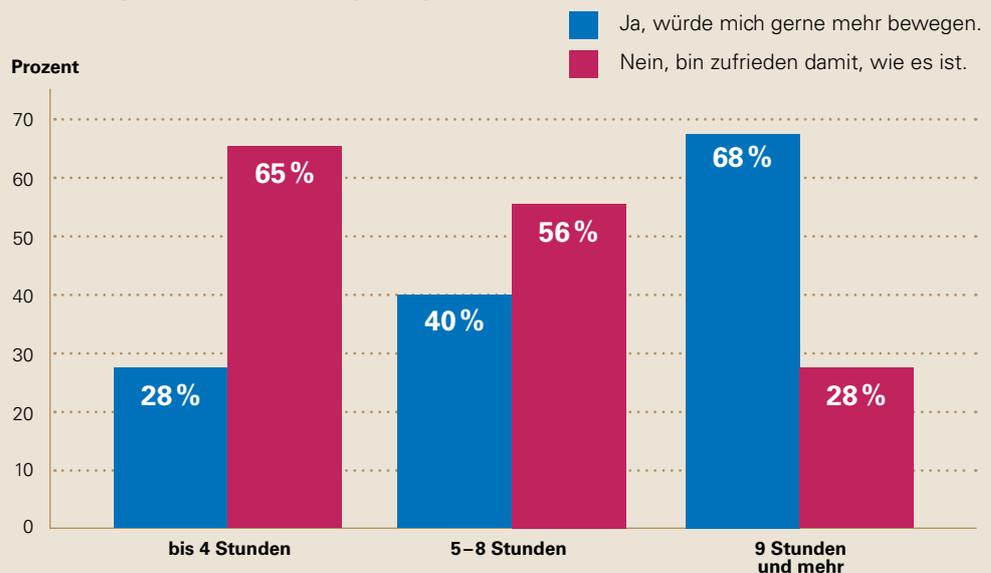
Das große Sitzen

Viele Menschen kommen aus dem Sitzen gar nicht mehr heraus. Wer sich im Alltag schon wenig bewegt, arbeitet überdurchschnittlich oft auch noch im Sitzen. Wenn dann außerdem kaum Sport getrieben wird, bleibt wenig Zeit

für bewegte Abwechslung übrig. Zumal ja auch in der Freizeit noch die Verlockung der Mattscheibe hinzukommt. Die Sitzarbeiter verbringen genauso viel Freizeit vor dem Bildschirm wie ihre Kollegen mit mehr Bewegung im Job.

Berufstätige: Unfreiwillige Sitzenbleiber

Anteil der Erwerbstätigen, die viel sitzen oder sich mäßig bewegen, nach der geschätzten Sitzzeit pro Tag



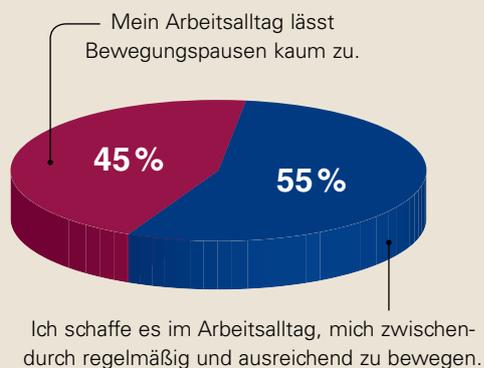
Dabei gibt es durchaus den Wunsch nach mehr Aktivität: Zwei Drittel derer, die sich im Alltag mehr bewegen möchten, sind im Job zum Sitzen gezwungen. Von denen, die sich bei der Arbeit gern mehr bewegen würden, arbeiten rund 80 Prozent im Sitzen. Denn Bewegung macht gute Laune. Von denen, die zufrieden sind mit ihrem Bewegungspensum bei der Arbeit, arbeitet mehr als jeder zweite in einem Job, in dem immerhin mäßige Bewegung möglich ist. Ziel müsste deshalb sein, auch in den Sitzjobs Bewegungsphasen oder zumindest kurze bewegte Pausen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Daran hapert es allerdings noch: Fast jeder zweite derer, die sich im Job wenig bewegen, sagt über seinen Arbeitsalltag, er lasse Bewegung zwischen durch aktuell kaum zu.

Besser wäre mehr

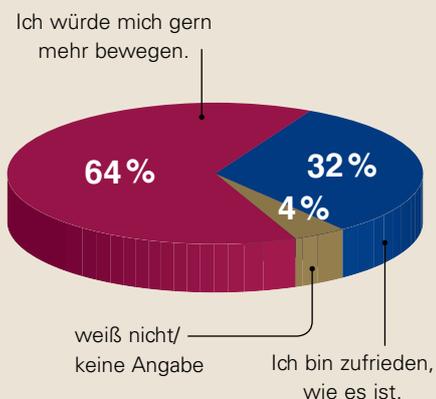
Mehr als die Hälfte der Sitzarbeiter würde sich gern mehr bewegen bei der Arbeit. Vor allem die Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen wurmt das ewige Sitzen: Gut zwei Drittel der Sitzarbeiter unter ihnen beklagen den Bewegungsmangel. Am zufriedensten sind die 56- bis 65-Jährigen – bei ihnen ist jeder zweite mit seinem Bewegungspensum bei der Arbeit zufrieden. Das Bedürfnis nach mehr Aktivität im Job liegt zwar ganz besonders Menschen am Herzen, die sich auch in ihrem Alltag gerne bewegen, aber nicht nur. Auch von den zielorientierten Bewegern, die im Alltag meist zu Auto oder öffentlichem Verkehrsmittel greifen, würde sich jeder zweite im Beruf gern mehr bewegen.

Zwei Drittel der Vielsitzer im Job haben Bewegungsdrang

Joballtag



Wunsch



Eine geeignete Maßnahme gegen Bewegungsmangel im Job ist der sportliche Ausgleich in der Freizeit. Und der wird zwar nicht von allen genutzt, aber immerhin: Unter den regelmäßig Sportelnden in Deutschland sind überdurchschnittlich viele, die in einem Sitzjob arbeiten. Entsprechend oft geben die Sitzbeurfler als Motivation für ihren Sport auch den Gesundheitsaspekt an. Und andersherum wünschen sich zwei Drittel der Vernunftsportler mehr Bewegung bei der Arbeit.

Arbeitgeber: Unterstützung erwünscht!

Der Wunsch nach mehr Bewegung bei der Arbeit findet auch einen Adressaten: Eine knappe Mehrheit der berufstätigen Menschen in Deutschland ist der Ansicht, dass hier die Arbeitgeber in der Pflicht stehen. Wer fitte und

leistungsstarke Mitarbeiter möchte, der solle auch etwas dafür tun. Die Forderung nach mehr Einsatz der Arbeitgeber dürfte sich in Zukunft sogar noch verstärken. Gerade die jüngeren Erwerbstätigen sind es, die ihre Arbeitgeber in dieser Hinsicht fordern. Außerdem sind es insbesondere die Sportler – die ja auch persönlich eine Menge in ihre Fitness investieren –, die sich mehr Einsatz von Unternehmensseite wünschen. Aber immerhin auch ein Drittel der Antisportler und jeder zweite Sportmuffel sieht das so. Ebenfalls auf Unterstützung hoffen überdurchschnittlich oft Arbeitnehmer, die bereits unter körperlichen Beschwerden leiden.

9. Arbeitsplatz Deutschland

Sitzen ist nicht gleich Sitzen. Die Form des Stuhls, die Schreibtischhöhe und nicht zuletzt auch die Haltung des Beckens, der Wirbelsäule und der Schultern – all das macht schon große Unterschiede. Auch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Arbeitsabläufe so zu gestalten, dass zwischendurch immer wieder Bewegung in den Arbeitstag kommt. Die vielen Berufstätigen in Deutschland, die vorwiegend im Sitzen tätig sind, würden sich nicht nur gern mehr bewegen. Sie haben auch recht konkrete Vorstellungen davon, was ein optimaler Arbeitsplatz bieten sollte. Wir haben die Wünsche der Erwerbstätigen notiert und daraus ein Ranking gemacht.

Wunsch und Wirklichkeit

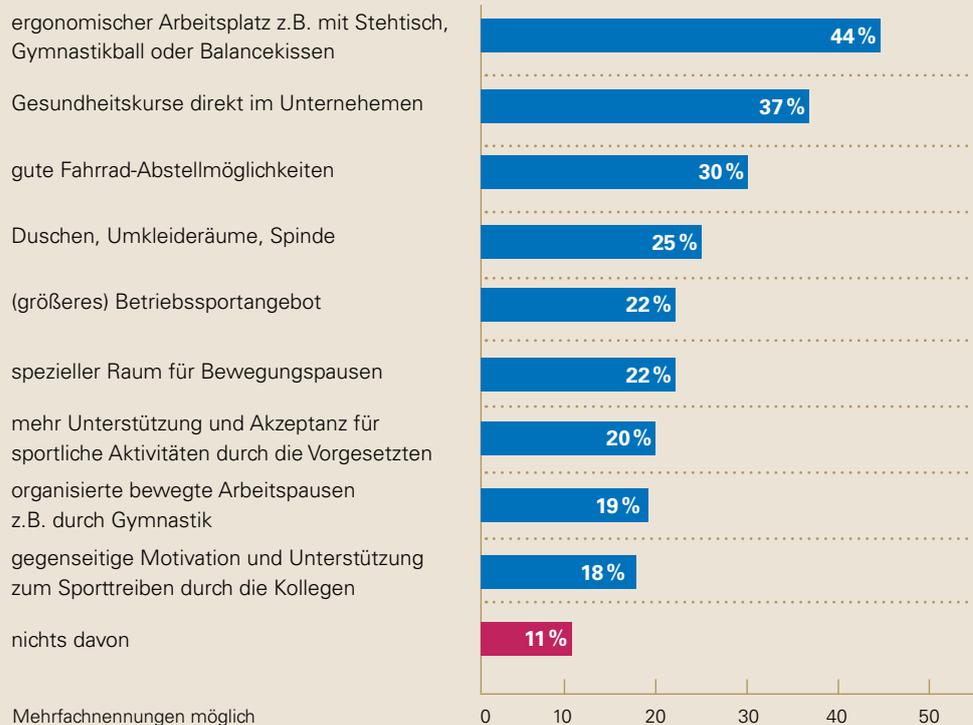
Ganz oben auf dem Wunschzettel steht der ergonomische Arbeitsplatz. 44 Prozent der Befragten hätten in ihrem Büro gern Stehpult, Gymnastikball oder Balancekissen. Auf Platz zwei landen mit 37 Prozent Gesundheitskurse direkt im Unternehmen. Auf dem dritten Rang

steht mit 30 Prozent der Wunsch, geeignete Möglichkeiten vorzufinden, um das Fahrrad abstellen zu können. Ein Viertel der Berufstätigen wünscht sich Duschen, Umkleieräume und abschließbare Spinde. Auf dem vierten Platz steht damit also eine Umgebung, die auch richtig schweißtreibenden Sport ermöglicht – sei es auf dem Arbeitsweg, in der Mittagspause oder bei einem Bewegungskurs vom Arbeitgeber. Passend dazu auf Position fünf rangiert der Wunsch nach einem Betriebssportangebot. Zwei von zehn Berufstätigen hätten gerne entweder ein breiteres Sportpektrum im Programm oder – in vielen Fällen – überhaupt erstmal ein Angebot von ihrem Betrieb. Gleichauf liegt der Wunsch nach einem speziellen Raum für aktive Pausen. Etwa jeder Fünfte wünscht sich außerdem organisierte Bewegungspausen während der Arbeitszeit.

Aber auch ein positiveres Unternehmensklima zum Thema Sport und Bewegung im Joballtag steht auf der Wunschliste der Berufstätigen. Rund 20 Prozent wünschen sich von ihren Vorgesetzten mehr Unterstützung und Akzeptanz für sportliche Aktivitäten sowie von den Kollegen gegenseitige Motivation und Unterstützung zum Sporttreiben.

Ein Traum von einem Arbeitsplatz

Diese Bewegungsangebote wünschen sich Berufstätige von ihrem Arbeitgeber



Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern und Altersgruppen ist klar erkennbar: Während bei den Frauen der ergonomische Arbeitsplatz und Angebote zur Bewegungsförderung hoch im Kurs stehen, würden die Männer gern richtig Sport treiben. Bei ihnen sind Duschen, Umkleieräume und ein ausgedehntes Betriebssportangebot vorrangige Wünsche. Die Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen legt besonderen Wert auf Fahrradabstellmöglichkeiten, ein großes Betriebssportangebot und mehr Unterstützung in Sachen Sport von ihren Vorgesetzten. Bemerkenswert ist außerdem, dass der Wunsch nach einem gesundheitsfördernden Arbeitsplatz unabhängig vom Gesundheitszustand des Einzelnen zu sein scheint. Gerade auch diejenigen, die sich in sehr guter körperlicher Verfassung befinden, wissen um die positiven Effekte eines gesunden Arbeitsumfeldes.

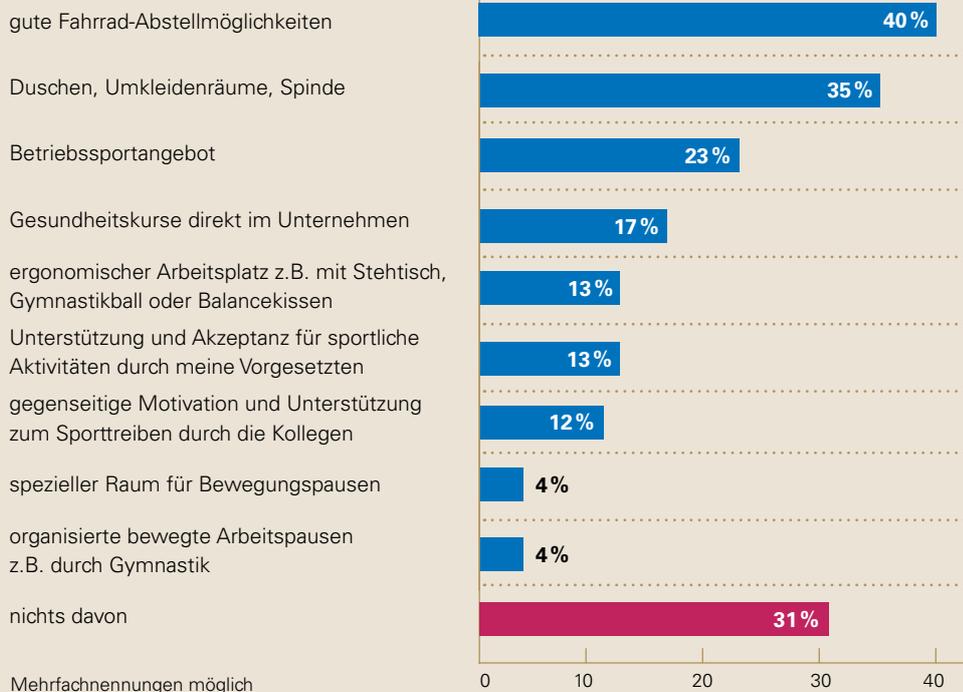
Wünsche sind in ausreichendem Maße vorhanden, folgt nun also der Blick auf die Wirklichkeit. Hier wird deutlich, dass die Sache mit dem ergonomischen Arbeitsplatz noch etwas hakt. Nur jeder achte Erwerbstätige gibt an, dass sein Arbeitgeber eine entsprechend

gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung zur Verfügung stellt. Im Westen sind es 15 Prozent, im Osten dagegen verschwindende drei Prozent. Auch an anderer Stelle klappt die Schere auseinander: Je mehr in einem Job verdient wird, desto eher findet sich dort auch ein ergonomischer Arbeitsplatz – bei Menschen mit geringerem Einkommen ist dies seltener der Fall. Immerhin klappt es schon ganz gut mit den Abstellplätzen für die Fahrräder. Vier von zehn Berufstätigen können ihr Rad trocken und sicher unterbringen, wenn sie damit zur Arbeit fahren. Hier hat wiederum der Osten knapp die Nase vorn. Jeder Dritte findet an seinem Arbeitsplatz Duschen, Umkleieräume und Spinde vor, im Osten gilt das sogar für fast jeden Zweiten. Jedem Vierten wird Betriebssportangebot angeboten und jeder Sechste kann direkt in seinem Betrieb zum Gesundheitskurs gehen.

Bezüglich der sozialen Komponenten stellen viele Berufstätige ihrem Arbeitsumfeld ein schlechtes Zeugnis aus: Nur etwa jeder Achte fühlt sich von seinen Vorgesetzten und seinen Kollegen in Sachen sportlicher Aktivität unterstützt und motiviert.

Drei von zehn Beschäftigten ohne Bewegungsangebot im Job

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



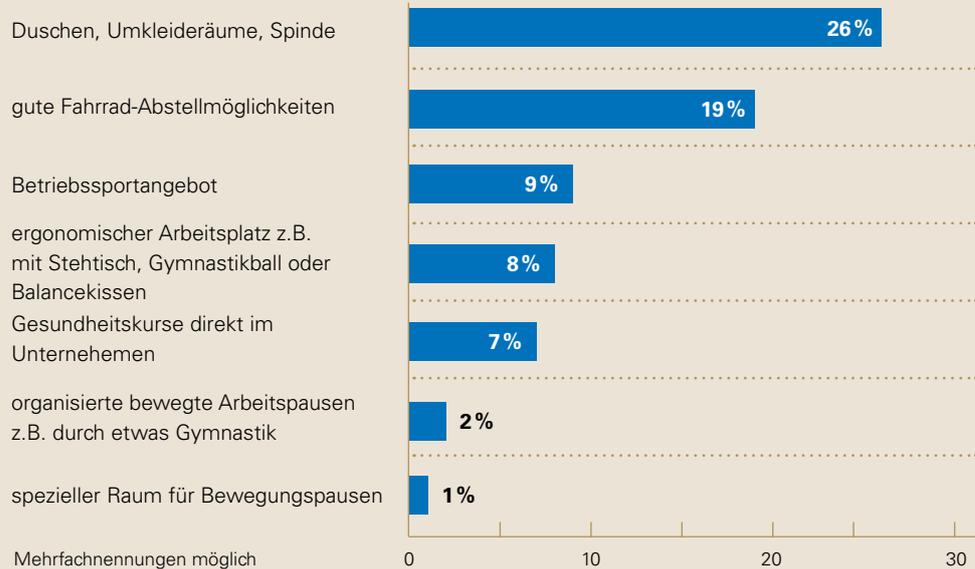
Angebot und Nachfrage

Was gesund ist, wird deshalb noch lange nicht getan. Und selbst wenn sich viele ein reichhaltiges Bewegungsangebot im Beruf wünschen – eine Garantie dafür, dass sie es auch wahrnehmen, ist damit nicht gegeben. Es lohnt deshalb ein Blick auf das Verhältnis von Angebot und Nachfrage. Am häufigsten nutzen die Berufstätigen in Deutschland Duschen und Umkleieräume in ihrem Betrieb. Jeder vierte Arbeitnehmer gibt an,

dass es in seinem Betrieb ein entsprechendes Angebot gibt, und er es auch nutzt. Im Osten, wo ja im Verhältnis auch häufiger körperlich gearbeitet wird, sagen dies mit 41 Prozent sogar noch deutlich mehr. Die Möglichkeit, das eigene Fahrrad abzustellen, hat immerhin auch noch jeder fünfte Berufstätige genutzt. Vor allem Menschen, die Freude an der Bewegung im Alltag haben, sind es, die den Weg zur Arbeit als Fahrradtour deklarieren und so ihr tägliches Bewegungsspensum erhöhen.

Bewegung im Job: Wunsch wird nur selten Wirklichkeit

Anteil der Berufstätigen, die vorhandene Angebote auch nutzen



Beim ergonomischen Arbeitsplatz klaffen Wunsch und Wirklichkeit besonders weit auseinander: Er ist Nummer eins auf der Wunschliste der Berufstätigen, nach eigener Aussage finden ihn aber nur 13 Prozent von ihnen in ihrem Job vor – genutzt wird er mit acht Prozent der Arbeitnehmer insgesamt nur von einer verschwindend geringen Zahl.

Betriebssport und Gesundheitskurse im Unternehmen werden recht gern in Anspruch genommen – sofern vorhanden, denn hier ist ja das Angebot recht dünn. So ist der Anteil der Berufstätigen, die beim Betriebssport mitmachen (9 Prozent) oder zu einem Gesundheitskurs direkt in ihrem Unternehmen gehen (7 Prozent) auch insgesamt sehr gering.

Zudem ist die Tendenz zu beobachten, dass in den höheren Bildungs- und Einkommensgruppen Betriebssportprogramme und ein ergonomischer Arbeitsplatz nicht nur eher gewünscht und häufiger am Arbeitsplatz vorgefunden, sondern dann auch regelmäßiger genutzt werden. Hier ist offenbar das Bewusstsein für die eigene Gesundheit ausgeprägter.

10. Bewegung und Gesundheit

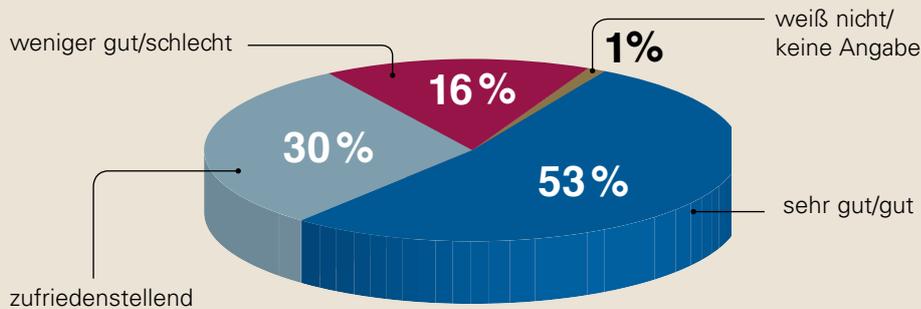
Den Deutschen geht es nicht schlecht. Mehr als 80 Prozent geben an, dass ihr Gesundheitszustand zufriedenstellend oder besser ist. Gut die Hälfte der Menschen in Deutschland empfindet ihre Verfassung sogar als gut oder sehr gut. Etwas unzufriedener sind die Menschen im Osten mit ihrer Gesundheit: Hier gibt ein Viertel der Befragten an, körperlich weniger gut oder sogar schlecht zu sein. Zwischen Frauen und Männern gibt es kaum Unterschiede. Unter denen, die sich richtig gut

fühlen, gibt es zwar mehr Männer, aber mindestens zufrieden mit der eigenen körperlichen Verfassung sind Männer und Frauen in gleichem Maße.

Einen deutlich höheren Einfluss hat da schon das Alter. Mit der Zunahme an Lebensjahren geht es gesundheitlich bergab. Die Jüngeren freuen sich weit öfter über einen fitten Körper. Doch schon ab Mitte 30 wächst der Anteil derer, die sich krank oder belastet fühlen. Auffällig ist, dass besonders zwischen Mitte 40 und Mitte 60 mehr gelitten wird. Hier beklagt fast jeder Vierte gesundheitliche Beschwerden, während es im Rentenalter nur noch jeder Fünfte ist.

Jeder Siebte ist mit seiner Gesundheit unzufrieden

So beschreiben Frauen und Männer in Deutschland ihren Gesundheitszustand



Gesunder Süden

Die Bayern strotzen nur so vor Gesundheit. Fast 90 Prozent geben an, mit ihrem Zustand mindestens zufrieden zu sein. Zwei Drittel der Bayern finden sogar, sie sind bei guter oder sehr guter Gesundheit. Die Nachbarn aus Baden-Württemberg erreichen ähnlich gute Werte. Dort sind es noch immer sechs von zehn, denen es gut oder sehr gut geht. In den nördlichen Bundesländern dagegen sagt nur jeder Zweite, es gehe ihm gut oder besser. So richtig schlecht geht es den Nordlichtern aber auch nicht: Jeder Zehnte bezeichnet seine Verfassung als weniger gut oder schlecht. In diesem Bereich ähneln die Zahlen denen im Süden. In den östlichen Bundesländern beklagt dagegen bereits jeder Fünfte einen weniger guten Gesundheitszustand. Tendenziell herrscht überall dort, wo die Menschen etwas älter sind, mehr Unzufriedenheit mit der eigenen Gesundheit. Dass sich die Menschen in urbanen Gebieten etwas wohler fühlen als im ländlichen Raum, dürfte deshalb eine Folge der Altersstruktur sein.

Bewegung hält gesund

Für eine gute Gesundheit ist Bewegung unerlässlich. Das zeigen auch die Ergebnisse unserer Studie. Je mehr sich ein Mensch im Alltag bewegt – zu Fuß oder per Rad –, desto besser geht es ihm gesundheitlich. Von denen, die sich eine halbe Stunde und mehr am Tag draußen bewegen, bezeichnen etwa sechs von zehn ihre Verfassung als gut oder sehr gut. Wer sich nur höchstens 15 Minuten im Alltag fortbewegt, kann das deutlich seltener bilanzieren. Nur vier von zehn Menschen mit diesem Pensum sind mit ihrem Zustand mehr als zufrieden. So geht es auch den Spaßbewegern, die im Alltag gerne zu Fuß unterwegs sind, erheblich besser als denen, die unter Zeitnot doch lieber das Auto nehmen, oder den Pflichtbewegern, die sich zu jedem Gang überwinden müssen. Von den Spaßbewegern geht es 60 Prozent gut oder sehr gut, bei den zielorientierten Bewegern sind es 50 Prozent und bei den Pflichtbewegern 39 Prozent.

Die Umfrageergebnisse zeigen: Es lohnt sich, auf den eigenen Körper zu hören. Um ein ausreichendes Bewegungspensum zu erreichen, ist es nicht erforderlich, die Stoppuhr mitlaufen zu lassen. Die Selbsteinschätzung der Menschen funktioniert recht gut. Von denen, die ihr tägliches Pensum als passend empfinden, fühlen sich überdurchschnittlich viele bei guter Gesundheit. Wer hingegen meint, sich im Alltag zu wenig zu bewegen, spürt die Konsequenzen in seiner Gesundheitsbilanz. Jeder zweite von ihnen gibt seinem Gesundheitszustand die Note drei oder schlechter.

Sportler sind gesünder

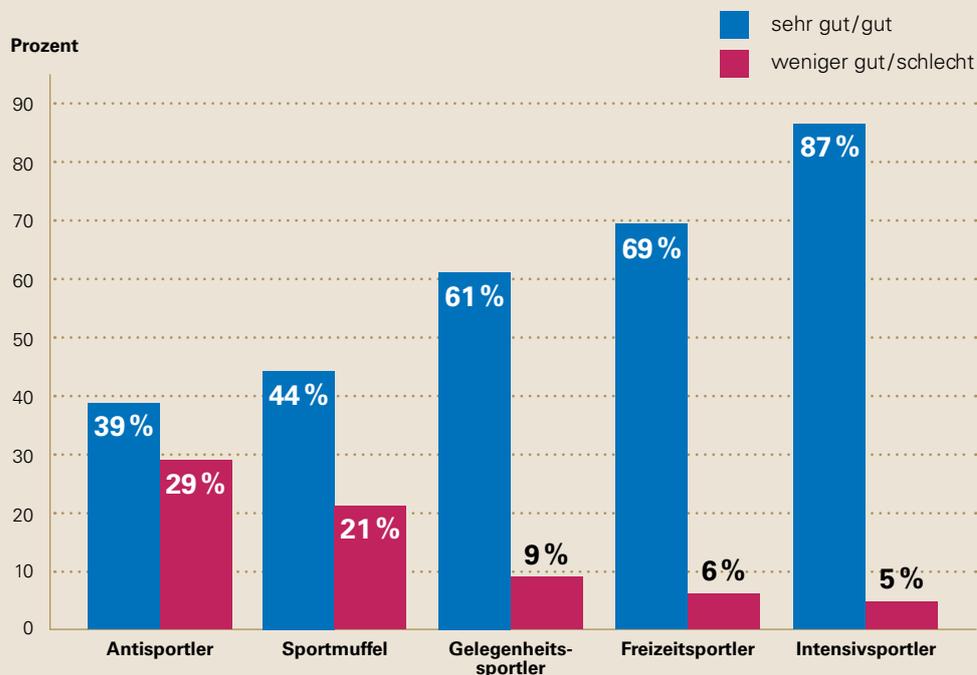
Sport steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern beeinflusst auch die Gesundheit in hohem Maße positiv. Die besten Werte in Sachen Gesundheit haben diejenigen, die fünf Stunden und mehr pro Woche trainieren. Knapp 90 Prozent der Intensivsportler sind gut oder sehr gut drauf, von den Freizeitsportlern auch noch fast 70 Prozent. Selbst bei den Gelegenheitssportlern, die nur locker eine bis

drei Stunden pro Woche trainieren, sind es noch sechs von zehn, die mit guter oder sehr guter Verfassung dabei sind. Bei den Sportmuffeln dagegen sind nur noch etwa vier von zehn in dieser Kategorie zu finden. Von den Menschen, die gar keinen Sport treiben, sind sogar noch weniger bei guter Gesundheit. Und fast jeder dritte von ihnen fühlt sich sogar weniger gut oder richtig schlecht.

Wer Leistungssport treibt, ist natürlich meist ohnehin schon sehr körperbewusst und hat überdurchschnittlich oft ein Gefühl besonderer körperlicher Fitness. Aber der Leistungsgedanke muss nicht im Vordergrund stehen. Auch diejenigen, die aus Vernunftgründen, aus Spaß oder zur Entspannung Sport treiben, erreichen gute Werte von deutlich über 50 Prozent in Sachen guter oder sehr guter Verfassung. Lediglich diejenigen fallen etwas ab, für die das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund steht und nicht so sehr die sportliche Betätigung. Von ihnen hat jeder vierte gesundheitliche Beschwerden.

Jeder vierte Sportvermeider klagt über seine Gesundheit

So schätzen die Befragten ihren Gesundheitszustand ein



Zu viel Sitzen schadet

Je weniger der Mensch am Tag sitzt, desto besser ist sein Wohlbefinden. Sitzen macht zwar nicht zwingend krank. Es lässt sich jedoch belegen, dass die Sitzdauer einen Ausschlag gibt, ob jemand bloß zufrieden ist mit seiner Gesundheit oder sich gut bis sehr gut fühlt. Ein wichtiger Faktor ist hier die Freizeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird. Von denen, die bis zu zwei Stunden täglicher Freizeit vor dem Bildschirm verbringen, sind etwa sechs von zehn in gesundheitlich guter Verfassung. Bei fünf oder sechs Stunden sind es nur noch fünf von zehn und bei sieben Stunden Bildschirmzeit ist es nur noch jeder Dritte. Bei den Letztgenannten liegt der Anteil derer mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei besonders hohen 33 Prozent. Beim Blick auf das Erwerbsleben sieht es ähnlich aus. So geht es all denjenigen erkennbar besser, die sich im Beruf bewegen. Zwei Drittel von ihnen

sind in sehr guter oder guter Verfassung. Diejenigen mit Sitzjobs bewegen sich im Mittelfeld: Für einen sehr guten Zustand reicht es nur bei 15 Prozent.

Es darf aber auch nicht verschwiegen werden, dass körperliche Arbeit aufgrund der hohen Beanspruchung durchaus zu Verschleiß und Schäden führen kann. Der Anteil derer, die sich weniger gut oder schlecht fühlen, ist unter den körperlich Arbeitenden höher als unter den Sitzarbeitern. Kaum überraschend ist jedoch auch, dass es denen, die zwar eher unbewegt arbeiten, sich in ihrem Berufsalltag aber zwischendurch ausreichend Bewegung verschaffen können, deutlich besser geht als denen, die das nicht umsetzen können. Als Fazit lässt sich ziehen, dass der Wunsch nach ergonomischen Arbeitsplätzen und mehr Betriebssport also Sinn macht – es müsste dann nur noch jeder mitmachen.

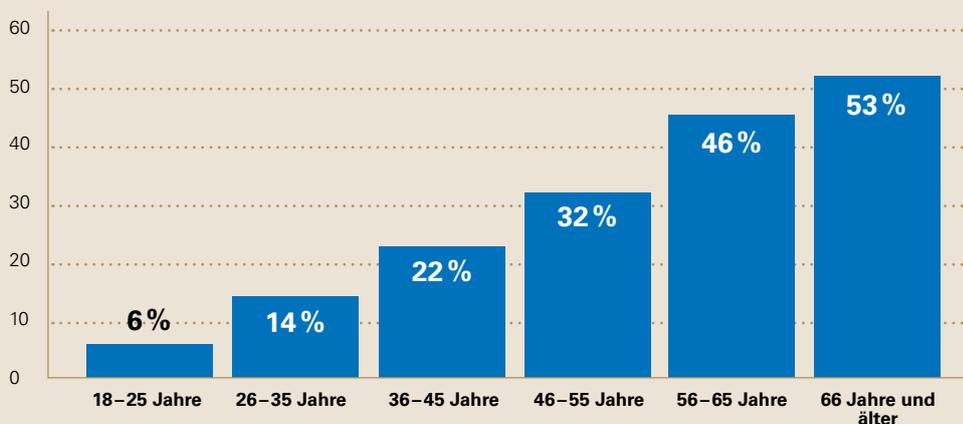
11. Bewegung und Krankheit

In Deutschland leidet ein Drittel der Bevölkerung nach eigener Angabe unter chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Asthma und sucht deshalb regelmäßig den Arzt auf. Im Osten sind es vier von zehn, im Westen drei von zehn Menschen. Und auch hier erreicht wieder der Süden der Republik gute Werte: 75 Prozent der Men-

schen in Bayern und Baden-Württemberg sind frei von chronischen Erkrankungen. Hingegen beklagt mehr als jeder Vierte in den Ländern Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen ein dauerhaftes Leiden. Männer und Frauen halten sich in diesem Zusammenhang die Waage. Die chronischen Beschwerden nehmen bei beiden mit dem Alter zu: In jüngeren Jahren bis Mitte 30 sind noch fast 90 Prozent ohne derartige Beschwerden, ab Mitte 40 beklagt schon jeder Dritte ein chronisches Leiden, während es in der Altersgruppe ab Mitte 60 schon mehr als jeder Zweite ist.

Ab 55 plus nehmen die chronischen Krankheiten zu

Anteil der chronisch Erkrankten nach Alter



Deutschland hat Rücken

Rückenschmerz und andere körperliche Einschränkungen des Bewegungsapparats sind die Volkskrankheit Nummer eins. Vier von zehn Deutschen sagen, dass sie darunter leiden. Frauen sind etwas öfter betroffen als Männer, vor allem ist das Krankheitsbild aber ein typisches Problem der etwas Älteren. Ab Mitte 40 leidet bereits jeder Zweite unter Beschwerden im Bewegungsapparat. Als übergewichtig bezeichnet sich jeder vierte der Befragten. Von den Männern geben 27 Prozent an, zu viel auf die Waage zu bringen, bei den Frauen sind es 22 Prozent.

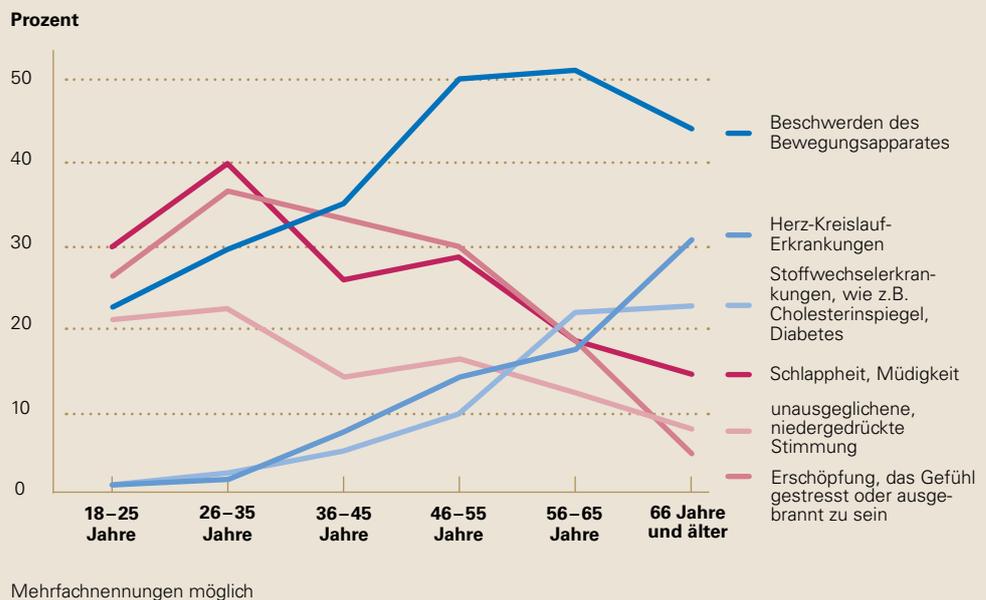
Wie auch der TK-Gesundheitsreport Jahr für Jahr zeigt, bestätigt die vorliegende Umfrage, dass psychische Leiden hierzulande auf dem Vormarsch sind. Ein Viertel der Bevölkerung beklagt Schlappeheit und Schlafstörungen, wobei Frauen etwas häufiger Probleme mit dem Schlaf haben. 27 Prozent der Frauen lie-

gen nachts oft wach, während nur 21 Prozent der Männer darunter leiden. Schlappeheit und Müdigkeit beklagen vor allem die Jüngeren. Jeder Vierte gibt zudem an, sich stark gestresst oder ausgebrannt zu fühlen – insbesondere die Menschen in der Altersgruppe zwischen Mitte 20 und Mitte 50, die oft im anstrengenden Spagat zwischen Kind und Karriere stecken. Doch auch die jungen Erwachsenen sind überdurchschnittlich oft betroffen. Einiges deutet darauf hin, dass das Thema Burnout weiter voranschreiten und auch in Zukunft die Schlagzeilen bestimmen wird.

Knapp zwei von zehn Deutschen machen regelmäßig leidvolle Bekanntschaft mit der Plage Kopfschmerz oder Migräne – darunter sind doppelt so viele Frauen wie Männer. Und immer noch mehr als zehn Prozent der Deutschen klagen über Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselerkrankungen wie etwa Diabetes oder Atembeschwerden.

Ältere plagt der Körper, Jüngere mehr psychisch belastet

Unter diesen Krankheiten leiden die Menschen in Deutschland häufiger oder dauerhaft (Anteil der Betroffenen nach Alter)



Sport und Krankheit

Treibt einer keinen Sport, weil er Beschwerden hat, oder hat er Beschwerden, weil er keinen Sport treibt? Hier gibt es ein Henne-Ei-Problem, das diese Studie im Einzelfall nicht klären kann. Fest steht aber, dass unter denen, die keinen oder wenig Sport treiben, die Anzahl derer mit regelmäßigen gesundheitlichen Belastungen deutlich über dem Durchschnitt liegt. Dass chronisch Kranke überdies deutlich häufiger als der Durchschnitt ihr Bewegungspensum als zu niedrig empfinden, deutet darauf hin, dass es den Chronikern vergleichsweise schwerfällt, sich zu mehr Aktivität aufzuraffen. Dennoch belegt die Untersuchung aber auch, dass es einen erstaunlichen Anteil von Menschen mit chronischen Leiden gibt, die trotzdem Sport treiben: Immerhin ein Viertel der Freizeitsportler gibt an, chronische Beschwerden zu haben. Sport ist eben nicht nur etwas für Gesunde, sondern kann Beschwerden sogar gezielt entgegenwirken. Und die Umfrageergebnisse zeigen: Je sportlicher Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Asthma sind und je bewegter ihr Alltag ist, desto besser geht es ihnen.

Insgesamt gibt fast jeder Dritte, der Sport für die Gesundheit oder zur Entspannung treibt, außerdem an, unter chronischen Beschwerden zu leiden. Zu schade, dass sich Spaß nicht verordnen lässt. Denn augenscheinlich reicht die eigene Gesundheit als Motivation nicht ganz aus.

Menschen mit Übergewicht bewegen sich auf ihren alltäglichen Wegen besonders wenig: Nur jeder vierte von ihnen entscheidet sich bewusst für Fahrrad oder Fußweg. Zudem entscheiden sich besonders viele von ihnen für den Fahrstuhl statt der Treppe und nehmen das Auto auch schon für kurze Strecken. Auch den Urlaub nutzt nur jeder vierte Übergewichtige, um sich bewusst zu bewegen. Zudem verbringen sie besonders viel Zeit im Sitzen: Jeder dritte von ihnen sitzt neun Stunden am Tag und länger. Und auch in ihrer Freizeit sitzen Übergewichtige nach eigener Aussage im Schnitt 3,7 Stunden vor dem Bildschirm. Und obwohl fast drei Viertel aller Übergewichtigen (71 Prozent) glauben, dass ihnen die Bewegung guttun würde, treiben 61 Prozent von ihnen nie oder nur selten Sport. Dabei ist das schlechte Gewissen groß: Acht von zehn Menschen mit Übergewicht, die angeben, dass sie sich in ihrem Alltag zu wenig bewegen, würden dies gerne ändern.

Krank am Bildschirm

Gebückte Haltung, wenig Bewegung, vielleicht noch eine Pizza vom Lieferdienst nebenbei: Wer zu viel seiner Freizeit vor dem Bildschirm verbringt, ist eher in Gefahr, Dauergast beim Arzt zu werden. Von denen, die sieben Stunden und mehr vor einer Flimmerkiste hocken, plagt sich jeder zweite mit chronischen Beschwerden herum.

Hier spielt das Freizeitverhalten eine deutlich wichtigere Rolle als der Beruf: Ob sitzende Tätigkeit oder intensive körperliche Arbeit – chronische Erkrankungen kommen in allen Berufsgruppen vor. Der Bildschirm in der Freizeit aber ist anscheinend nicht nur ein Bewegungshemmer, sondern bringt auch häufig körperliche wie psychische Beschwerden mit. Je mehr freie Zeit auf diese Weise verbracht wird, desto eher leiden die Menschen unter Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen und desto häufiger brechen sich auch Phänomene wie Schläppheit, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen Bahn.

Bewegung kann helfen

„Jeder Gang macht schlank“, heißt ein Sprichwort, an dem Wahres dran ist und das gleichzeitig auch sehr entmutigend sein kann. Denn wer schon einmal eine Kalorientabelle angeschaut hat, weiß, dass für eine Tafel Schokolade ein ziemlich langer Gang nötig ist. Eine Umstellung der eigenen Verhaltensmuster ist aber dennoch eine sinnvolle Empfehlung bei vielen körperlichen Beschwerden. Mehr Bewegung im Alltag verringert das Risiko von Übergewicht und wirkt Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen entgegen.

Wer nur bis zu 15 Minuten täglich draußen zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs ist und lieber in den Bus oder das Auto steigt, weil die Zeit fehlt, hat überdurchschnittlich oft mit einem dieser Leiden zu kämpfen. Hinzu kommt, dass unsere Studie an verschiedenen Stellen immer wieder eine Erkenntnis zutage gefördert hat: Es gibt unterschiedliche Bewegungstypen, die sich in allen Kontexten – ob Beruf, Freizeit oder Sport – ähnlich verhalten. So reduziert sich das tägliche Bewegungspensum bei einigen Menschen auf ein Minimum. Und das wiederum hat erkennbar negative Konsequenzen für die Gesundheit. Dass jeder Gang schlank macht, ist vielleicht etwas zu viel verlangt. Aber dass jeder Gang gesund macht, steht außer Frage.

12. Studienaufbau

Im Juni 2013 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung 1.003 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihrem Bewegungsverhalten in Alltag, Freizeit, Urlaub und Beruf. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personens Stichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

Geschlecht

Nach Geschlecht unterteilen sich die Befragten in 49 Prozent Männer und 51 Prozent Frauen.

Alter

Nach Alter unterteilt fallen 11 Prozent der Befragten in die Gruppe der 18- bis 25-Jährigen, 14 Prozent sind 26 bis 35 Jahre alt, 18 Prozent 36 bis 45 Jahre, 18 Prozent zwischen 46 und 55 Jahre, 17 Prozent zwischen 56 und 65 Jahre und auf die Gruppe der Menschen, die 66 Jahre und älter sind, entfallen 23 Prozent.

Bildungsabschluss

Nach dem Bildungsabschluss unterteilt, haben 36 Prozent der Befragten einen Volks- oder Hauptschulabschluss, 33 Prozent verfügen über die mittlere Reife und 30 Prozent haben Abitur oder können ein abgeschlossenes Studium vorweisen.

Region

Aus der norddeutschen Ländergruppe (Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein) stammen 16 Prozent der Befragten, 22 Prozent leben in Nordrhein-Westfalen, 15 Prozent in Bayern, 13 Prozent in Baden-Württemberg, aus den weiteren Ländern im Südwesten der Republik (Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland) stammen 14 Prozent der Befragten, aus der nordöstlichen Ländergruppe (Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern) kommen 10 Prozent und die weiteren 11 Prozent leben in den südöstlichen Ländern Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

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 anhand eines strukturierter Fragebogens (Computer-Aided Telephone Interviewing oder CATI-Methode) im Zeitraum zwischen dem 19. und dem 27. Juni 2013.

Beweg Dich, Deutschland!

Mit dem Auto ins Büro, den Tag sitzend am Schreibtisch vor dem Bildschirm, und zurück geht's wieder mit dem Auto bis vor die Haustür. Vielleicht noch schnell die Kinder zur Nachhilfe fahren oder vom Freund abholen, an den Abendbrottisch setzen und dann geht's vor den Fernseher oder mit dem Tablet auf dem Schoß aufs Sofa. Sieht so tatsächlich das Bewegungsverhalten der Menschen hierzulande aus? Wie viele finden noch Zeitfenster für Sport oder den bewussten Fußweg auf ihren alltäglichen Wegen? Ist im Job wenigstens noch Zeit für die kleine Bewegungspause zwischendurch? Wer setzt im Urlaub einen bewussten Ausgleich gegen den bewegungsarmen Alltag? Und: Welche gesundheitlichen Folgen hat "das große Sitzen" für die Erwachsenen hierzulande? Um herauszufinden, wie sich die Menschen in Deutschland tatsächlich in Alltag, Job, Freizeit und Urlaub bewegen und welche Konsequenzen ihr Bewegungsverhalten für sie hat, hat die Techniker Krankenkasse (TK) nach 2007 nun zum zweiten Mal einen repräsentativen Querschnitt der deutschen Bevölkerung vom Meinungsforschungsinstitut Forsa befragen lassen. Einen kompakten Überblick der Ergebnisse bietet dieser Studienband.



**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.