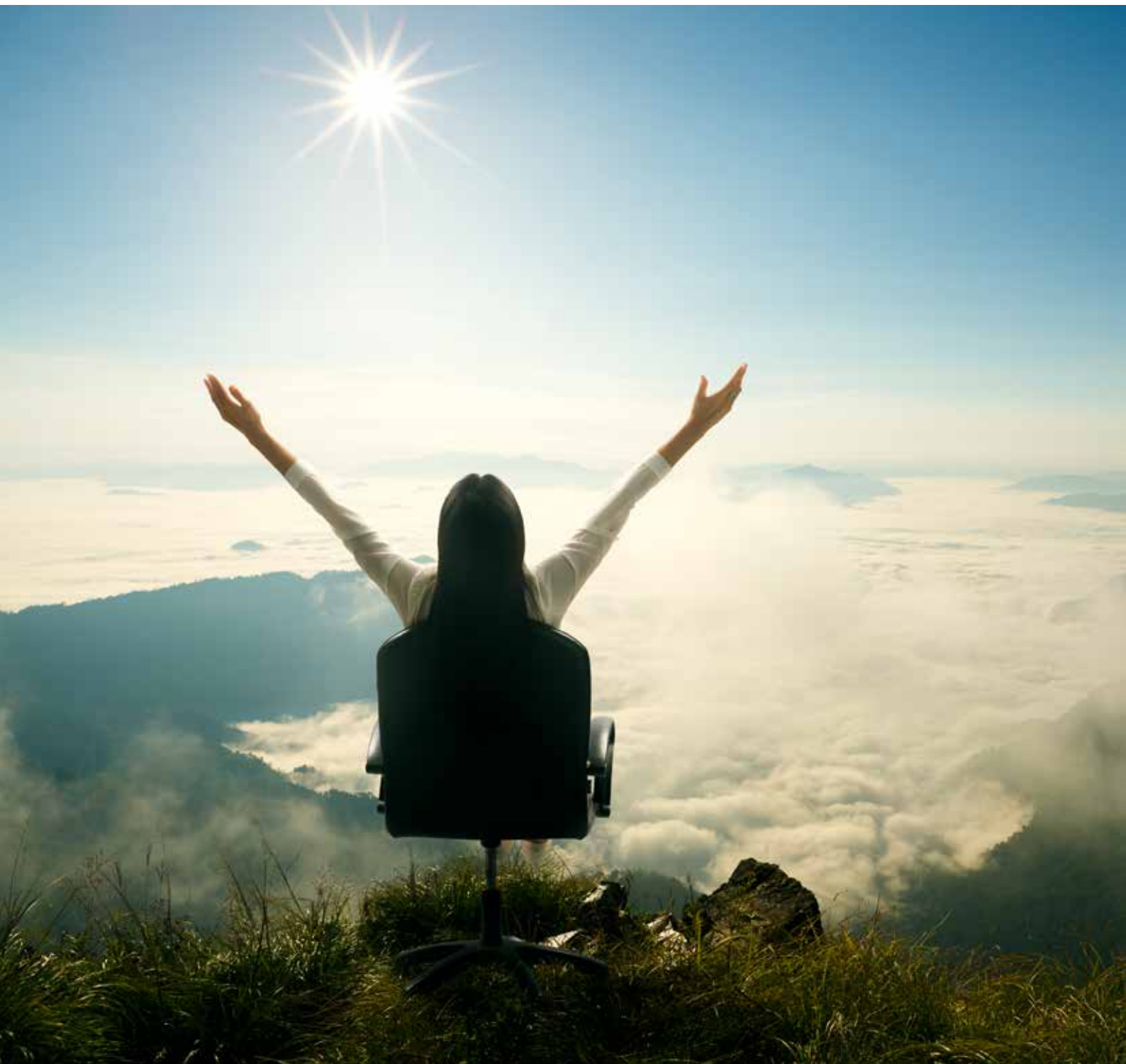


Der DKV-Report 2018

Wie gesund lebt Deutschland?

Prof. Dr. Ingo Froböse, Dr. Bianca Biallas, Dr. Birgit Wallmann-Sperlich





Liebe Leserinnen und liebe Leser,

spricht man mit den Menschen, dann wird eines schnell klar: Die Zeit für Muße und Pause nimmt kontinuierlich ab. Umso mehr liegt mir das Thema Regeneration am Herzen und deswegen freue ich mich, dass wir uns in diesem Jahr der Regeneration im Speziellen widmen. Bei der Regeneration ist uns wichtig, dass wir diese differenziert von dem Begriff der Erholung, welche häufig mit dem Jahresurlaub etc. assoziiert ist, betrachten. Regeneration ist im Alltag, somit Tag für Tag, notwendig und erforderlich, um uns von unseren täglichen Stressoren – so vielfältig wie sie auch ausfallen mögen, wie z. B. die Arbeitsbelastung, Familienorganisation, Schlafmangel – zu regenerieren. Nur so können wir unseren Alltag leistungsfähig, kraftvoll, ausgeglichen und gesund meistern. In unserer leistungsbezogenen Gesellschaft haben wir es verlernt, regelmäßige Pausen einzulegen. Dies ist aber fatal, denn nur durch gut geplante Pausen können wir unsere Energiespeicher wieder auffüllen und regeneriert, aufmerksam, geduldig und leistungsfähig in den Tag starten. Die Trainer und Athleten im Leistungssport haben das schon lange verstanden – nur durch gut eingeplante Regeneration können Sportler Bestleistung abrufen.

Wir können in unserer Studie dieses Jahr Regenerationslücken, sogenannte Regeneration-Gaps, zwischen Anfang und Ende der Woche von 15 Prozent feststellen. 22 Prozent der 18–29-Jährigen gelingt es fast nie, frisch in den Tag zu starten. Dies stimmt mich nachdenklich. Ich würde mir wünschen, dass wir in unserer Gesellschaft wieder mehr über Pausen nachdenken, dass wir wieder lernen, uns ganz bewusst täglich Zeit zu nehmen, um zu

regenerieren. Meiner Meinung nach wird es nur schwer möglich sein, in unserer Gesellschaft an der Belastungsschraube zu drehen, da die täglichen Anforderungen realistischerweise eher größer als kleiner werden. Deswegen müssen wir an der Regenerationsschraube drehen und regelmäßige Pausen wieder ganz bewusst in den Alltag, in den Beruf, in die Freizeit einplanen, genauso wie eine Telefonkonferenz, ein Teammeeting, das Mittagessen, die Organisation von Freizeitterminen der Kinder etc. Hierbei können aktive Pausen, wie z. B. ein Spaziergang, ein kleines Work-out oder die bewusste Heimfahrt vom Arbeitsplatz mit dem Fahrrad, ein gutes Gegengewicht zu psychischen Stressoren liefern.

Ich bin froh, dass wir diesen Report wieder gemeinsam mit der DKKV Deutsche Krankenversicherung verwirklichen konnten. Er liefert wichtige Impulse für die öffentliche Diskussion, denn es ist eine öffentliche Aufgabe, unser Lebensumfeld so zu gestalten, dass ein gesundes Leben darin möglich ist. Des Weiteren bringt der DKKV-Report auch das Wissen zum Gesundheitsverhalten weiter voran, insbesondere was die Daten zum sitzenden Lebensstil und zur körperlichen Aktivität angeht. Denn diese Risikofaktoren werden leider in unserer Gesellschaft immer noch viel zu wenig beachtet. Und das wollen wir ändern!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ingo Froböse
Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung (ZfG)
Deutsche Sporthochschule Köln



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Autoreifen rollen über Kopfsteinpflaster, ein Martinshorn schallt durch Häuserfluchten, Handwerker arbeiten an der Fassade, der Nachbar übt auf seinem Klavier, das Smartphone klingelt und im Hausflur spielen die Kinder. Unsere Ohren fangen Geräuschkulissen ein, rund um die Uhr, auch wenn wir schlafen. Denn das Gehör kennt keine Pause. Dabei bestimmt die Situation, in der wir uns gerade befinden, die Lautstärke oder die Art des Geräusches, ob wir ein Geräusch als angenehm oder lärmend empfinden. Wann aus Geräuschen Lärm wird, ist daher oft subjektiv.

Machen wir da am Ende viel Lärm um nichts? Offenbar nicht. Denn auch wenn das gemeinhin häufig angenommen wird: An Lärm kann man sich nicht gewöhnen. Der DKV-Report macht deutlich: Es besteht offenbar ein Zusammenhang zwischen Lärmempfindlichkeit und dem subjektiven Gesundheitszustand. Von den Befragten, die ihren Gesundheitszustand als „überhaupt nicht gut“ einschätzen, stufen sich 38 Prozent mit der höchsten Lärmempfindlichkeit ein. Die Befragten, die ihren Gesundheitszustand mit „sehr gut“ angeben, haben eine tendenziell geringere Lärmempfindlichkeit.

Sieben von zehn Befragten zieht es am Wochenende an ruhigere Orte außerhalb der Metropolen. Das überrascht nicht, steigt die gefühlte Lärmbelastigung im privaten Umfeld doch mit zunehmender Größe des Wohnortes, wie der DKV-Report zeigt. Knapp jeder Zweite unserer Befragten fühlt sich sowohl in seinem privaten als auch beruflichen Umfeld durch Lärm belastigt – diese Ergebnisse machen die Relevanz des Themas sehr deutlich.

Als Krankenversicherer sehen wir die Auswirkungen von Lärm auf die Gesundheit: Beeinträchtigung der Sprache und Kommunikation, Schlafstörungen mit allen kurz- und langfristigen Konsequenzen, aber auch kreislaufbedingte Erkrankungen und Auswirkungen auf den Stoffwechsel und das Immunsystem sind nicht selten Folgeerscheinungen. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) deshalb bereits 2011 Richtwerte für den vorbeugenden Gesundheitsschutz bei Lärmbelastigungen erstellt.

Lärminderung fängt dabei schon im Kleinen an: Schalten Sie doch einfach mal ab – den Fernseher, das Radio, den Geschirrspüler – und genießen Sie die Abwesenheit von Lärm – ganz still und leise.

In diesem Sinne viel Freude & Ruhe beim Lesen wünscht Ihnen

Clemens Muth
Vorstandsvorsitzender der DKV Deutsche Krankenversicherung

„Wie gesund lebt Deutschland?“

Über den DKV-Report 2018

Wie viele Menschen in Deutschland führen ein rundum gesundes Leben? In welchen Gesundheitsbereichen gibt es die meisten Defizite und wohin geht der Trend des Gesundheitsbewusstseins im Verlaufe der letzten acht Jahre in Deutschland? Diesen und vielen weiteren wichtigen Fragen rund um die Themen körperliche Aktivität, Sitzen, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum und Stressverhalten geht der DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ mit der vorliegenden Ausgabe 2018 bereits zum fünften Mal auf den Grund.

Dazu wurden 2.885 Bundesbürger im Frühjahr dieses Jahres nach ihrem subjektiven Gesundheitsempfinden und ihren Lebensgewohnheiten in den oben genannten Kategorien befragt. Ergebnis: Nur 9 Prozent von ihnen leben in allen Bereichen rundum gesund. Vor zwei Jahren traf dies noch auf 11 Prozent der befragten Personen zu.

Die vorliegenden Ergebnisse in diesem Studienbericht wurden im Rahmen von Telefoninterviews gewonnen, die von der GfK Nürnberg realisiert wurden. Der von der DKV und dem Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) veröffentlichte DKV-Report 2018 „Wie gesund lebt Deutschland?“ gibt umfassende Einblicke in viele den Lebensstil betreffende Bereiche. Zudem beschreibt der Report Trendentwicklungen zu den Vorjahren 2010, 2012, 2014/2015 und 2016.

Schwerpunkte: Lärm, Einsamkeit und Regeneration

In diesem Jahr wollten wir von den an dieser Studie teilnehmenden Personen auch wissen, wie sie ihre Lärmempfindlichkeit einschätzen und ob sie Lärm als Störung oder Belästigung wahrnehmen. Knapp die Hälfte der Interviewten gab an, dass sie sich in ihrem beruflichen Umfeld von Lärm belästigt fühlt. Als die drei Hauptursachen dafür nannten sie Maschinenlärm, ihre Kolleginnen und Kollegen sowie Baustellenlärm. Im privaten Umfeld sind es Straßenlärm, Nachbarschaftslärm und sogar Kinderlärm, der die Befragten am meisten stört.

Auch das subjektive Erleben von Einsamkeit wird in dieser Ausgabe des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ näher betrachtet. Einsamkeit kann das Auslösen von Krankheiten begünstigen und zu einem Risikofaktor für kardiovaskuläre und andere Erkrankungen werden.¹ Wer sich einsam fühlt, leidet unter chronischem Stress, mit entsprechend schädlichen Konsequenzen. Laut den Ergebnissen im DKV-Report 2018 „Wie gesund lebt Deutschland?“ fühlen sich 11 Prozent der Befragten manchmal einsam. Ältere Menschen verspüren das Gefühl der Einsamkeit tendenziell häufiger als jüngere. Ein Drittel (33 Prozent) der befragten Hausfrauen und -männer fühlen sich einsam. Weitaus weniger trifft das hingegen auf Menschen zu, die im Berufsleben stehen.

Umso wichtiger wird das Thema Regeneration für unsere Gesellschaft. Ruhe, Schlaf und Ausgleichssport sind für die befragten Bundesbürger die top drei der Maßnahmen zur Regeneration im Alltag.

¹ Spitzer, M. Einsamkeit – erblich, ansteckend, tödlich. Nervenheilkunde 2016, 35(11): 734–741.

Inhalt

02 Prof. Ingo Froböse / Dr. Clemens Muth

04 „Wie gesund lebt Deutschland?“ – über den DKV-Report 2018

06 Kapitel 1 Methodik

07 1.1 Studiendesign

07 1.2 Stichprobendesign

08 1.3 Untersuchungsinstrumente

09 1.4 Stärken und Limitationen

10 Kapitel 2 Gesundes Leben in Deutschland

12 2.1 Im Bundesdurchschnitt

12 2.2 Im Geschlechtervergleich

13 2.3 Im Altersvergleich

13 2.4 Nach Körpergewicht

14 2.5 Nach Bildungsstatus

14 2.6 Nach Haushaltsnettoeinkommen

15 2.7 Im Vergleich zu den Vorjahren 2010, 2012, 2014/2015 und 2016

16 Kapitel 3 Körperliche Aktivität

19 3.1 Im Bundesdurchschnitt

20 3.2 Im Geschlechtervergleich

21 3.3 Im Altersvergleich

22 3.4 Nach Körpergewicht

23 3.5 Nach Bildungsstatus

24 3.6 Nach Haushaltsnettoeinkommen

25 3.7 Nach Freizeit- und Transportverhalten

25 3.8 Im Vergleich zu den Vorjahren 2010, 2012, 2014/2015 und 2016

26 Kapitel 4 Sitzzeiten im Alltag

28 4.1 Im Bundesdurchschnitt

29 4.2 Im Geschlechtervergleich

30 4.3 Im Altersvergleich

31 4.4 Nach Körpergewicht

32 4.5 Nach Bildungsstatus

33 4.6 Nach Haushaltsnettoeinkommen

33 4.7 Im Vergleich zu den Vorjahren 2014/2015 und 2016

34 Kapitel 5 Lärm, Einsamkeit und Regeneration

36 5.1 Lärmempfindlichkeit

37 5.2 Lärmbelästigung

38 5.3 Einsamkeit

39 5.4 Regeneration

42 Kapitel 6 Gesundes Leben in den Bundesländern

44 6.1 Gesamtergebnisse im Ländervergleich

45 6.2.1 Körperliche Aktivität

46 6.2.2 Körperliche Aktivität in der Freizeit und beim Transport

47 6.3 Ernährung

48 6.4 Nichtrauchen

49 6.5 Mäßiger Alkoholkonsum

50 6.6 Gesunder Umgang mit Stress

51 6.7 Sitzen

52 Kapitel 7 Fazit



1 Methodik

1.1 Studiendesign

Im Auftrag der DKV hat das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) diese repräsentative Umfrage zum individuellen Gesundheitsverhalten der in Deutschland lebenden Menschen realisiert und ausgewertet. Es handelt sich bereits um die fünfte Auflage des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“. Der Studienbericht ähnelt seinen Vorgängern von 2010, 2012, 2014/2015 und 2016 in Bezug auf Jahreszeit, Fragestellung sowie Vorgehen bei der Befragung und erlaubt es daher auch, Trends im Gesundheitsverhalten der befragten Personen aufzuzeigen.

Vom 2. März 2018 bis 1. April 2018 führte das Meinungsforschungsinstitut GfK Nürnberg die Befragung bei 2.885 Einwohnern in Deutschland durch. Im Rahmen eines leitfaden- und computergestützten Telefoninterviews wurden die Personen auch in diesem Jahr zu folgenden Gesundheitsbereichen um ihre Selbsteinschätzung gebeten:

- subjektiver Gesundheitszustand
- körperliche Aktivität bei der Arbeit, während des Sports sowie in der Freizeit
- Ernährungsverhalten
- Alkohol- und Nikotinkonsum
- Umgang mit Stress

Auch in diesem Jahr betrachtet der DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ wie bereits 2014/2015 und 2016 weiterhin die Sitzzeiten der Befragten. Zusätzlich wurden drei neue Themenkomplexe in die 2018er-Studie integriert:

- Lärmbelästigung und Lärmempfindlichkeit
- Einsamkeit
- Regeneration

1.2 Stichprobendesign

Insgesamt wurden für den vorliegenden Studienbericht 2.885 Bundesbürger ab 18 Jahren interviewt. Wie bereits in den Vorjahren erfolgte die Ansteuerung repräsentativ nach Geschlecht und Alter. Darüber hinaus wurde die Stichprobe nach den Merkmalen Bundesland, Größe des Wohnortes und Bildungsstand gewichtet. Die Angaben zur Stichprobe und Gewichtung basieren auf der Media-Analyse 2017, deren Ergebnisse – sie werden halbjährlich veröffentlicht – die in Deutschland lebende Bevölkerung repräsentativ darstellen (<http://www.adm-ev.de/index.php?id=startseite>).

Auch in diesem Jahr wurden pro Bundesland mindestens 200 Interviews für den DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ geführt. Die Bundesländer Rheinland-Pfalz und Saarland sowie Niedersachsen und Bremen sind jeweils zusammengefasst ausgewertet, da bei Einzelbetrachtung die Stichproben-Basis zu gering wäre.

1.3 Untersuchungsinstrumente

Im vorliegenden DKV-Report wurde in vielen Bereichen auf standardisierte und wissenschaftlich erprobte Instrumentarien zurückgegriffen, die nachfolgend erläutert werden. Die weiteren Einschätzungsfragen zu einzelnen Lebensbereichen werden in den einzelnen Kapiteln kurz vorgestellt.

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten

Als Erhebungsinstrument für das körperliche Aktivitätsverhalten wurde der „Global Physical Activity Questionnaire“ (GPAQ)¹ genutzt, welcher aufgrund seiner hinreichenden Validität auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen wird.

Der GPAQ ist für nationale und internationale Erhebungen dieser Art konzipiert und ermöglicht somit weltweit Vergleiche von Aktivitätsdaten in den Lebensbereichen Arbeit, Transport und Freizeit.

Die Sitzzeiten der befragten Personen werden in dieser Studie durch den Marshall Sitting Questionnaire² erfasst. Dieser fragt, jeweils für Werk- und Wochenendtage getrennt voneinander, die durchschnittliche tägliche Sitzzeit in den folgenden fünf Lebensbereichen ab:

- a) während Fahrten von Ort zu Ort (z. B. im Auto, im Bus oder der Bahn),
- b) während der Arbeit,
- c) beim Fernsehen,
- d) während der freizeitlichen Computer- bzw. anderen elektronischen Mediennutzung,
- e) während der sonstigen Freizeit (z. B. Besuch im Kino, Freunde treffen).

Wie im Vorjahr 2016 werden auch im DKV-Report 2018 „Wie gesund lebt Deutschland?“ nur die Fragen und Antworten für Werktag erfasst. Für die Auswertung werden die Daten aus den zuvor genannten fünf Lebensbereichen addiert, um eine Schätzung der durchschnittlichen Sitzzeit pro Werktag zu erhalten.

Lärmbelästigung und Lärmempfindlichkeit

Die Lärmbelästigung wird in diesem DKV-Report in zwei Bereiche unterteilt:

- a) Lärmbelästigung zu Hause,
- b) Lärmbelästigung bei der Arbeit.

Die allgemeine Lärmbelästigung zu Hause wurde mit folgender Frage erfasst: Wenn Sie einmal an die letzten zwölf Monate denken: Wie stark haben Sie sich – alles in allem genommen – durch Lärm bei Ihnen zu Hause insgesamt gestört oder belästigt gefühlt?^{3,4} Eine analoge Frage wurde für den Bereich Lärmbelästigung bei der Arbeit formuliert.

Zur Erfassung der subjektiven Lärmempfindlichkeit wurde der „Kurzfragebogen zur Erfassung der Lärmempfindlichkeit“ nach Zimmer und Ellermeier⁵ als Basis mit neun Fragen verwendet. Mit diesem Fragebogen wird die Lärmempfindlichkeit in drei Bereichen erfragt: sozialer Kontakt, Schlaf und Arbeit/Leistung.⁶ Alle Fragen und Antworten fließen in einen Gesamtscore „Lärmempfindlichkeit“ ein. Je höher der erzielte Wert ausfällt, desto höher ist auch die Lärmempfindlichkeit der befragten Personen. Insgesamt haben 251 Personen eine Frage nach der Lärmempfindlichkeit unbeantwortet gelassen. In diesen Fällen wurde der Gesamtscore auf „fehlend“ gesetzt. Die psychometrischen Kriterien sind für den Kurzfragebogen zufriedenstellend.⁶

Einsamkeit

Um die subjektiv empfundene Einsamkeit zu erfassen, wurde eine modifizierte Form der „Three-Item Loneliness Scale“⁷ verwendet. Für den gesamten Einsamkeitsscore gilt: Je höher der Wert, desto größer das Gefühl von Einsamkeit. Dabei wurden die Antwortmöglichkeiten auf eine fünfstufige Likert-Skalierung modifiziert. Bezogen auf die Auswertung „kein bis normales Gefühl von Einsamkeit“ sowie „Gefühl von Einsamkeit“ orientiert sich der Studienbericht an vorherigen Studien.⁷

1 Armstrong T, Bull F: Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health* 2006, 14(2):66–70.

2 Marshall AL, Miller YD, Burton NW, Brown WJ: Measuring total and domain-specific sitting: a study of reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2010, 42(6):1094–1102.

3 Niemann, H.; Hoebel, J.; Hammersen, F.; Laußmann, D. Lärmbelästigung – Ergebnisse der GEDA-Studie 2012. 2014. / Gerstner, D.; Twardella, D.; Reiter, C.; Weinhhammer, V.; Kolb, S.; Herr, C.E.W. Belastung mit Freizeitlärm unter jungen Erwachsenen: Ergebnisse des ersten Follow-Up der Ohrkan-Kohortenstudie. *Gesundheitswesen*.

4 Fields, J.; De Jong, R.; Gjestland, T.; Flindell, I.; Job, R.; Kurra, S.; Lercher, P.; Vallet, M.; Yano, T.; Guski, R. Standardized general-purpose noise reaction questions for community noise surveys: Research and a recommendation. *Journal of Sound and Vibration* 2001, 242, 641–679.

5 Zimmer K, Ellermeier W: Ein Kurzfragebogen zur Erfassung der Lärmempfindlichkeit. *Umweltpsychologie* 1998, 2:54–63.

6 Zimmer K, Ellermeier W: Konstruktion und Evaluation eines Fragebogens zur Erfassung der individuellen Lärmempfindlichkeit. *Diagnostica* 1998, 44(1):11–20.

7 Hughes ME, Waite LJ, Hawkey LC, Cacioppo JT: A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging* 2004, 26(6):655–672.



1.4 Stärken und Limitationen

Differenzierte Erhebung unterschiedlicher gesundheitsrelevanter Lebensstilfaktoren.

Die Studie weist eine deutschlandweit repräsentative Ansteuerung und Gewichtung auf und zeichnet sich durch die differenzierte Erhebung unterschiedlicher gesundheitsrelevanter Lebensstilfaktoren wie körperliche Aktivität, Ernährung, Stressempfinden, Alkoholenuss sowie Rauchverhalten aus. Die hier angewandten Untersuchungsinstrumente (z. B. GPAQ) sind zum Teil international anerkannt und lassen daher auch einen Vergleich mit anderen Studien zu.

Die Antwortquote des diesjährigen DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ liegt bei 11 Prozent mit einer Interviewdauer von durchschnittlich 21 Minuten. Bei den getroffenen Aussagen der Interviewpartner handelt es sich um subjektive Einschätzungen des eigenen Gesundheitsverhaltens.

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten werden intensiv betrachtet.

Besonders hervorzuheben ist, dass der DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ schon seit einigen Jahren das körperliche Aktivitätsverhalten der befragten deutschen Bundesbürger differenziert untersucht. Parallel dazu wurden Daten über die „Sitzzeiten“ der deutschen Bevölkerung erhoben, welche ein Hauptmerkmal des sitzenden Lebensstils

(„sedentary behaviour“) darstellen.⁸ Zu langes Sitzen gilt neben dem Bewegungsmangel als unabhängiger Risikofaktor^{9, 10} für die Gesundheit, insbesondere für sogenannte Zivilisationserkrankungen.

Neue Themenkomplexe werden einbezogen: Lärm, Einsamkeit und Regeneration.

Der DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ setzt sich mit wichtigen Gesundheitsthemen unserer heutigen Gesellschaft auseinander. Erstmals werden in der 2018er-Ausgabe auch Ergebnisse zu den Themen Lärmbelästigung und Lärmempfindlichkeit, Einsamkeit sowie Regeneration veröffentlicht.

Testtrennwerte erleichtern Einschätzung der Ergebnisse und dienen als Richtlinien.

Die Berechnung von Benchmarks (festgelegte Testtrennwerte) ermöglicht es, die Ergebnisse positiv oder negativ zu bewerten. Die Festlegung der Benchmarks orientierte sich an den Empfehlungen und Meinungen der Fachgesellschaften. Zu beachten ist, dass die Benchmarks keine Informationen über die gesamte Verteilung eines Merkmals in der Stichprobe geben. Hinweis: Wann ein Benchmark von den interviewten Personen realisiert wird, kann den jeweiligen Kapiteln dieses Reports entnommen werden.

8 Tremblay, M.S.; Aubert, S.; Barnes, J.D.; Saunders, T.J.; Carson, V.; Latimer-Cheung, A.E.; Chastin, S.F.M.; Altenburg, T.M.; Chinapaw, M.J.M. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2017, 14, 75.

9 De Rezende LF, Rodrigues Lopes M, Rey-Lopez JP, Matsudo VK, Luiz Odo C: Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PLoS One* 2014, 9(8):e105620.

10 Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HP: Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One* 2013, 8(11):e80000.



2 Gesundes Leben in Deutschland

Über die Hälfte der Befragten schätzen ihren eigenen Gesundheitszustand als (sehr) gut ein. Je älter sie jedoch sind, desto weniger gesund fühlen sich die Menschen. Der Anteil derjenigen, die die Mindestaktivitätsempfehlungen für körperliche Aktivität erreichen, sinkt weiter leicht. Der Trend zum Nichtrauchen hält an.

Definition der Benchmarks

Wenn alle fünf Benchmarks in den folgenden Bereichen erreicht werden, kann man von einem „rundum gesunden Lebensstil“ sprechen:

Körperliche Aktivität

Grundlage sind hier die 2010 veröffentlichten internationalen (Mindest-)Aktivitätsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Ausdaueraktivitäten¹ sowie die nationalen Bewegungsempfehlungen.² Demnach sollten über alle Lebensbereiche (Arbeit, Transport, Freizeit) mehr als 600 MET-Minuten erreicht werden. Erwachsene sollten entweder

- mindestens 150 Minuten moderater (4 MET) körperlicher Aktivität oder
- mindestens 75 Minuten intensiver (8 MET) körperlicher Aktivität oder
- einer vergleichbaren Kombination moderater (4 MET) und intensiver (8 MET) körperlicher Aktivität pro Woche nachgehen.

Dabei kann die körperliche Aktivität in Einheiten von mindestens zehn Minuten aufgeteilt werden und in allen drei Bereichen – Arbeit, Transport und Freizeit – vorkommen.

Ernährung

Zur Ernährung werden zehn Fragen gestellt, die sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

richten. Dabei geht es um eine Kombination aus Quantität (Obst- und Gemüseverzehr) und Qualität der wöchentlichen Ernährung. Sie sollte Obst, Gemüse, Fisch, kalziumreiche und Vollkornprodukte enthalten sowie wenig Fleisch, Süßigkeiten und Knabbereien. Als ebenso wichtig gelten regelmäßige Mahlzeiten sowie ausreichend Zeit beim Verzehr. Der Benchmark ist erreicht, wenn zwei Drittel der Ernährungsempfehlungen umgesetzt werden.

Rauchen

Als Nichtraucher ist dieser Benchmark erreicht.

Alkohol

Die Häufigkeit und die Menge genossener alkoholischer Getränke (Bier, Wein, Sekt sowie Spirituosen) werden hier getrennt voneinander abgefragt. Als gesundes Alkoholgenussverhalten gilt, wenn entweder gar kein Alkohol getrunken oder nur gelegentlich ein Glas Bier oder Wein konsumiert wird.

Stress

Das individuelle Stressempfinden sowie die jeweiligen Kompensationsmöglichkeiten (Sport, Bewegung, Entspannungsverfahren, Freunde treffen, lesen, Musik hören o. Ä.) sind die entscheidenden Kriterien. Als gesund gilt, wer keinen Stress empfindet oder diesen z. B. mit den aufgeführten Tätigkeiten ausgleichen kann.

¹ World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health. 2010.

² Rütten, A. and K. Pfeifer (2016). „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.“ Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Erlangen-Nürnberg.

2.1 Im Bundesdurchschnitt

61 Prozent der befragten Menschen in Deutschland stufen ihren Gesundheitszustand als gut oder sogar sehr gut ein. Diese Einschätzung ist jedoch nur ihr subjektives Empfinden. Tatsächlich sind es weit weniger Menschen, die dies in Folge der Benchmark-Realisierung von sich behaupten können, denn nur 9 Prozent der Befragten leben tatsächlich rundum gesund und erreichen die Anforderung in den fünf Bereichen körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden. Lediglich beim Thema Rauchen denken zunehmend mehr Menschen in Deutschland um. 79 Prozent verzichten mittlerweile darauf.

Benchmark-Realisierung gesamt

	Gesamt
Alle Benchmarks Erwachsene	9
Aktivität	43
Ernährung	48
Rauchen	79
Alkohol	82
Stressempfinden	57

(Angaben in Prozent)

2.2 Im Geschlechtervergleich

Insgesamt liegt das weibliche Geschlecht im Benchmark-Vergleich vorn. 11 Prozent der Frauen erreichen alle Benchmarks für einen gesunden Lebensstil. Bei den Männern sind es 8 Prozent. Geht es um die körperliche Aktivität, haben die Männer im Geschlechtervergleich jedoch die Nase vorn. Sie erreichen mit 46 Prozent den Richtwert für die körperliche Aktivität und bewegen sich somit insgesamt häufiger oder intensiver als Frauen, die den Benchmark mit 40 Prozent realisieren. 43 Prozent der befragten Männer geben z. B. an, dass sie mindestens zehn Minuten (werktags) bei intensiven Sport-, Freizeit- oder Fitnessaktivitäten stark ins Schwitzen oder sogar außer Atem kommen. Frauen tun dies mit 39 Prozent tendenziell weniger häufig.

In den Gesundheitsbereichen Ernährung, Rauchen und Alkohol sind es die Frauen, die einen gesünderen Lebensstil pflegen und den Benchmark dadurch häufiger erreichen. Sie ernähren sich bewusster (Frauen: 52 Prozent, Männer: 45 Prozent), rauchen weniger (Frauen Nichtraucher: 82 Prozent, Männer Nichtraucher: 75 Prozent) und konsumieren weniger häufig alkoholische Getränke (Frauen: 92 Prozent, Männer: 72 Prozent).

In puncto Stressempfinden liegen Männer und Frauen im Benchmark-Vergleich nahezu gleichauf (Frauen: 58 Prozent, Männer: 57 Prozent). Gefragt nach ihrer derzeitigen Stressbelastung schätzen Männer diese subjektiv mit 37 Prozent mehrheitlich als „gering“ oder sogar „sehr gering“ ein (Frauen: 31 Prozent). In Bezug auf ihre derzeitige Stressbelastung antworten Frauen mehrheitlich (27 Prozent) mit „teils, teils“ (Männer: 23 Prozent). Um ihren Stress zu kompensieren, geben Frauen (82 Prozent) und Männer (79 Prozent) am häufigsten an zu lesen oder Musik zu hören. Allerdings gehen Frauen häufiger Entspannungsverfahren wie Yoga oder autogenem Training nach (Frauen: 25 Prozent, Männer: 14 Prozent). Überhaupt keine Stressbelastung verspüren 19 Prozent aller befragten Männer sowie 16 Prozent der interviewten Frauen.

Benchmark-Realisierung nach Geschlecht

Geschlecht	Männlich	Weiblich
Alle Benchmarks Erwachsene	8	11
Aktivität	46	40
Ernährung	45	52
Rauchen	75	82
Alkohol	72	92
Stressempfinden	57	58

(Angaben in Prozent)

2.3 Im Altersvergleich

Ältere Menschen (> 66 Jahre) erreichen am häufigsten den Benchmark zu einem rundum gesunden Leben (14 Prozent). Jüngere Personen (18–29 Jahre sowie 30–45 Jahre) mit 5 Prozent deutlich weniger häufig.

Diese Ergebnisse stehen im Gegensatz zu dem subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustand. Denn auf die Frage, wie sie ihren aktuellen Gesundheitszustand beurteilen würden, antworteten 69 Prozent der befragten Personen zwischen 18 und 29 Jahren mit (sehr) gut. Menschen ab 66 Jahren schätzten ihren Gesundheitszustand nur mit 50 Prozent als (sehr) gut ein, obwohl sie den Benchmark für einen rundum gesunden Lebensstil tatsächlich deutlich häufiger realisieren.

Weit vorne liegen die ab 66-Jährigen vor allem in den Gesundheitskategorien Ernährung (59 Prozent), Rauchen (88 Prozent) sowie Stressempfinden (70 Prozent). In diesen Bereichen realisiert die ältere Generation am häufigsten die Benchmarks.

Tendenziell umgekehrt verhält es sich jedoch bei der körperlichen Aktivität. 46 Prozent der 30–45-Jährigen sind ausreichend körperlich aktiv (66-Jährige und älter: 38 Prozent). Allerdings weisen die 30–45-Jährigen das höchste Stressempfinden auf, das es zu kompensieren gilt. Nur 44 Prozent der 30–45-Jährigen erreichen den Benchmark zu einem gesunden Umgang mit Stress.

Geht es um das Thema Alkohol, so erreichen die ab 66-Jährigen mit 77 Prozent weniger häufig den Benchmark zu einem gesunden Konsumverhalten als die Befragten der jüngeren Alterskategorien. Zwischen ihnen ist die Benchmark-Realisierung mit Werten von 83 bis 84 Prozent relativ ausgeglichen.

Für den Benchmark Rauchen gilt: Je jünger die Befragten sind, desto tendenziell häufiger greifen sie zur Zigarette (18–29-jährige Raucher: 32 Prozent, 30–45-jährige Raucher: 27 Prozent, 46–65-jährige Raucher: 19 Prozent, 66-jährige und ältere Raucher: 12 Prozent).

Benchmark-Realisierung nach Alter

Alter	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Alle Benchmarks Erwachsene	5	5	11	14
Aktivität	42	46	45	38
Ernährung	36	42	52	59
Rauchen	68	73	81	88
Alkohol	84	83	84	77
Stressempfinden	59	44	57	70

(Angaben in Prozent)

2.4 Nach Körpergewicht

Menschen ab einem BMI ab 18,5 erreichen tendenziell ähnlich häufig alle Benchmarks.

Bezüglich der Körpergewichtsklassen gibt es keine eindeutigen Unterschiede beim Erreichen der Minimalaktivitätsempfehlungen durch Arbeits-, Transport- und Freizeitaktivität. Normalgewichtige realisieren zu 41 Prozent die Aktivitätsempfehlungen, übergewichtige Menschen (BMI 25–29,9 und BMI ≥ 30) zu 45 Prozent. Jedoch erreichen die Befragten mit Übergewicht (BMI 25–29,9) weniger häufig den Benchmark zu einem gesunden Alkoholverhalten als Personen mit Normalgewicht (BMI 18,5–24,9).

55 Prozent der stark übergewichtigen Menschen (BMI ≥ 30) setzen zudem auf ein ausgewogenes Ernährungsverhalten. Außerdem befinden sich unter ihnen auch die meisten Nicht-raucher. 85 Prozent der befragten stark übergewichtigen Personen (BMI ≥ 30) verzichten auf den Konsum von Tabak in Form von Zigaretten. Bei den Normalgewichtigen sind es nur 77 bzw. 78 Prozent bei den übergewichtigen Befragten.

Was das Stressempfinden angeht, realisieren Personen mit einem BMI von ≥ 30 am wenigsten häufig den Benchmark für einen gesunden Umgang damit. Nur 47 Prozent von ihnen schaffen es, mit ihrem Stress gut umzugehen. Häufiger gelingt dies den Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 29,9 (60 Prozent) bzw. Menschen mit Normalgewicht mit einem BMI zwischen 18,5 und 24,9 (59 Prozent).

Benchmark-Realisierung nach Körpergewicht

BMI	< 18,5*	18,5 bis 24,9	25 bis 29,9	≥ 30
Alle Benchmarks Erwachsene	1	10	9	8
Aktivität	33	41	45	45
Ernährung	43	49	45	55
Rauchen	80	77	78	85
Alkohol	92	83	79	83
Stressempfinden	56	59	60	47

(Angaben in Prozent)

* kleine Basis

2.5 Nach Bildungsstatus

Keine großen Unterschiede zwischen den Bildungsgraden im Erreichen aller Benchmarks.

10 Prozent der Personen mit einem abgeschlossenen Studium sowie mit mittlerer Reife erreichen alle Benchmarks für ein rundum gesundes Leben. Menschen mit Abitur oder Fachhochschulreife (9 Prozent) sowie die Befragten mit einem Hauptschulabschluss (8 Prozent) folgen im allgemeinen Benchmark-Vergleich recht eng aufeinander.

Betrachtet man die gesamte körperliche Aktivität gibt es keine relevanten Unterschiede zwischen den Bildungsgruppen. Befragte mit einem abgeschlossenem Studium erreichen mit 40 Prozent den Aktivitäts-Benchmark, Personen mit mittlerer Reife erreichen diesen zu 45 Prozent.

Jedoch legen Befragte mit Studienabschluss sowie mit mittlerer Reife den größten Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Über die Hälfte von ihnen (54 Prozent bzw. 53 Prozent) erreicht in diesem Segment den empfohlenen Benchmark. Menschen mit einem Hauptschulabschluss oder Abitur erreichen diesen mit nur 40 bzw. 45 Prozent weniger häufig.

Außerdem sind unter den Befragten mit einem Hauptschulabschluss die meisten Raucher zu finden (31 Prozent). Bei Personen mit höheren Bildungsabschlüssen sind es weniger, die zur Zigarette greifen (mittlere Reife: 22 Prozent, Abitur und Fachhochschulreife: 20 Prozent, Studium: 15 Prozent).

Bezüglich des Benchmarks zum Stressempfinden gibt es keine großen Unterschiede zwischen den Bildungsabschlüssen. Personen mit einem Studien- sowie Menschen mit einem Hauptschulabschluss können gleichermaßen gut mit Stress umgehen bzw. weisen nur ein geringes Stressempfinden auf. Sie erreichen mit 60 bzw. 59 Prozent die Empfehlungen für ein gesundes Stressempfinden tendenziell am häufigsten.

Benchmark-Realisierung nach Bildungsstatus

Bildungsstatus	Hauptschule	Mittl. Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschl. **
Alle Benchmarks Erwachsene	8	10	9	10	13
Aktivität	44	45	43	40	43
Ernährung	40	53	45	54	51
Rauchen	69	78	80	85	79
Alkohol	82	85	83	78	72
Stressempfinden	59	55	56	60	57

(Angaben in Prozent)

** sehr kleine Basis

2.6 Nach Haushaltsnettoeinkommen***

Menschen, die über ein Haushaltsnettoeinkommen von unter 1.500 € verfügen, erreichen den Benchmark zu einem rundum gesunden Leben am häufigsten (14 Prozent).

Personen, die 1.500 € bis 2.499 € bzw. 2.500 € und mehr verdienen, schaffen das nur mit 7 bzw. 6 Prozent.

Auffällig ist auch, dass Menschen, die 2.500 € und mehr verdienen, weniger häufig die Mindestaktivitätsempfehlungen durch Arbeit-, Transport- und Freizeitaktivität erreichen als Personen, die über ein geringeres Einkommen verfügen. Nur 40 Prozent der Besserverdiener realisieren die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität. Menschen der darunterliegenden Gehaltsklassen erreichen mit 52 Prozent die Mindestempfehlungen für körperliche Aktivität aus den Lebensbereichen Arbeit, Transport und Freizeit häufiger. Im Vergleich zu anderen Studien ist hier zu beachten, dass die körperliche Aktivität während der Arbeit in das Erreichen der Mindestaktivitätsempfehlungen eingeschlossen wird.

Im Bereich Ernährung verhält es sich genau umgekehrt. Hier erreichen nur 42 Prozent der geringer Verdienenden (< 1.500 € bzw. 1.500 € bis 2.499 €), jedoch 53 Prozent der besser Verdienenden (≥ 2.500 €) den empfohlenen Richtwert für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise.

Auch beim Rauchen haben Menschen mit einem Haushaltsnettoeinkommen von 2.500 € und mehr ein deutlich größeres Gesundheitsbewusstsein. Von ihnen rauchen nur 19 Prozent. In den darunterliegenden Gehaltsklassen wird häufiger zur Zigarette gegriffen – ein Drittel (31 Prozent) kann die Finger nicht davon lassen.

Tendenziell umgekehrt verhält es sich jedoch beim Alkoholkonsum: Je mehr die Befragten verdienen, desto häufiger heben sie das Glas.

Benchmark-Realisierung nach Haushaltsnettoeinkommen***

Haushaltsnettoeinkommen	Bis unter 1.500 €	1.500 € bis 2.499 €	2.500 € und mehr
Alle Benchmarks Erwachsene	14	7	6
Aktivität	52	52	40
Ernährung	42	42	53
Rauchen	69	69	81
Alkohol	86	82	79
Stressempfinden	55	51	54

(Angaben in Prozent)

*** veränderte Basis von n = 1.564

2.7 Im Vergleich zu den Vorjahren 2010, 2012, 2014/2015 und 2016

Bezogen auf alle fünf Ausgaben des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ rutscht die Quote für die Realisierung aller fünf Benchmarks erstmals unter 10 Prozent und erreicht damit das bisher niedrigste Niveau.

Nur 9 Prozent führen ein gesundes Leben in allen fünf Gesundheitskategorien. 2010 waren es noch 14 Prozent.

Körperliche Aktivität nimmt weiter ab.

Waren es 2010 noch 60 Prozent der Befragten, die den Benchmark zur körperlichen Aktivität erreichten, sinkt dieser 2018 um 17 Prozentpunkte auf nur noch 43 Prozent. Nicht einmal mehr die Hälfte der Deutschen ist den Ergebnissen nach ausreichend körperlich aktiv und erfüllt die Richtlinien der WHO durch körperliche Aktivität während der Arbeit, des Transports und der Freizeit.

Gesunde Ernährung bleibt über die Jahre auf einem ähnlichen Niveau.

48 Prozent der Bundesbürger erreichen aktuell den Benchmark zu einem gesunden Ernährungsverhalten. 2016 waren es noch 50 Prozent, die das schafften. In diesem Jahr fällt der Wert auf den Stand von 2010 zurück. Das spricht für Beständigkeit in Bezug auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensmittelkonsum.

In Deutschland leben immer mehr Nichtraucher.

Positiv ist die Entwicklung der Nichtraucherquote hierzulande. Im Vergleich zu 2010 (75 Prozent) realisieren in diesem Jahr bereits 79 Prozent der Befragten diesen Benchmark. Das bedeutet, dass nur noch 21 Prozent der Menschen in Deutschland zur Zigarette greifen. Es ist der niedrigste Wert seit 2010.

Alkoholverhalten bleibt über die acht Jahre auf einem ähnlichen Niveau.

Der Anteil der Befragten, die den Benchmark für ein gesundes Alkoholverhalten erreichen, liegt mit 82 Prozent wieder auf einem ähnlichen Niveau wie im Jahr 2010. Im Vergleich zu den Jahren 2016 und 2014/2015 liegt der Anteil der Befragten mit drei bzw. fünf Prozentpunkten tendenziell niedriger.

Mehr als die Hälfte der Befragten können weiterhin gut mit Stress umgehen.

Seit 2010 hat sich das Stressempfinden der in Deutschland befragten Personen positiv entwickelt. Waren es 2010 knapp die Hälfte (49 Prozent) der Menschen, die einen gesunden Umgang mit Stress realisiert haben, sind es heute 57 Prozent. Grundsätzlich entwickelt sich der gesunde Umgang mit Stress über die Jahre hinweg betrachtet tendenziell positiv.

Benchmark-Realisierung im Jahresvergleich

Jahre	2018	2016	2014/ 2015	2012	2010
Alle Benchmarks Erwachsene	9	11	11	11	14
Aktivität	43	45	54	54	60
Ernährung	48	50	45	47	48
Rauchen	79	78	76	78	75
Alkohol	82	85	87	84	81
Stressempfinden	57	58	52	47	49

(Angaben in Prozent)





3 Körperliche Aktivität

Bewegungsmangel wird ein immer größeres Problem in Deutschland.

Der Anteil der Befragten, die die Mindestempfehlungen für körperliche Aktivität in den Lebensbereichen Arbeit, Transport und Freizeit erreichen, nimmt weiter ab. Das zeigt der aktuelle DKV-Report deutlich im Vergleich zu den Befragungen aus den Vorjahren. Damit wird der Weg für viele zivilisationsbedingte Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Übergewicht, Bluthochdruck, verschiedene Krebsarten, Diabetes Typ II sowie für weitere Erkrankungen immer weiter geebnet.

Mangelnde körperliche Aktivität wirkt sich aber nicht nur negativ auf die körperliche Gesundheit aus, sondern auch auf das subjektive Wohlbefinden: Ausreichende Bewegung in der Freizeit gilt als gute Methode zum Stressabbau. Wer also insgesamt nicht ausreichend körperlich aktiv ist, kann womöglich seinen Alltagsstress nur unzureichend kompensieren und könnte demnach anfälliger für psychosomatische Leiden sein.

Grundsätzlich kommt es auf eine umfassende Betrachtung der körperlichen Aktivität an, die wir in diesem Zusammenhang berücksichtigen müssen. Entscheidend ist nicht nur, wie häufig

die Befragten sich in ihrer Freizeit bewegen, sondern auch, wie häufig sie ihre Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen und ob sie körperliche Arbeit leisten (sei es im Beruf, im Haus oder im Garten).

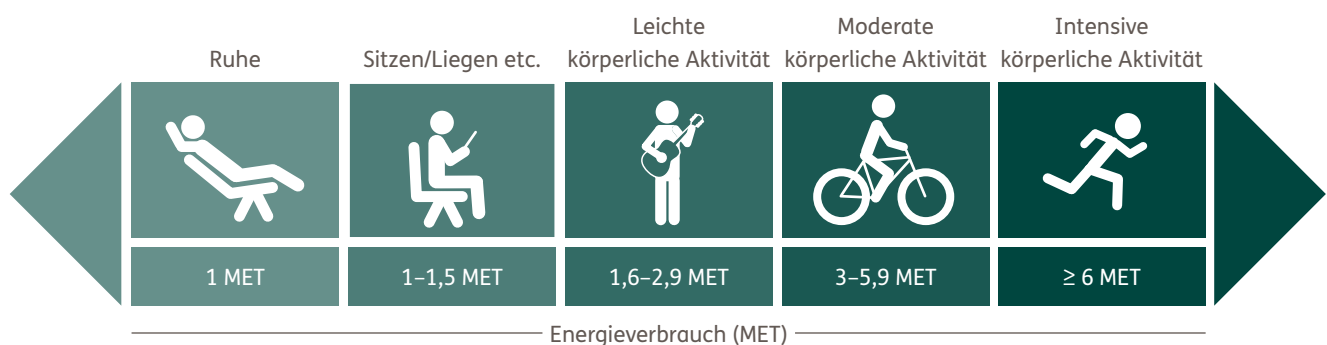
Aufgrund dessen wird auch in dieser Ausgabe des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ zwischen moderater (4 MET) und intensiver körperlicher Aktivität (8 MET) in den Bereichen Arbeit und Freizeit unterschieden. Die Ergebnisse werden jeweils über das metabolische Äquivalent (MET) in MET-Minuten umgerechnet und aufgezeigt (siehe Infokasten). Damit werden sowohl Dauer als auch Intensität der körperlichen Aktivität erfasst. Die körperliche Aktivität während der Arbeit bezieht sich neben Ausbildung, Studium und Beruf auf Tätigkeiten, die im Alltag erledigt werden müssen. Dazu zählen unter anderem auch die Hausarbeit, das Arbeiten im Garten oder landwirtschaftliche Tätigkeiten. Im Bereich Transport wird die Intensität der körperlichen Aktivität nicht unterschieden und entspricht demnach einer moderaten körperlichen Aktivität (4 MET).

Was sind MET-Minuten?

Das metabolische Äquivalent wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten miteinander zu vergleichen (Ainsworth et al. 1993). Dabei entspricht 1 MET dem Energieverbrauch einer erwachsenen Person im Ruhezustand (Ruheumsatz) und ist definiert als die Sauerstoffaufnahme von 3,5 ml/min/kg bzw. einem Energieverbrauch von 1 kcal je Kilogramm Körpergewicht pro Stunde. Durch das metabolische Äquivalent wird die körperliche Aktivität als ein Vielfaches der ruhenden Aktivität ausgedrückt. Beispiel: Eine Aktivität mit einem MET-Wert von 4 bedeutet einen viermal so hohen Energieverbrauch als im Ruhezustand.

Im Rahmen der Fragebogenauswertung wird die moderate körperliche Aktivität mit 4 MET sowie die intensive körperliche Aktivität mit 8 MET berechnet.

Ein Beispiel für die Berechnung der MET-Minuten: Wird eine moderate körperliche Aktivität (4 MET) über 30 Minuten ausgeführt, hat die Person 120 MET-Min. (30 Minuten x 4 MET) akkumuliert. 120 MET-Min. können z. B. aber auch durch 15 Minuten einer intensiven körperlichen Aktivität (8 MET) (15 Minuten x 8 MET) erreicht werden.



Rütten, A., und Pfeifer, K., Eds. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Nürnberg, FAU Erlangen-Nürnberg.

Benchmark körperliche Aktivität

Der Aktivitäts-Benchmark ist an die internationale (Mindest-) Aktivitätsempfehlung für ausdauerorientierte Aktivitäten pro Woche der Weltgesundheitsorganisation (WHO) angelehnt und liegt bei 600 MET-Minuten.¹

Erwachsene sollten demnach mindestens 150 Minuten moderater (z. B. zügiges Gehen) oder 75 Minuten intensiver

körperlicher Aktivität (z. B. Joggen) oder jeglicher Kombination der beiden Varianten pro Woche nachgehen.

Dabei kann die körperliche Aktivität in Umfänge von mindestens zehn Minuten aufgeteilt werden.²

Hinweis zum Median: Jeder Befragte weist ein individuelles körperliches Aktivitätsverhalten auf. Dadurch zeigen die MET-Minuten eine hohe Streuung und es entstehen sogenannte „Ausreißer“, die den Mittelwert stark beeinflussen können (z. B., wenn einige Menschen im Vergleich zu den meisten anderen in ihrer Altersgruppe extrem viel körperliche Aktivität angegeben haben). Daher wird in den Infografiken sowie auch im Text dieses Kapitels der Median berücksichtigt. Er ist „Ausreißern“ gegenüber stabiler und teilt eine Liste von Werten mittig in zwei Hälften, wodurch jeweils 50 Prozent der Stichprobe unterhalb sowie oberhalb des Medians liegen. Ist der Median

bei „0“, bedeutet dies also, dass mindestens 50 Prozent der Befragten keine körperliche Aktivität in diesem Aktivitätsbereich angegeben haben.

Hinweis zu den Graphiken: Innerhalb der Graphiken werden immer die Mittelwerte und Mediane für die Gesamtstichprobe angegeben. Im Text gehen wir zusätzlich auf die Untergruppe, die die körperliche Aktivität in diesem Bereich angibt, gesondert ein und erläutern dabei in welchem Umfang diese Untergruppe dieser Aktivität nachgeht.

¹ World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health, World Health Organization.

² Vgl. auch: Rütten, A., und Pfeifer, K., Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Erlangen-Nürnberg, 2016.

3.1 Im Bundesdurchschnitt

Nicht einmal die Hälfte aller befragten Bundesbürger erreicht den Benchmark zur körperlichen Aktivität. Nur 43 Prozent realisieren in diesem Jahr die Mindestaktivitätsempfehlungen.

Im Bundesdurchschnitt akkumulieren die Befragten 480 MET-Minuten (Median) körperliche Aktivität über alle drei Lebensbereiche hinweg, was 120 Minuten moderater körperlicher Aktivität bzw. 60 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche entsprechen würde.

Bezüglich der intensiven körperlichen Aktivität während der Arbeit liegt der Median über die Gesamtstichprobe hinweg bei 0. Insgesamt gehen nur 20 Prozent der befragten Personen intensiver körperlicher Aktivität während der Arbeit nach. Dafür wenden sie im Durchschnitt 75 Minuten pro Woche (Median: 600 MET-Minuten) auf.

Immerhin 39 Prozent der Bundesbürger vollbringen moderate körperliche Aktivität während ihrer Arbeitszeit. Diese Tätigkeiten verrichten sie für 120 Minuten pro Woche (Median: 480 MET-Minuten). Auch hier liegt der Median über die Gesamtstichprobe hinweg bei 0 MET-Minuten, was bedeutet, dass die Hälfte der Befragten gar keiner moderaten körperlichen Aktivität während der Arbeit nachgeht.

Fast die Hälfte der Menschen bewegt sich in ihrer Freizeit moderat – 49 Prozent. Wenn sie das tun, dann für 30 Minuten pro Woche (Median: 120 MET-Minuten). Für die Gesamtstichprobe liegt der Mittelwert bei 27 Minuten pro Woche (109 MET-Minuten, Median: 0). Intensiver körperlicher Aktivität während ihrer Freizeit gehen 41 Prozent der Befragten nach. Wenn sie solche Tätigkeiten in ihrer Freizeit ausüben, dann für etwa 23 Minuten pro Woche (Median: 180 MET-Minuten). Die Gesamtstichprobe weist einen Mittelwert von 100 MET-Minuten für intensive körperliche Aktivität während der Freizeit auf (Median: 0).

Um Orte des täglichen Bedarfs zu erreichen, liegt der Median für die Gesamtstichprobe bei 15 Minuten pro Woche (60 MET-Minuten). 59 Prozent der Befragten geben an, während des Transports aktiv zu sein. Sie fahren mit dem Fahrrad, gehen zu Fuß zur Arbeit oder zum Supermarkt. Im Durchschnitt sind diese Menschen pro Woche für 45 Minuten (Median: 180 MET-Minuten) auf diese Weise aktiv. Allerdings geben auch 41 Prozent der Befragten an, gar keiner körperlichen Aktivität während des Transports nachzugehen.

Insgesamt geben 10 Prozent der Befragten gar keine körperliche Aktivität an, die länger als zehn Minuten am Stück andauert – weder während der Arbeit noch beim Transport noch in der Freizeit.

Mittelwert und Median der körperlichen Aktivität im Bundesdurchschnitt für die Gesamtstichprobe

Intensive körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)

206 / 0

Moderate körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)

328 / 0

Körperliche Aktivität beim Transport (Mittelwert / Median)

192 / 60

Intensive körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)

100 / 0

Moderate körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)

109 / 0



Gesamt (Mittelwert / Median)

Gesamt: 936 / 480

(Angaben in MET-Minuten)

3.2 Im Geschlechtervergleich

Männer sind körperlich aktiver als Frauen.

Männer sind mit insgesamt 510 MET-Minuten (Median) pro Woche körperlich aktiver als Frauen mit 420 MET-Minuten (Median). Sie akkumulieren demnach im Durchschnitt insgesamt 128 Minuten moderate oder 64 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Im Gegensatz dazu sind es bei den Frauen wöchentlich nur 105 Minuten moderate oder 53 Minuten intensive körperliche Aktivität. Über die Gesamtstichprobe hinweg weisen Männer mehr intensive und moderate körperliche Aktivität während der Arbeit sowie auch mehr intensive körperliche Aktivität während ihrer Freizeit auf.

Genauer betrachtet, geben 22 Prozent der Männer an, dass ihre Arbeit intensive körperliche Aktivitäten beinhaltet, bei denen sie stark ins Schwitzen oder sogar außer Atem kommen – von den Frauen sagen das nur 18 Prozent. Frauen, die intensiver körperlicher Aktivität bei der Arbeit nachgehen, weisen einen Median von 68 Minuten pro Woche auf (540 MET-Minuten), Männer von 75 Minuten pro Woche (600 MET-Minuten).

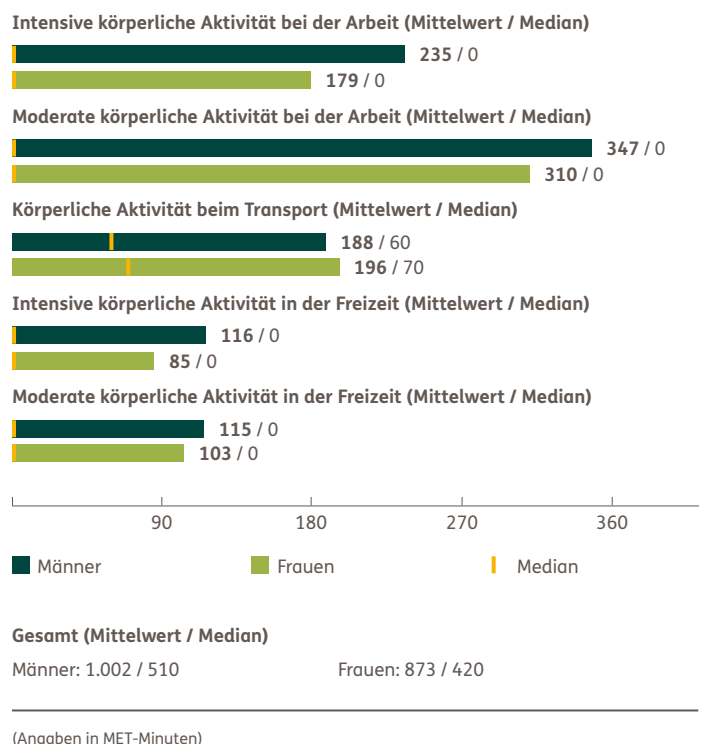
Geht es um moderate Tätigkeiten während der Arbeit, geben 41 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen an, diesen nachzugehen. Wenn Männer diesen moderaten körperlichen Aktivitäten nachgehen, dann für durchschnittlich 113 Minuten (Median: 450 MET-Minuten), Frauen für 120 Minuten (Median: 480 MET-Minuten). Über die Stichprobe hinweg liegt der Median für beide Geschlechter bei intensiven und moderaten körperlichen Aktivitäten allerdings bei 0.

Auch in ihrer Freizeit sind Männer bewegungsfreudiger. 43 Prozent gehen körperlich intensiven Freizeitaktivitäten nach, und das dann für etwa 30 Minuten (Median: 240 MET-Minuten) pro Woche. Frauen mit 39 Prozent für dann 23 Minuten (Median: 180 MET-Minuten).

Im Bereich der moderaten körperlichen Aktivität während der Freizeit geben knapp 50 Prozent der Frauen und 48 Prozent der Männer an, sich dementsprechend zu bewegen. Die Männer, die in ihrer Freizeit moderat körperlich aktiv sind, sind dies für 36 Minuten pro Woche (Median: 145 MET-Minuten), Frauen für 30 Minuten (Median: 120 MET-Minuten).

Betrachten wir die körperliche Aktivität während des Transports über die Gesamtstichprobe hinweg, liegen beide Geschlechter nahezu gleichauf: Männer mit einer wöchentlichen Transportaktivität von 15 Minuten (Median: 60 MET-Minuten) sowie Frauen mit 18 Minuten (Median: 70 MET-Minuten). 59 Prozent der Männer und Frauen geben an, während des Transports körperlich aktiv zu sein. Männer, die auf diese Art unterwegs sind, sind dies im Durchschnitt 45 Minuten (Median: 180 MET-Minuten), Frauen 53 Minuten (Median: 210 MET-Minuten) pro Woche.

Mittelwert und Median der körperlichen Aktivität nach Geschlecht für die Gesamtstichprobe



3.3 Im Altersvergleich

Ältere Erwachsene ab 66 Jahren weisen die geringste körperliche Aktivität im Vergleich zu den anderen Altersgruppen auf.

Mit 390 MET-Minuten (Median) pro Woche bzw. umgerechnet 98 Minuten moderater oder 49 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche sind ältere Erwachsene im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen – über alle Aktivitätsbereiche hinweg – am wenigsten häufig körperlich aktiv.

Sie geben z. B. weniger intensive körperliche Aktivität bei der Arbeit als sämtliche anderen Altersgruppen an. Insgesamt geben 18 Prozent der 18–29-Jährigen, 24 Prozent der 30–45-Jährigen, 21 Prozent der 46–65-Jährigen und nur 16 Prozent der ab 66-Jährigen an, überhaupt körperlich intensiv während der Arbeit aktiv zu sein.

Bezüglich der moderaten körperlichen Aktivität bei der Arbeit geben Personen zwischen 30 und 45 Jahren an, mehr körperliche Aktivität zu verrichten als alle anderen Altersgruppen – 45 Prozent sind hier aktiv. Wenn sie auf diese Weise aktiv sind, dann für etwa 210 Minuten pro Woche (Median: 840 MET-Minuten).

Während des Transports gibt es in Bezug auf die körperliche Aktivität keine Unterschiede bei den Altersgruppen. In diesem Bereich gibt der größte Anteil der Befragten an, körperlich aktiv zu sein (18–29-Jährige: 61 Prozent, 30–45-Jährige: 57 Prozent, 46–65-Jährige: 58 Prozent, ab 66-Jährige: 62 Prozent).

Die jüngste Altersgruppe der Befragten ist im Vergleich zu allen anderen am meisten während ihrer Freizeit körperlich intensiv aktiv – insgesamt 55 Prozent der 18–29-Jährigen. Die älteren Erwachsenen ab 66 Jahren geben im Gegensatz dazu am wenigsten intensive körperliche Aktivität während der Freizeit an. Nur 24 Prozent von ihnen sagen, dass sie in diesem Bereich überhaupt körperlich aktiv sind.

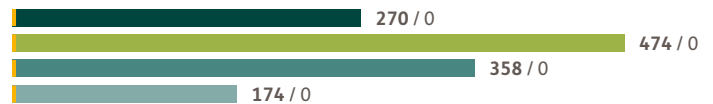
Geht es um die moderaten körperlichen Freizeitaktivitäten, dominieren vor allem die älteren Altersgruppen. Mehr als die Hälfte der 46–65-Jährigen (55 Prozent) ist in ihrer Freizeit körperlich moderat aktiv.

Mittelwert und Median der körperlichen Aktivität nach Alter für die Gesamtstichprobe

Intensive körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)



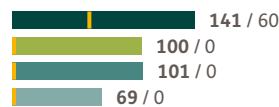
Moderate körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)



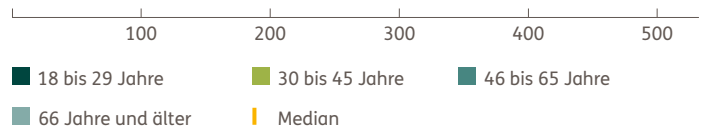
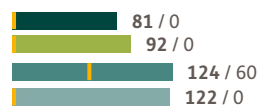
Körperliche Aktivität beim Transport (Mittelwert / Median)



Intensive körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)



Moderate körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

18 bis 29 Jahre: 939 / 480	30 bis 45 Jahre: 1.111 / 535
46 bis 65 Jahre: 991 / 480	66 Jahre und älter: 668 / 390

(Angaben in MET-Minuten)

3.4 Nach Körpergewicht

Adipöse Menschen verrichten weniger intensive körperliche Aktivität während ihrer Freizeit als Menschen mit Normalgewicht und Übergewicht.

Bezüglich der angegebenen körperlichen Aktivität im Gesamten geben Menschen mit Übergewicht (BMI 25–29,9) etwas mehr körperliche Aktivität an als Normalgewichtige (BMI 18,5–24,9).

Legt man den Fokus auf die einzelnen Kategorien zur körperlichen Aktivität, zeigt sich, dass die Menschen mit einem normalgewichtigen BMI (18,5–24,9) weniger moderate körperliche Aktivität während der Arbeit aufweisen als Personen mit einem höheren BMI (25–29,9 und ≥ 30). Genauer betrachtet, geben 46 Prozent der adipösen Befragten an, moderater körperlicher Aktivität während der Arbeit nachzugehen. 42 Prozent der übergewichtigen Menschen (BMI 25–29,9) und nur 37 Prozent der normalgewichtigen Menschen (BMI 18,5–24,9) tun das.

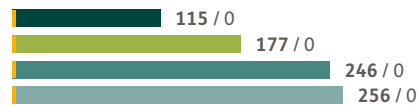
Im Bereich der körperlichen Aktivität während des Transports gibt es keine Unterschiede. Übergewichtige sind hier mit 58 Prozent körperlich aktiv, Normalgewichtige und Adipöse jeweils mit 59 Prozent.

Je häufiger körperlich aktiv die adipösen Befragten während ihrer Arbeit waren, desto weniger häufig sind sie es in ihrer Freizeit, zumindest bei der intensiven körperlichen Aktivität während der Freizeit. Adipöse Befragte geben weniger intensive körperliche Aktivität während ihrer Freizeit an als normalgewichtige und übergewichtige Menschen. Nur 30 Prozent von ihnen sagen, dass sie in ihrer Freizeit intensiven körperlichen Aktivitäten nachgehen. 43 Prozent der übergewichtigen Personen und 44 Prozent der Normalgewichtigen tun dies hingegen.

Bezüglich der moderaten körperlichen Aktivität während der Freizeit gibt es keine nennenswerten Unterschiede.

Mittelwert und Median der körperlichen Aktivität nach Körpergewicht (BMI) für die Gesamtstichprobe

Intensive körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)



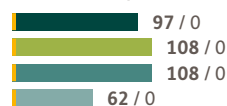
Moderate körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)



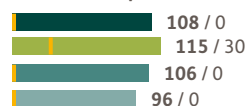
Körperliche Aktivität beim Transport (Mittelwert / Median)



Intensive körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)



Moderate körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

< 18,5*: 777 / 395	18,5–24,9: 868 / 445
25–29,9: 1.029 / 510	≥ 30 : 1.040 / 540

(Angaben in MET-Minuten)

* kleine Basis



3.5 Nach Bildungsstatus

Je höher der Bildungsabschluss, desto höher die körperliche Aktivität während der Freizeit und desto niedriger während der Arbeit.

Insgesamt weisen die Befragten mit Hauptschulabschluss mehr körperliche Aktivität (Median: 480 MET-Minuten) auf als Befragte mit Abitur (Median: 450 MET-Minuten) oder Menschen mit abgeschlossenem Studium (Median: 420 MET-Minuten). Auch Personen mit mittlerer Reife (Median: 495 MET-Minuten) geben insgesamt betrachtet mehr körperliche Aktivität an als Befragte mit abgeschlossenem Studium.

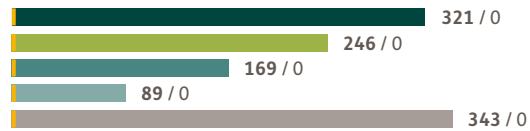
Differenzierter betrachtet, zeigen sich allerdings gegenläufige Tendenzen bezüglich Arbeit und Freizeit. Während der Arbeit sind Befragte mit einem Hauptschulabschluss mehr körperlich intensiv aktiv als Menschen mit Abitur und einem abgeschlossenen Studium. Auch Befragte mit mittlerer Reife sind körperlich mehr intensiv aktiv während der Arbeit als Befragte mit einem abgeschlossenen Studium. 24 Prozent der Menschen mit einem Hauptschulabschluss und mit mittlerer Reife geben an, während der Arbeit körperlich intensiv aktiv zu sein. Bei den Abiturienten (17 Prozent) und Akademikern (14 Prozent) sind es weniger. Ähnlich verhält es sich bei der moderaten körperlichen Aktivität während der Arbeit. Hier weisen die Personen mit Hauptschulabschluss mehr körperliche Aktivität auf als Menschen mit einem abgeschlossenen Studium und Abitur. Auch Befragte mit mittlerer Reife gehen mehr moderater körperlicher Aktivität während der Arbeit nach als Akademiker.

Ein umgekehrtes Bild zeigt sich jedoch bei der Betrachtung der körperlichen Aktivitäten während der Freizeit. Bei der intensiven körperlichen Aktivität während der Freizeit geben die Befragten mit Hauptschulabschluss weniger körperliche Aktivität an als die Befragten mit höherem Bildungsabschluss. Bezüglich der moderaten körperlichen Aktivität während der Freizeit sind Menschen mit Hauptschulabschluss auch weniger körperlich aktiv als die Akademiker. 47 Prozent der Befragten mit Hauptschulabschluss geben an, überhaupt keiner körperlichen Freizeitaktivität nachzugehen – weder intensiv noch moderat. Bei den Akademikern sind dies nur 22 Prozent.

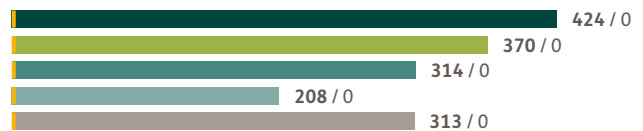
Im Transportverhalten weisen die einzelnen Bildungsgruppen keine Unterschiede auf. Über alle Bildungsgrade hinweg geben die Befragten mit 59 Prozent an, sich körperlich aktiv von Ort zu Ort zu bewegen.

Mittelwert und Median der körperlichen Aktivität nach Bildungsstatus für die Gesamtstichprobe

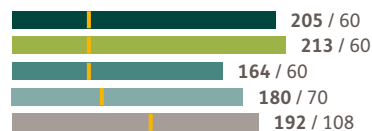
Intensive körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)



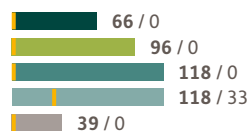
Moderate körperliche Aktivität bei der Arbeit (Mittelwert / Median)



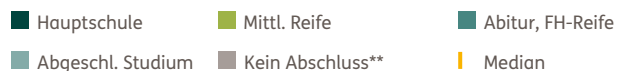
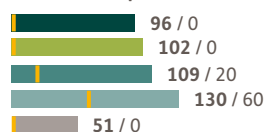
Körperliche Aktivität beim Transport (Mittelwert / Median)



Intensive körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)



Moderate körperliche Aktivität in der Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

Hauptschule: 1.115 / 480	Mittl. Reife: 1.028 / 495
Abitur, FH-Reife: 876 / 450	Abgeschl. Studium: 724 / 420
Kein Abschluss**: 938 / 540	

(Angaben in MET-Minuten)

** sehr kleine Basis

3.6 Nach Haushaltsnettoeinkommen***

Besserverdiener sind während der Arbeit am wenigsten körperlich intensiv aktiv.

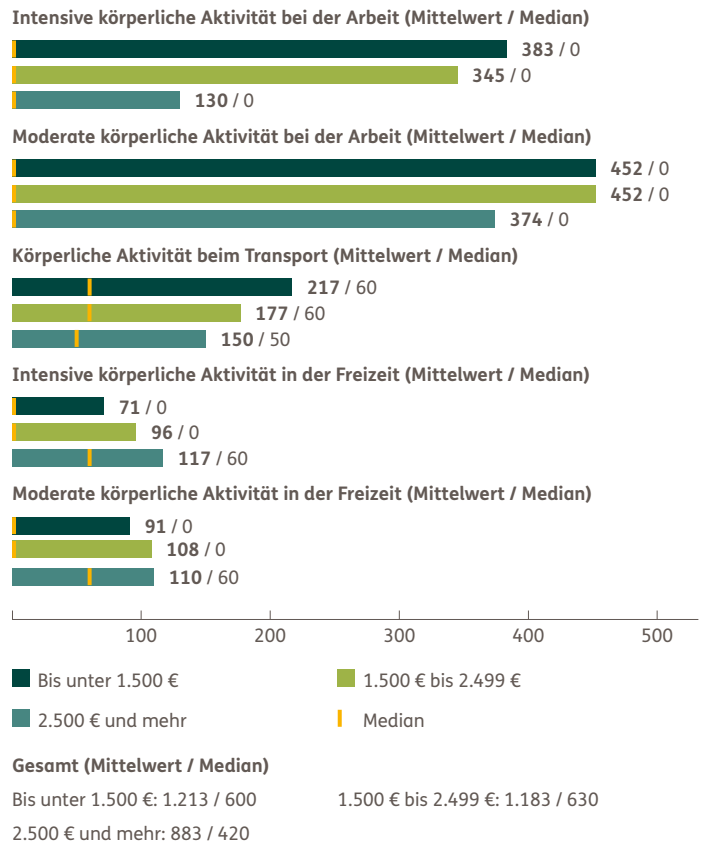
Bezogen auf die Gesamtaktivität geben Personen mit einem Haushaltsnettoeinkommen ab 2.500 € weniger körperliche Aktivität an (Median: 420 MET-Minuten) als Personen mit einem Haushaltsnettoeinkommen bis unter 1.500 € (Median: 600 MET-Minuten) sowie zwischen 1.500 € und 2.499 € (Median: 630 MET-Minuten).

Menschen der obersten Einkommensgruppe gehen weniger intensiver körperlicher Aktivität während der Arbeit nach als Befragte, die weniger verdienen. Jeweils 29 bzw. 28 Prozent der Befragten der beiden unteren Einkommenskategorien geben an, körperlich (sehr) anstrengende oder sogar schweißtreibende Tätigkeiten während ihrer Arbeitszeit zu verrichten. Bei den besserverdienenden Menschen ab einem Einkommen von 2.500 € sind dies nur noch 16 Prozent.

Entgegengesetzt verhält es sich bei der intensiven körperlichen Freizeitaktivität. Hier weisen Personen mit einem Haushaltsnettoeinkommen ab 2.500 € mehr intensive körperliche Aktivität auf als Personen mit einem Haushaltsnettoeinkommen bis unter 1.500 €. Insgesamt betrachtet, geben nur 55 Prozent der Befragten mit einem Haushaltseinkommen bis unter 1.500 € an, in ihrer Freizeit überhaupt körperlich moderat oder intensiv aktiv zu sein. Bei den Befragten mit einem Haushaltsnettoeinkommen zwischen 1.500 € und 2.499 € sind es 69 Prozent, in der höchsten Einkommenskategorie sogar 80 Prozent, die in ihrer Freizeit körperlich moderat oder intensiv aktiv sind.

Tendenziell körperlich aktiver während des Transports sind die Geringverdiener gegenüber den Befragten mit einem Haushaltsnettoeinkommen von über 2.500 €. 60 Prozent der Personen mit geringem und mittlerem Haushaltsnettoeinkommen geben an, einer aktiven Transportaktivität nachzugehen, während Personen der höchsten Einkommensstufe das mit 57 Prozent etwas weniger tun.

Mittelwert und Median der körperlichen Aktivität nach Haushaltsnettoeinkommen*** für die Gesamtstichprobe



(Angaben in MET-Minuten)

*** veränderte Basis von n = 1.564

3.7 Nach Freizeit- und Transportverhalten

Nur jeder Fünfte erreicht den Benchmark zur körperlichen Aktivität allein durch seine Freizeit- und Transportaktivität.

Richten wir unseren Fokus allein auf die körperliche Aktivität der befragten Personen während ihrer Freizeit und des Transports, zeigt sich, dass nur noch 21 Prozent der Befragten die mind. 600 MET-Minuten durch körperliche Aktivität in den Bereichen Transport und Freizeit realisieren. Sie gehen z. B. häufig zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad, um Orte des täglichen Bedarfs zu erreichen, und gestalten ihre Freizeit aktiv. Das bedeutet jedoch auch, dass fast 80 Prozent während ihrer Freizeit oder des Transports nicht genügend körperlicher Aktivität nachgehen, um die Mindestaktivitätsrichtlinien zu erreichen.

Außerdem zeigt sich, dass die Befragten mit einem Hauptschulabschluss weniger häufig die Aktivitätsempfehlungen allein durch Freizeit- und Transportverhalten (16 Prozent) erreichen als Befragte mit Abitur (24 Prozent) oder abgeschlossenem Studium (23 Prozent).

Körperliche Aktivität nach Geschlecht

	Männer	Frauen
Benchmark Aktivität erreicht	46	40
Aktivitätsempfehlung durch Freizeit- und Transportaktivität erreicht	21	21

(Angaben in Prozent)

Körperliche Aktivität nach Alter

	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Benchmark Aktivität erreicht	42	46	45	38
Aktivitätsempfehlung durch Freizeit- und Transportaktivität erreicht	19	21	21	23

(Angaben in Prozent)

Körperliche Aktivität nach Körpergewicht (BMI)

	< 18,5*	18,5–24,9	25–29,9	≥ 30
Benchmark Aktivität erreicht	32	41	45	45
Aktivitätsempfehlung durch Freizeit- und Transportaktivität erreicht	27	22	21	16

(Angaben in Prozent)

* kleine Basis

Körperliche Aktivität nach Haushaltsnettoeinkommen***

	Bis unter 1.500 €	1.500 € bis 2.499 €	2.500 € und mehr
Benchmark Aktivität erreicht	52	52	40
Aktivitätsempfehlung durch Freizeit- und Transportaktivität erreicht	21	22	19

(Angaben in Prozent)

*** veränderte Basis von n = 1.564

Körperliche Aktivität nach Bildungsstatus

	Hauptschule	Mittl. Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschluss**
Benchmark Aktivität erreicht	44	45	43	40	43
Aktivitätsempfehlung durch Freizeit- und Transportaktivität erreicht	16	20	24	23	18

(Angaben in Prozent)

** sehr kleine Basis

3.8 Im Vergleich zu den Vorjahren 2010, 2012, 2014/2015 und 2016

Die körperliche Aktivität der Deutschen sinkt auf den niedrigsten Stand seit 2010.

Bei der umfassenden Betrachtung der körperlichen Aktivität während der Arbeit, in der Freizeit oder während des Transports fällt auf, dass der Anteil der Befragten, die die Aktivitätsempfehlungen erreichen, tendenziell sinkt. Waren es 2010 noch ganze 60 Prozent der Menschen, die den Benchmark zur körperlichen Aktivität erreichten und sich somit mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv in der Woche bewegten, tun dies in diesem Jahr mit 43 Prozent nicht einmal mehr die Hälfte aller Befragten.

Zwar ist der Abfall mit 2 Prozentpunkten im Vergleich zu 2016 nicht so hoch wie von 2014/2015 zu 2016 (9 Prozentpunkte) und von 2010 zu 2012 (6 Prozentpunkte), doch der Trend zu weniger körperlicher Aktivität hält sich nach wie vor.

Auch wenn es darum geht, sich von Ort zu Ort zu bewegen bzw. in der Freizeit aktiv zu sein, sind die Deutschen eher träge. Gerade einmal 21 Prozent der Befragten erreichen hier den empfohlenen Richtwert zur körperlichen Aktivität allein durch ihre Freizeit- und Transportaktivität. 2010 waren es noch 28 Prozent, die diesen realisierten.

Benchmark Aktivität im Jahresvergleich

2018	2016	2014/2015	2012	2010
43	45	54	54	60

(Angaben in Prozent)

Benchmark Aktivität durch Freizeit und Transport im Jahresvergleich

2018	2016	2014/2015	2012	2010
21	23	24	25	28

(Angaben in Prozent)



4 Sitzzeiten im Alltag

7,5 Stunden sitzen die Deutschen im Durchschnitt. Die häufigsten Gründe dafür bleiben die Arbeit und der Fernseher.

Vor allem jüngere Menschen, Personen mit einem hohen Bildungsabschluss sowie Haushaltsnettoeinkommen und normalgewichtige Befragte verbringen die meiste Zeit während der Arbeit im Sitzen.

Im Vergleich zum DKV-Report von 2016 liegt der Median mit 450 Minuten in diesem Jahr um 0,5 Stunden tendenziell wieder höher und bestätigt das Niveau von 2014/2015.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass lange und wenig unterbrochene Sitzzeiten das Risiko für die Entstehung von zahlreichen Zivilisationserkrankungen erhöhen können¹⁻³ und

diese negativen gesundheitlichen Effekte kaum bzw. nur durch ein sehr hohes Maß an körperlicher Aktivität⁴, das die Mindestaktivitätsempfehlung bei weitem übersteigt, ausgeglichen werden können. Aus diesem Grund wird der sedentäre Lebensstil zunehmend als eigenständiger gesundheitlicher Risikofaktor neben dem Bewegungsmangel angesehen.

Hinweis: Wie auch im Kapitel zur körperlichen Aktivität wird im Rahmen der Sitzzeiten der Median als Richtwert angegeben. Er teilt die Durchschnittswerte genau mittig und ist somit Ausreißern gegenüber stabiler. Dadurch ergibt sich ein realeres Bild der tatsächlichen Sitzminuten pro Werktag.

1 Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HP: Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS One 2013, 8(11):e80000
 2 de Rezende LF, Rodrigues Lopes M, Rey-Lopez JP, Matsudo VK, Luiz Odo C: Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. PLoS One 2014, 9(8):e105620.
 3 Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, Alter DA: Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med 2015, 162(2):123-132.
 4 Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, Bauman A, Lee IM: Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet 2016, 388(10051):1302-1310.

4.1 Im Bundesdurchschnitt

Fernsehen, Arbeit, Freizeit, Computer und Transport – das sind der Reihe nach die häufigsten Gründe für lange Sitzzeiten.

7,5 Stunden verbringen die Deutschen an einem normalen Werktag mittlerweile im Sitzen. Am längsten verbringen sie ihre Zeit so während des Fernsehens (Median: 120 Minuten), wobei immerhin 9,5 Prozent der Befragten komplett auf das Sitzen vor der Mattscheibe verzichten.

Am zweitlängsten wird im Bundesdurchschnitt mit 90 Minuten (Median) während der Arbeit gesessen. 14 Prozent der Befragten geben allerdings an, 6 Stunden und mehr pro Tag sitzend während ihrer Arbeit zu verbringen, 15 Prozent zwischen 4 und 6 Stunden.

Auch in der Freizeit sitzen die Menschen viel. In diesem Bereich verbringen die Deutschen täglich 90 Minuten (Median) im Sitzen, während sie z. B. Freunde treffen, ins Kino gehen, essen oder lesen.

Vor dem Computer oder anderen elektronischen Medien zu Hause hingegen sitzen die Menschen kürzer. Hier geben die Befragten im Durchschnitt 60 Minuten (Median) an, in denen sie während ihrer Freizeit noch vor ihrem Rechner, Notebook, Tablet & Co. sitzen oder liegen.

Am kürzesten sitzen die Befragten während des Transports, z. B. während der Fahrt im Auto oder im Bus. Hier liegt der Median bei 30 Minuten pro Werktag, die die Befragten im Sitzen verbringen, um sich von Ort zu Ort zu bewegen.

Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags im Bundesdurchschnitt

Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)

50 / 30

Arbeit (Mittelwert / Median)

160 / 90

Fernsehen (Mittelwert / Median)

112 / 120

Computer (Mittelwert / Median)

67 / 60

Freizeit (Mittelwert / Median)

101 / 90

40 80 120 160

Gesamt

Median

Gesamt (Mittelwert / Median)

Gesamt: 471 / 450

(Angaben in Minuten pro Werktag)

Insgesamt geben 48 Prozent der Befragten an, 8 Stunden und mehr an einem Werktag zu sitzen. Von diesen „Vielsitzern“ erreichen zudem 62 Prozent (807 Befragte) nicht die Mindestaktivitätsempfehlungen. Somit sind insgesamt betrachtet 28 Prozent der Befragten dieser Erhebung sowohl Vielsitzer als auch Bewegungsmuffel.





4.2 Im Geschlechtervergleich

Männer sitzen länger als Frauen.

Insgesamt sitzen Männer 480 Minuten an einem gewöhnlichen Werktag – 8 Stunden. Frauen hingegen sitzen im Vergleich nur gut 7 Stunden und damit fast 1 Stunde weniger pro Tag.

Wenn sie sitzen, dann tun dies beide Geschlechter gerne vor dem Fernseher (jeweils 120 Minuten pro Tag im Median) sowie während der Arbeit. Frauen verbringen täglich 60 Minuten (Median) und Männer 120 Minuten (Median) während ihrer beruflichen Tätigkeit im Sitzen, wobei die Mittelwerte hier bei beiden Geschlechtern ähnlich hoch sind.

Was das Sitzen in ihrer Freizeit angeht, liegen beide Geschlechter mit 90 Minuten (Median) gleichauf.

Während der freizeitlichen Computernutzung haben die Männer das stärkere Sitzfleisch. Mit 60 Minuten (Median) verbringen sie in diesem Bereich mehr Zeit im Sitzen als Frauen mit 30 Minuten (Median). Am kürzesten sitzen beide Geschlechter während des Transports.

Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Geschlecht

Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



Arbeit (Mittelwert / Median)



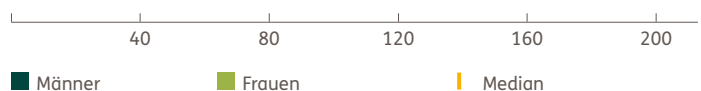
Fernsehen (Mittelwert / Median)



Computer (Mittelwert / Median)



Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

Männer: 492 / 480

Frauen: 452 / 425

(Angaben in Minuten pro Werktag)

4.3 Im Altersvergleich

Befragte ab 66 Jahren sitzen mit insgesamt 6 Stunden täglich am kürzesten.

Insgesamt betrachtet, geben die älteren Erwachsenen mit 360 Minuten (Median) die geringste tägliche Gesamtsitzzeit an. Die Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren haben demgegenüber mit einer durchschnittlichen Dauer zwischen 521 Minuten (mehr als 8,5 Stunden) und 480 Minuten (8 Stunden) längere Sitzzeiten pro Tag. Genauer betrachtet, gibt über die Hälfte der jüngeren Menschen an, mehr als 8 Stunden täglich zu sitzen (18–29-Jährige: 52 Prozent, 30–45-Jährige: 54 Prozent). In Bezug auf die einzelnen Lebensbereiche finden sich im Altersvergleich einige Unterschiede.

Während der Arbeit sitzen die ab 66-Jährigen weniger als alle anderen Altersgruppen. Auch die 30–45-Jährigen sitzen mit 180 Minuten (Median) pro Tag länger als die 46–65-Jährigen (Median: 120 Minuten).

Zu Hause am Computer oder vor anderen technischen Geräten dieser Art sitzen die jüngsten Befragten mit 60 Minuten (Median) länger als alle älteren Altersgruppen. Auch die 30–45-Jährigen sitzen während ihrer freizeitlichen Computernutzung länger als die Befragten ab 66 Jahren.

Beim Fernsehen zeigt sich jedoch ein entgegengesetzter Trend: Je älter die Befragten sind, desto länger sitzen die Menschen vor dem Fernseher. Personen ab 66 Jahren schauen länger sitzend Fernsehen als alle anderen Altersgruppen und auch die 46–65-Jährigen geben mehr Fernsehsitzzeiten an als die beiden jüngeren Altersgruppen.

Auch in der Freizeit geben die ab 66-jährigen Befragten mit 2 Stunden täglich längere Sitzzeiten an als die jüngeren Altersgruppen.

Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Alter

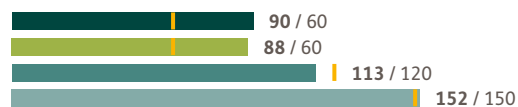
Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



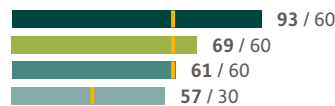
Arbeit (Mittelwert / Median)



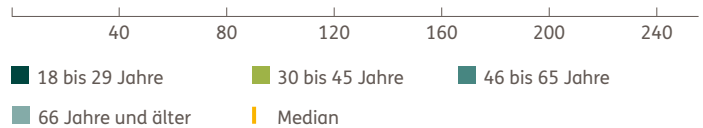
Fernsehen (Mittelwert / Median)



Computer (Mittelwert / Median)



Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

18 bis 29 Jahre: 499 / 521	30 bis 45 Jahre: 511 / 512
46 bis 65 Jahre: 489 / 480	66 Jahre und älter: 384 / 360

(Angaben in Minuten pro Werktag)



4.4 Nach Körpergewicht

Normal- und Untergewichtige sitzen am längsten während der Arbeit, übergewichtige und adipöse Menschen vor dem Fernseher.

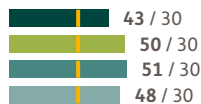
Normalgewichtige (BMI 18,5–24,9) bzw. Untergewichtige (BMI < 18,5) sitzen während ihrer Arbeitszeit mit 120 bzw. 240 Minuten (Median) länger als übergewichtige Personen mit 60 Minuten (Median) und adipöse Befragte mit 19 Minuten (Median). Generell sitzen adipöse Personen (BMI ≥ 30) im Vergleich zu allen anderen Gewichtsgruppen während ihrer beruflichen Tätigkeit am kürzesten.

Allerdings verbringen übergewichtige Befragte (BMI 25–29,9 und ≥ 30) mit 120 Minuten (Median) werktags mehr Zeit sitzend vor dem Fernseher als Personen mit Normalgewicht (BMI 18,5–24,9) bzw. mit Untergewicht (BMI < 18,5).

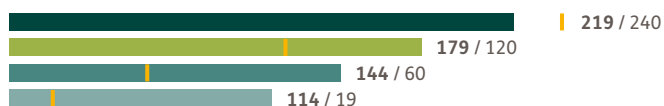
Vor dem Computer sowie während des Transports und in ihrer Freizeit sitzen hingegen fast alle gleich lang. Befragte aller Gewichtsgruppen verbringen jeweils 60 Minuten (Median) vor dem Computer, 30 Minuten (Median) während des Transports sowie 90 Minuten (Median) in ihrer Freizeit werktags im Sitzen.

Mittelwert und Median der Sitzzeiten nach Körpergewicht (BMI)

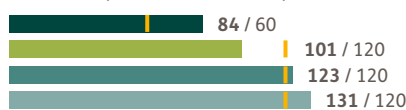
Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



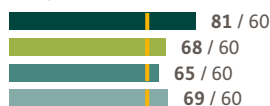
Arbeit (Mittelwert / Median)



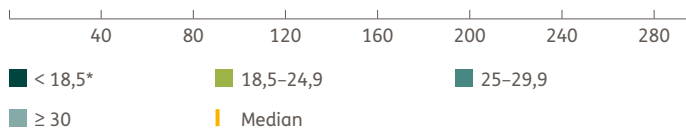
Fernsehen (Mittelwert / Median)



Computer (Mittelwert / Median)



Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

< 18,5*: 520 / 516	18,5–24,9: 482 / 480
25–29,9: 464 / 450	≥ 30: 446 / 430

(Angaben in Minuten pro Werktag)
* kleine Basis



4.5 Nach Bildungsstatus

Je höher der Bildungsabschluss, desto länger sitzen die Befragten während der Arbeitszeit.

Am häufigsten verbringen Personen mit einem Studienabschluss ihre Zeit während der Arbeit im Sitzen – täglich 240 Minuten (Median). Am kürzesten sitzen hingegen Befragte mit einem Hauptschulabschluss während ihrer beruflichen Tätigkeit – nur 15 Minuten (Median) an einem normalen Werktag.

Geht es um das Fernsehen, geben Personen mit Hauptschulabschluss im Vergleich zu Befragten mit höheren Bildungsabschlüssen mit 120 Minuten (Median) die längsten Sitzzeiten an. Auch Personen mit mittlerer Reife sitzen im Vergleich zu den Befragten mit Abitur und Studium länger vor der Flimmerkiste. Bezüglich der Sitzzeiten während der sonstigen Freizeit gibt es keine nennenswerten Unterschiede nach Bildungsgrad.

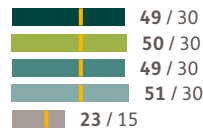
Bei der freizeitlichen Computernutzung weisen die Befragten mit Abitur und Studienabschluss höhere Sitzzeiten auf als Befragte mit einem Hauptschulabschluss.

Keine Unterschiede gibt es in der Dauer der Sitzzeiten während des Transports. Alle Befragten in dieser Gruppe sitzen täglich 30 Minuten (Median) im Auto, in der Bahn oder im Bus.

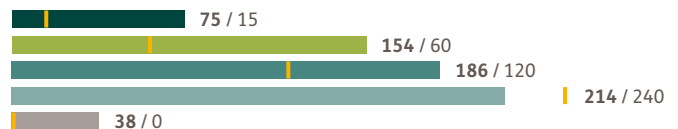
Hinsichtlich der angegebenen täglichen Gesamtsitzzeit zeigt sich, dass Akademiker (Median: 510 Minuten) und Menschen mit Abitur (Median: 480 Minuten) länger pro Werktag sitzen als Personen mit mittlerer Reife (Median: 450 Minuten). Diese sitzen wiederum länger als Befragte mit einem Hauptschulabschluss (Median: 390 Minuten).

Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Bildungsstatus

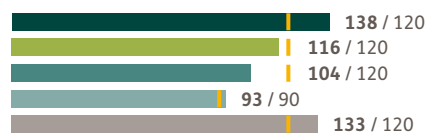
Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



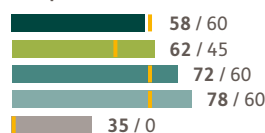
Arbeit (Mittelwert / Median)



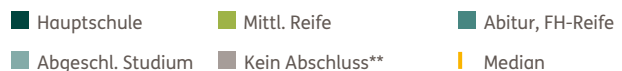
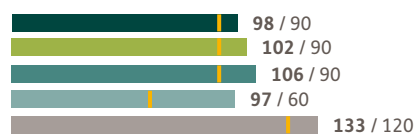
Fernsehen (Mittelwert / Median)



Computer (Mittelwert / Median)



Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

Hauptschule: 402 / 390	Mittl. Reife: 465 / 450
Abitur, FH-Reife: 498 / 480	Abgeschl. Studium: 516 / 510
Kein Abschluss**: 349 / 360	

(Angaben in Minuten pro Werktag)

** sehr kleine Basis

4.6 Nach Haushaltsnettoeinkommen***

Personen der höchsten Einkommensklasse sitzen länger während der Arbeit, jedoch kürzer vor dem Fernseher.

Je mehr die Befragten verdienen, desto länger sitzen sie auch während der Arbeit (bis unter 1.500 €: 60 Minuten (Median), 1.500 € bis 2.499 €: 178 Minuten (Median), ab 2.500 €: 240 Minuten (Median)).

45 Prozent der Personen mit einem Einkommen ab 2.500 € geben an, täglich 5 Stunden und mehr während der Arbeit zu sitzen. Nur 37 Prozent der Normal- und 22 Prozent der Geringverdiener tun das.

Vor dem Fernseher verbringen allerdings die Menschen der unteren und der mittleren Einkommenskategorie mit jeweils 120 Minuten (Median) mehr Zeit im Sitzen. Personen der oberen Einkommensklasse verbringen mit 90 Minuten (Median) eine halbe Stunde weniger Zeit sitzend vor der Bildschirmröhre.

Insgesamt sitzen die Besserverdiener (Median: 540 Minuten) und die Normalverdiener (Median: 490 Minuten) werktags länger als die Befragten mit einem geringen Einkommen (Median: 430 Minuten).

Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Haushaltsnettoeinkommen***

Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



Arbeit (Mittelwert / Median)



Fernsehen (Mittelwert / Median)



Computer (Mittelwert / Median)



Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

Bis unter 1.500 €: 447 / 430
1.500 € bis 2.499 €: 504 / 490
2.500 € und mehr: 533 / 540

(Angaben in Minuten pro Werktag)
*** veränderte Basis von n = 1.564

4.7 Im Vergleich zu den Vorjahren 2014/2015 und 2016

Sitzzeiten der Deutschen bleiben auf einem hohen Niveau.

Im Vergleich zu den letzten beiden Ausgaben des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ bleiben die selbst berichteten Sitzzeiten der Deutschen auf einem hohen Niveau von 450 Minuten bzw. 7,5 Stunden pro Werktag und bestätigen die Werte von 2014/2015.

Benchmark Sitzzeiten werktags im Jahresvergleich

2018	2016	2014/2015
450	420	450

(Angaben in Minuten (Median) pro Werktag)



5 Lärm, Einsamkeit und Regeneration

Das sind die Tendenzen: Je älter die Menschen in Deutschland sind, desto höher ist ihr Lärmempfinden und desto öfter fühlen sie sich einsam. Jüngeren Menschen gelingt es dagegen am wenigsten häufig, frisch in den Tag zu starten und ihren Stress zu kompensieren.

Nicht nur die klassischen Gesundheitsbereiche körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stress tragen zu unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei, sondern auch äußere Umweltfaktoren, die uns tagtäglich im Berufs- und Privatleben begegnen, spielen eine große Rolle für Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit.

Erstmals im Publikationsverlauf des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ ab 2010 wollten wir wissen, wie die Bundesbürger zu den Themen Lärm, Einsamkeit und Regeneration stehen. Wie lärmempfindlich sind wir? Welcher Lärm setzt uns im Alltag und im Privatleben am meisten zu? Wie erholen wir uns von (Stress-)Situationen und wie einsam fühlen wir uns überhaupt?

Antworten auf all diese Fragen und noch mehr interessante Fakten zu diesen Themenschwerpunkten lesen Sie in diesem Kapitel.

Hinweis: Beim Thema Lärmempfindlichkeit betrachten wir die Verteilung der Aussagen und teilen die Daten in vier gleiche Teile (Quartile), um herauszufinden, welcher Personenkreis zu den lärmempfindlichsten Menschen (oberstes Viertel) bzw. welcher Personenkreis zu den lärmunempfindlichsten Menschen (unteres Viertel) gehört.

5.1 Lärmempfindlichkeit

Zu den lärmempfindlichsten Menschen gehören vor allem Frauen und Erwachsene ab 46 Jahren.

Betrachtet man die Befragten mit der höchsten selbst angegebenen Lärmempfindlichkeit (oberes Viertel), so fällt auf, dass hier tendenziell mehr Frauen (61 Prozent) als Männer (39 Prozent) vertreten sind sowie mehr ältere Erwachsene (46–65-Jährige: 40 Prozent, ab 66-Jährige: 25 Prozent) als jüngere (18–29-Jährige: 14 Prozent, 30–45-Jährige: 21 Prozent).

Bezüglich der Berufsgruppen gehören 31 Prozent der sich im Ruhestand befindenden Menschen zum lärmempfindlichsten Viertel der Befragten. Außerdem schätzen in diesem Bereich tendenziell weniger Befragte ihren Gesundheitszustand als gut bzw. sehr gut ein. 55 Prozent der Personen aus dem lärmempfindlichsten Viertel bewerten ihren Gesundheitszustand mit gut oder sehr gut. Personen, die am lärmunempfindlichsten sind, tun dies mit 69 Prozent.

Allerdings geben trotzdem 50 Prozent der Befragten, die zu den lärmempfindlichsten Personen dieser Befragung gehören, keinerlei Lärmbelästigung im privaten Umfeld an.

Abnehmendes Hörvermögen mit zunehmendem Alter.

Etwa drei Viertel (72 Prozent) der Befragten geben an, dass sie ein sehr gutes bzw. gutes Gehör haben. Nur 8 Prozent der Befragten sagen, dass dies (überhaupt) nicht der Fall ist.

Trotz ihrer höheren Lärmempfindlichkeit haben Frauen das bessere Gehör. 75 Prozent von ihnen sagen, dass sie sehr gut bzw. gut hören können. Bei den Männern sind es mit 69 Prozent etwas weniger.

Zu beobachten ist, dass das gute Gehör im Alter abnimmt. Während noch 84 Prozent der 18–29-Jährigen sagen, dass sie ein sehr gutes bzw. gutes Gehör haben, sind es bei den 30–45-Jährigen immerhin noch 80 Prozent und bei den 46–65-Jährigen mit 70 Prozent bereits weniger Menschen, die dies von sich sagen. Am wenigsten stimmen dieser Aussage die ab 66-Jährigen zu. Nur noch 60 Prozent der älteren Befragten sind der Meinung, dass sie sehr gut bzw. gut hören können. 14 Prozent sagen, dass sie nicht gut hören.

So lärmempfindlich sind die Deutschen

„Am Wochenende bin ich gerne an ruhigen Orten“:

69 Prozent (Männer: 68 Prozent, Frauen: 70 Prozent).

„Mich stört kaum ein Geräusch, wenn ich einschlafen will“:

49 Prozent (Männer: 53 Prozent, Frauen: 46 Prozent).

„Ich wache beim geringsten Geräusch auf“:

32 Prozent (Männer: 26 Prozent, Frauen: 37 Prozent).

„Ich kann auch in lauter Umgebung schnell und konzentriert arbeiten“:

43 Prozent (Männer: 46 Prozent, Frauen: 39 Prozent).

„Ich vermeide laute Freizeitveranstaltungen wie z. B. Fußballspiele oder Jahrmärkte“:

37 Prozent (Männer: 35 Prozent, Frauen: 40 Prozent).

5.2 Lärmbelästigung

Störende Krachmacher: Kinder, Nachbarn, Kollegen, Straßen, Baustellen und Maschinen.

Was die tatsächliche Lärmbelästigung angeht, scheint diese im Berufsleben eher wahrgenommen zu werden als im Privatleben. 49 Prozent fühlen sich im Arbeitsleben zumindest etwas von Lärm belästigt, in ihrem Privatleben geben nur 41 Prozent an, zumindest etwas von Lärm belästigt zu werden.

Wenn sich Menschen auf der Arbeit durch Lärm belästigt fühlen, dann am häufigsten aus folgenden Gründen: Maschinenlärm (36 Prozent), Lärm durch Kollegen (28 Prozent), Baustellenlärm (12 Prozent), Telefonlärm (10 Prozent), Kinder- und Schülerlärm sowie Straßen-/Verkehrs- und Autolärm (jeweils 8 Prozent).

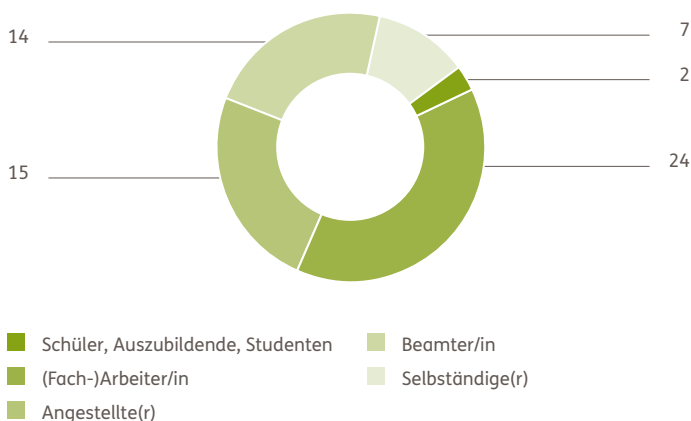
Im Privatleben sind störende Lärmquellen andere. An erster Stelle steht hier mit 32 Prozent der Straßenlärm. Auf Platz zwei und drei folgen mit 25 Prozent der Nachbarschafts- sowie mit 18 Prozent der Kinderlärm. Danach sind Fluglärm (8 Prozent), Baulärm (7 Prozent) und Industrie- sowie der Lärm von Haushalts- und Gartengeräten (4 Prozent) die häufigsten Gründe für Lärmbelästigung im privaten Umfeld.

Allerdings fühlen sich auch 59 Prozent der Befragten in ihrem Privatleben und 51 Prozent in ihrem beruflichen Alltag überhaupt nicht durch Lärmquellen dieser Art belästigt.

13 Prozent der Befragten* fühlen sich an ihrem Arbeitsplatz stark bis äußerst stark von Lärm belästigt.

Die Gruppe (Fach-)Arbeiter/in stimmt dieser Einschätzung mit 24 Prozent am häufigsten zu. Am wenigsten (2 Prozent) fühlen sich Schüler, Auszubildende und Studenten während ihrer Tätigkeit von Lärm belästigt.

Starke bis äußerst starke Lärmbelästigung nach Berufsgruppen am Arbeitsplatz*



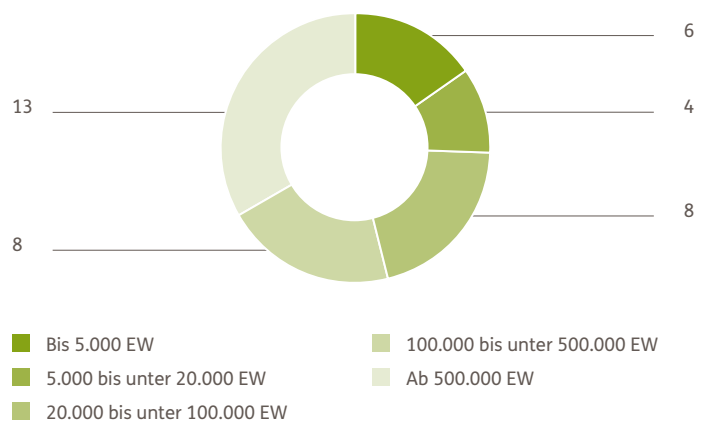
(Angaben in Prozent)

* veränderte Basis; Teilgruppe der Berufstätigen: n = 1.938

Je größer der Ort, in dem die Menschen wohnen, desto tendenziell häufiger fühlen sie sich in ihrem privaten Umfeld durch Lärm belästigt.

Im Rahmen der privaten Lärmbelästigung spielt auch die Ortsgröße eine Rolle. Befragte in Großstädten ab 500.000 Einwohnern leiden im Vergleich zu Personen, die in kleineren Orten leben, unter der höchsten Lärmbelästigung. Die Gründe für die Lärmempfindung verschieben sich tendenziell je nach Ortsgröße. Menschen, die in größeren Städten (ab 100.000 Einwohnern) leben, fühlen sich eher durch Nachbarschafts- (28 Prozent) und Kinderlärm (21 Prozent) belästigt. Personen, die in kleineren Städten leben (bis 100.000 Einwohner), empfinden dagegen Straßenlärm (34 Prozent) besonders häufig als störend.

Starke bis äußerst starke Lärmbelästigung im Privatleben nach Ortsgröße



(Angaben in Prozent)

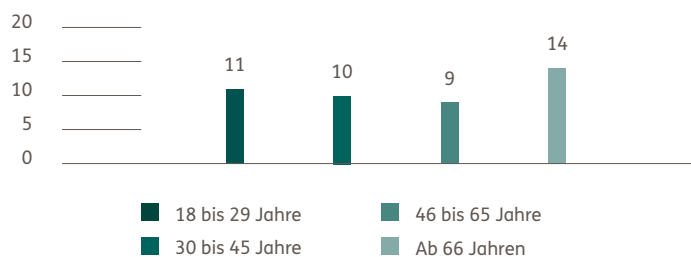
5.3 Einsamkeit

11 Prozent der Befragten fühlen sich einsam. Ältere Menschen verspüren das Gefühl der Einsamkeit tendenziell häufiger als jüngere.

14 Prozent der Menschen ab 66 Jahren fühlen sich tendenziell häufiger einsam, ebenso viele wie Menschen der unteren Einkommenskategorie (bis unter 1.500 € Haushaltsnetto-

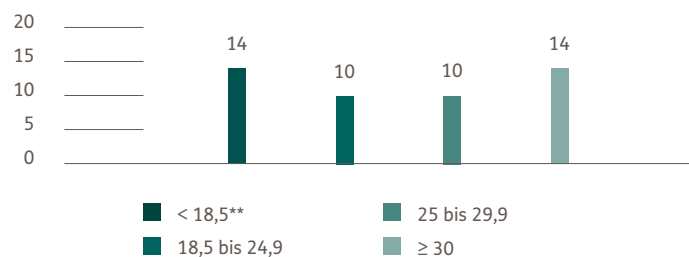
einkommen). Betrachtet man die Berufs- bzw. Beschäftigungsgruppen, so sind es die Hausfrauen und -männer, die mit 33 Prozent am häufigsten angeben, sich einsam zu fühlen. Im Vergleich zu ihnen fühlen sich Angestellte nur zu 8 Prozent manchmal einsam.

Gefühl der Einsamkeit nach Alter



(Angaben in Prozent)

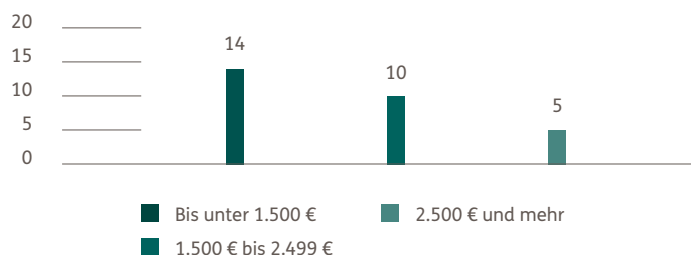
Gefühl der Einsamkeit nach BMI



(Angaben in Prozent)

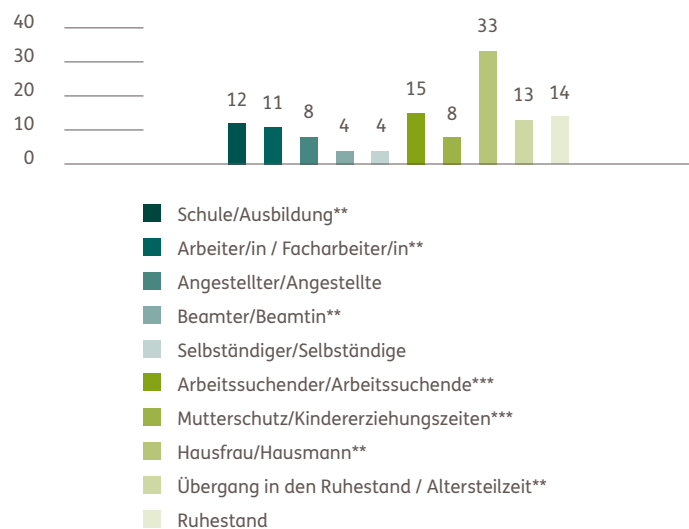
** kleine Basis

Gefühl der Einsamkeit nach Haushaltsnettoeinkommen



(Angaben in Prozent)

Gefühl der Einsamkeit nach Berufsgruppen



(Angaben in Prozent)

** kleine Basis

*** sehr kleine Basis



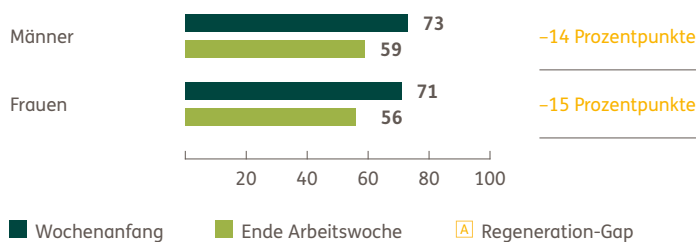
5.4 Regeneration

Regenerationsgefühl nimmt zum Ende der Woche ab.

Betrachtet man die Befragten insgesamt, so fühlen sich die Befragten zu 72 Prozent am Anfang einer Woche regeneriert. Zum Ende der Woche sinkt das Regenerationsgefühl. Die Befragten fühlen sich nur noch zu 57 Prozent am Ende der Arbeitswoche regeneriert, womit eine Regenerationslücke („Regeneration-Gap“) von durchschnittlich 15 Prozentpunkten entsteht.

Männer fühlen sich etwas regenerierter als Frauen. Sie sind zu 73 Prozent zum Wochenbeginn und noch zu 59 Prozent am Ende der Arbeitswoche ausgeruht. Frauen liegen im Vergleich dazu mit 71 Prozent Regenerationsgefühl zum Wochenanfang und 56 Prozent zum Wochenende zwar auf einem niedrigeren Niveau, allerdings ist der Regeneration-Gap bei beiden Geschlechtern mit 14 bzw. 15 Prozentpunkten gleich groß.

Regenerationsgefühl nach Geschlecht

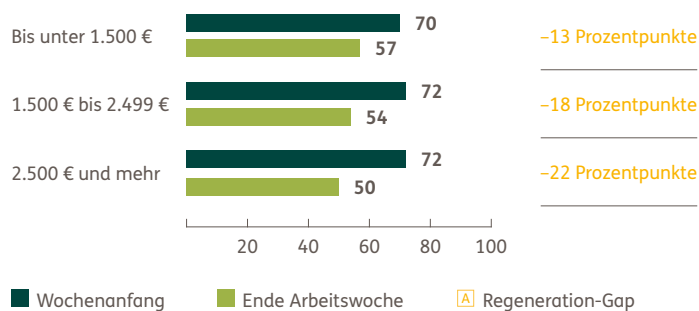


(Angaben in Prozent)

Je mehr die Deutschen verdienen, desto tendenziell weniger regeneriert fühlen sie sich am Ende der Woche.

Während sich Menschen mit einem Haushaltsnettoeinkommen ab 2.500 € mit 72 Prozent am Anfang einer Woche noch relativ stark regeneriert fühlen, ist dies am Ende einer Woche nur noch zu 50 Prozent der Fall. Die Geringverdiener (bis unter 1.500 €) fühlen sich zu 70 Prozent am Anfang einer Woche und zu 57 Prozent am Ende einer Woche regeneriert. So entsteht bei ihnen ein Regeneration-Gap von 13 Prozentpunkten und bei den Besserverdienenden von 22 Prozentpunkten. Letztere Einkommensgruppe hat somit einen deutlich höheren Regenerationsverlust während der Arbeitswoche.

Regenerationsgefühl nach Haushaltsnettoeinkommen



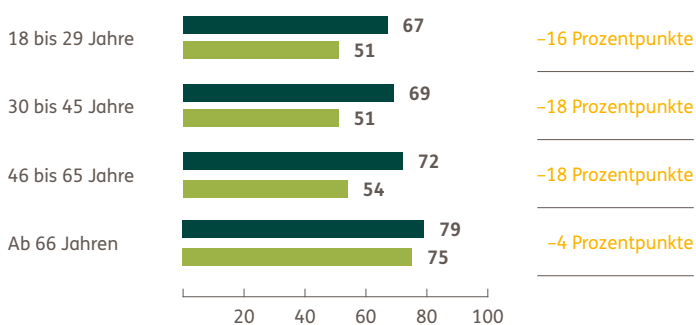
(Angaben in Prozent)



Je älter die Menschen sind, desto tendenziell regenerierter fühlen sie sich.

Personen ab 66 Jahren haben sowohl zum Wochenanfang (79 Prozent) als auch zum Wochenende (75 Prozent) das höchste Regenerationsgefühl im Gegensatz zu allen anderen Altersgruppen. Ihr Regeneration-Gap beträgt nur 4 Prozent. In den Altersgruppen 30–45-Jährige und 46–65-Jährige liegt die Regenerationslücke jeweils bei 18 Prozentpunkten, in der jüngsten Altersgruppe bei 16 Prozentpunkten.

Regenerationsgefühl nach Alter



■ Wochenanfang ■ Ende Arbeitswoche [A] Regeneration-Gap

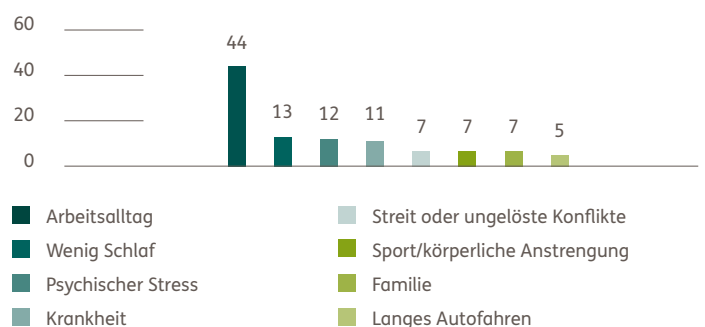
(Angaben in Prozent)

11 Prozent der Deutschen schaffen es fast nie, frisch in den Tag zu starten.

Geht es um das Thema Stressbewältigung und einen frischen Start in den Tag, gibt es bei den Befragten noch Potenzial nach oben. 11 Prozent der Menschen sagen, dass es ihnen fast nie gelingt, frisch in den Tag zu starten, 15 Prozent gelingt dies nur manchmal. Auffällig ist die Gruppe der 18–29-Jährigen. Etwa ein Viertel (22 Prozent) von ihnen gibt an, fast nie frisch in den Tag zu starten. Sie sind es auch, die am wenigsten häufig ihren täglichen Stress bewältigen können. 13 Prozent von ihnen sagen, dass ihnen das fast nie gelingt. Insgesamt betrachtet teilen diese Ansicht 9 Prozent der Befragten.

Dennoch schaffen es 67 Prozent der Deutschen immer bis meistens, ihren täglichen Stress zu bewältigen. 60 Prozent gelingt es, meistens oder immer frisch und ausgeruht in den Tag zu starten.

Die häufigsten Stressbelastungen, von denen sich die Menschen regenerieren müssen

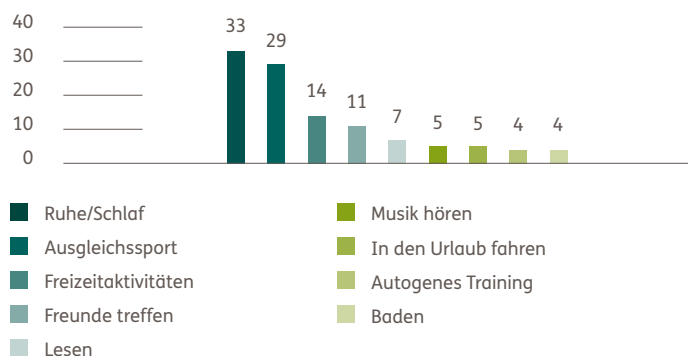


(Angaben in Prozent)

In der Ruhe liegt die Kraft.

Wenn es darum geht, sich von den täglichen Stressbelastungen zu regenerieren, geben die Befragten am häufigsten Ruhe und Schlaf (33 Prozent) an.

Gleich dahinter folgt der Ausgleichssport in Form von z. B. Wandern oder Spazieren mit 29 Prozent. Im Mittelfeld der durchgeführten stressausgleichenden Maßnahmen liegen Freizeitaktivitäten (14 Prozent) und Freunde treffen (11 Prozent). Nur jeweils 5 Prozent der Befragten geben Urlaub oder Musik hören als Maßnahmen für die Regeneration im Alltag oder an Arbeitstagen an und nur 4 Prozent sagen, dass sie autogenes Training anwenden oder ein Bad nehmen, um den täglichen Stressabbau zu fördern.

Folgende Maßnahmen unternehmen die Menschen, um sich zu regenerieren

(Angaben in Prozent)





6 Gesundes Leben in den Bundesländern

Entgegen der öffentlichen Wahrnehmung, dass immer mehr Menschen auf ein gesundes Leben achten, sinkt der Anteil der bewusst auf Bewegung, Ernährung, Nikotin- und Alkoholkonsum sowie auf geringen Stress achtenden befragten Personen im Vergleich zum Vorjahr leicht. Waren es 2016 noch 11 Prozent, die den Benchmark für ein gesundes Leben erreichten, schaffen es dieses Jahr nur noch 9 Prozent der in Deutschland lebenden Menschen.

61 Prozent der befragten Bundesbürger schätzen ihren Gesundheitszustand aktuell mit „gut“ oder „sehr gut“ ein. Je jünger die befragten Personen sind, desto höher ist das positive Gesundheitsempfinden (18–29-Jährige: 69 Prozent; 66-Jährige und älter: 50 Prozent).

Menschen aus Hamburg schätzen ihren Gesundheitszustand mit 25 Prozent als „sehr gut“ ein, gefolgt von den Befragten aus Hessen mit 24 Prozent und den in Bayern lebenden Personen mit 23 Prozent. Am schlechtesten bewerten die Menschen aus Thüringen ihren Lebensstil. Nur 11 Prozent von ihnen schätzen ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ ein.

Tatsächlich erreichen die Menschen aus Hamburg und Sachsen den Benchmark zu einem rundum gesunden Lebensstil (jeweils 12 Prozent) am häufigsten. Menschen aus Hessen erreichen diesen mit 7 Prozent am wenigsten häufig.

Hinweis: Auch in diesem Jahr wurden pro Bundesland mindestens 200 Interviews für den DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ geführt. Die Bundesländer Rheinland-Pfalz und Saarland sowie Niedersachsen und Bremen sind jeweils zusammengefasst ausgewertet, da bei Einzelbetrachtung die Stichproben-Basis zu gering wäre. Außerdem sind in diesem Kapitel Ranglisten der einzelnen Bundesländer anhand der Prozentpunkte in den jeweiligen Bereichen angegeben. Die Ranglisten weisen keine statistisch signifikanten Unterschiede auf.

6.1 Gesamtergebnisse im Ländervergleich

In Hamburg und Sachsen erreichen die meisten Menschen alle Benchmarks zum gesunden Leben. 12 Prozent der Befragten erfüllen hier alle Empfehlungen in den Bereichen körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden.

Brandenburg und Schleswig-Holstein belegen aktuell mit 11 Prozent knapp dahinter den zweiten Platz, gefolgt von Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz/Saarland, Thüringen und Nordrhein-Westfalen, wo jeweils 10 Prozent der Menschen ein rundum gesundes Leben führen.

Im Mittelfeld liegen Berlin, Mecklenburg-Vorpommern, Baden-Württemberg und Bayern, und das Schlusslicht bildet Hessen mit einem Anteil von 7 Prozent bewusst gesund lebenden Menschen in allen fünf Kategorien.



Anteil der rundum gesund lebenden Menschen im Ländervergleich.

Erreichen aller Benchmarks im Ländervergleich

> 10,9	Hamburg	12,0
9,1–10,9	Sachsen	11,7
8,0–9,0	Brandenburg	11,3
< 8,0	Schleswig-Holstein	10,9
	Sachsen-Anhalt	10,3
	Rheinland-Pfalz/Saarland	9,9
	Thüringen	9,9
	Nordrhein-Westfalen	9,6
	Berlin	9,1
	Mecklenburg-Vorpommern	9,0
	Baden-Württemberg	8,8
	Bayern	8,7
	Niedersachsen/Bremen	8,4
	Hessen	6,8

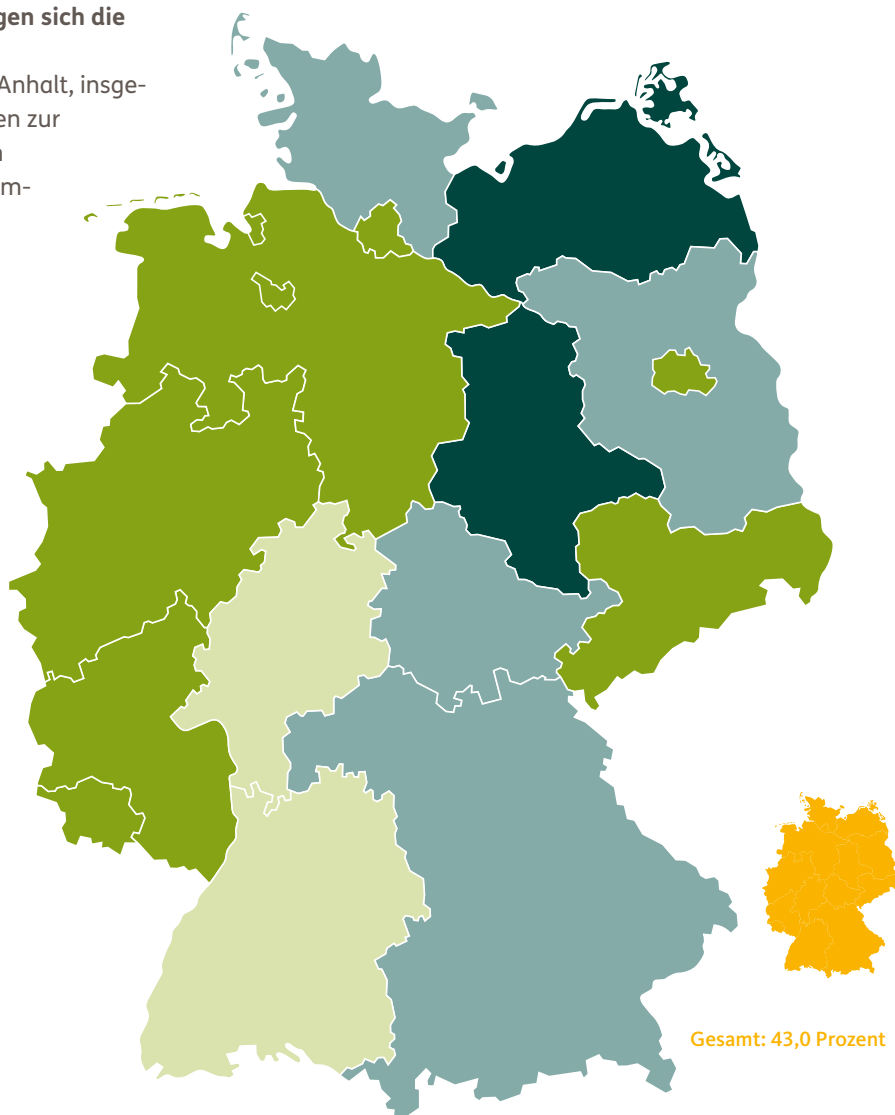
(Angaben in Prozent)

6.2.1 Körperliche Aktivität

In Sachsen-Anhalt ist der Anteil der körperlich aktiven Menschen am höchsten. Am wenigsten bewegen sich die Hessen.

Mehr als die Hälfte aller Menschen in Sachsen-Anhalt, insgesamt 53 Prozent, setzen die WHO-Empfehlungen zur körperlichen Aktivität um. Den zweiten Platz im Bundesdurchschnitt belegt Mecklenburg-Vorpommern, wo sich mit 50 Prozent jeder zweite Bewohner ausreichend bewegt. Mit 48 Prozent körperlich Aktiven landen Thüringen und Brandenburg auf dem dritten Platz, gefolgt von Bayern und Schleswig-Holstein mit jeweils 47 Prozent sowie Berlin und Hamburg mit 45 Prozent bewegungsfreudigen Menschen.

Dahinter liegen Nordrhein-Westfalen mit 44 Prozent, Sachsen mit 43 Prozent, Rheinland-Pfalz/Saarland mit 42 Prozent körperlich aktiven Personen. Nur noch gut ein Drittel körperlich Aktive sind es in Niedersachsen/Bremen (39 Prozent) und Baden-Württemberg (38 Prozent). Das Schlusslicht im Bundesvergleich bildet Hessen mit nur noch 37 Prozent körperlich aktiven Menschen.



Anteil der körperlich aktiven Menschen im Ländervergleich.

Erreichen Benchmark körperliche Aktivität

> 48,9	Sachsen-Anhalt	52,7
46,1–48,9	Mecklenburg-Vorpommern	49,5
38,0–46,0	Thüringen	47,7
< 38,0	Brandenburg	47,5
	Bayern	47,0
	Schleswig-Holstein	47,0
	Berlin	45,4
	Hamburg	45,4
	Nordrhein-Westfalen	43,6
	Sachsen	42,5
	Rheinland-Pfalz/Saarland	42,0
	Niedersachsen/Bremen	38,5
	Baden-Württemberg	37,5
	Hessen	37,2

(Angaben in Prozent)

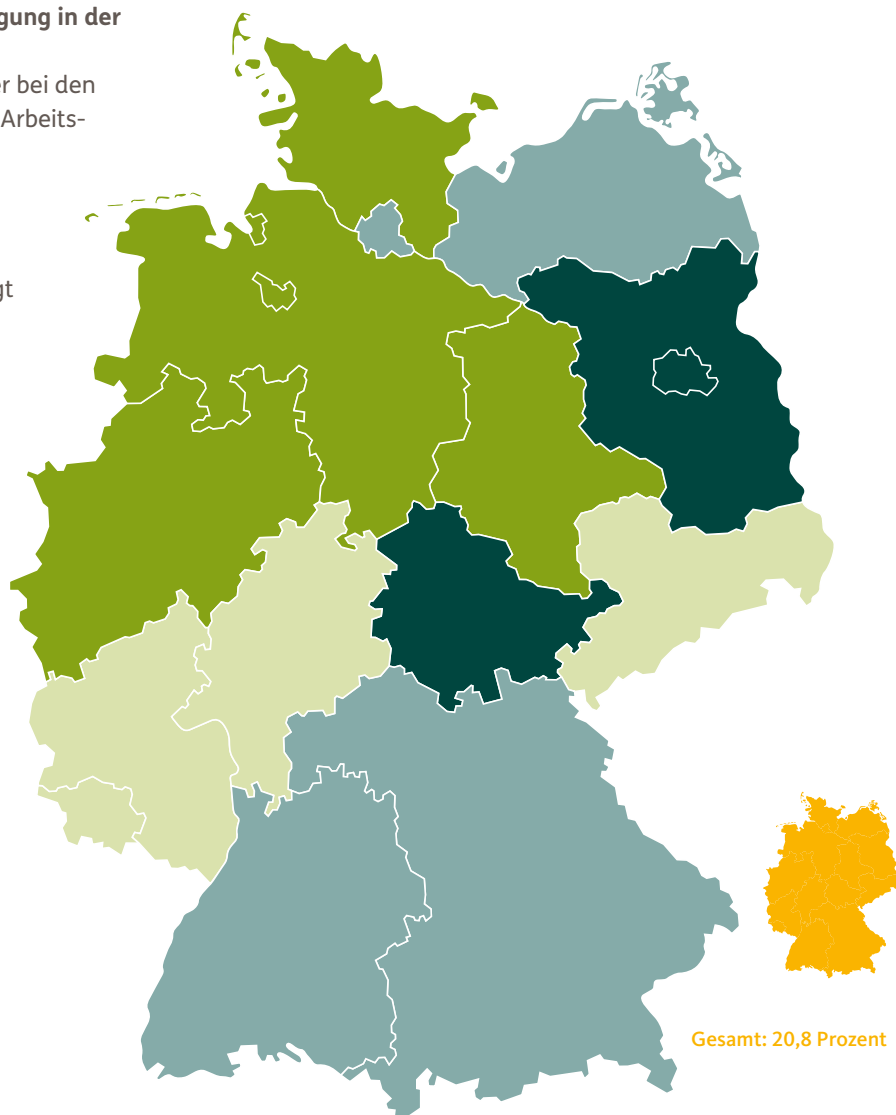
6.2.2 Körperliche Aktivität in der Freizeit und beim Transport

Die Hauptstadtregion ist Spitze, Rheinland-Pfalz und das Saarland bilden die Schlusslichter, was Bewegung in der Freizeit und beim Transport angeht.

Körperlich aktiv in der eigenen Freizeit sein oder bei den täglichen Wegen, also ohne die Bewegung am Arbeitsplatz oder im Haushalt, scheint in Deutschland nicht der Hit. Die Brandenburger liegen hier an der Spitze und erfüllen mit 27 Prozent die WHO-Aktivitätsempfehlungen allein durch ein aktives Freizeit- und Transportverhalten. Es folgt Berlin mit 24 Prozent und dahinter mit 23 Prozent gleichauf Thüringen, Baden-Württemberg, Bayern, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg.

Im Mittelfeld rangieren Sachsen-Anhalt sowie Niedersachsen und Bremen, wo etwa ein Fünftel (21 Prozent) der Bevölkerung sich außerhalb der Arbeit aktiv bewegt, also z. B. mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt oder zu Fuß einkaufen bzw. mit dem Hund spazieren geht.

Am wenigsten körperlich aktiv in ihrer Freizeit und während des Transportes sind demnach die Rheinland-Pfälzer und Saarländer, von denen sich nur 14 Prozent privat aktiv betätigen oder fortbewegen.



Anteil der allein durch Freizeit und Transport aktiven Menschen im Ländervergleich.

Erreichen Benchmark Aktivität durch Freizeit und Transport

> 23,0	Brandenburg	26,9
22,1–23,0	Berlin	24,4
19,0–22,0	Thüringen	23,3
< 19,0	Baden-Württemberg	23,0
	Bayern	22,9
	Mecklenburg-Vorpommern	22,9
	Hamburg	22,5
	Sachsen-Anhalt	21,1
	Niedersachsen/Bremen	20,9
	Schleswig-Holstein	19,9
	Nordrhein-Westfalen	19,7
	Sachsen	18,9
	Hessen	16,5
	Rheinland-Pfalz/Saarland	14,4

(Angaben in Prozent)

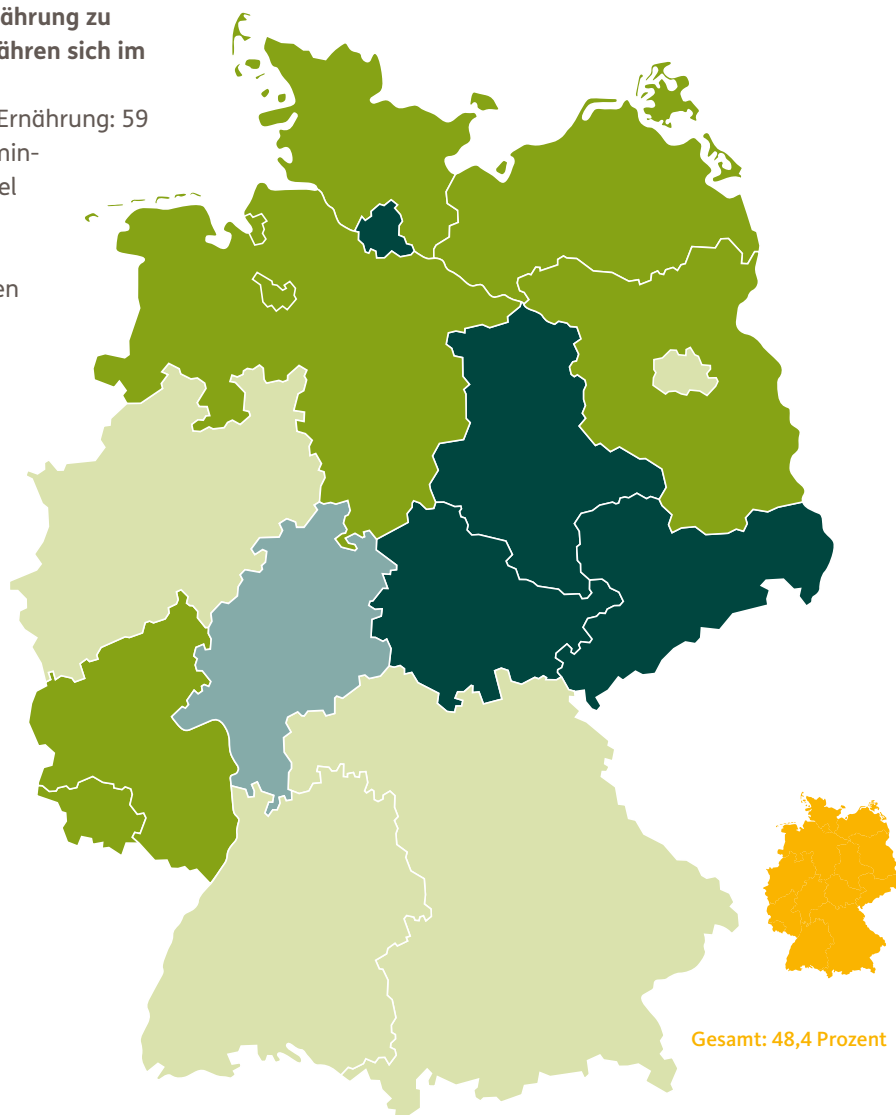
6.3 Ernährung

Besonders in Ostdeutschland geben die Menschen an, großen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu legen. Befragte aus Nordrhein-Westfalen ernähren sich im Bundesvergleich am ungesündesten.

Die Menschen in Sachsen achten sehr auf ihre Ernährung: 59 Prozent der Befragten geben an, Wert auf vitaminreiche, ausgewogene und gesunde Lebensmittel zu legen. Auch noch mehr als die Hälfte aller Sachsen-Anhaltiner, Thüringer und Hamburger (54 Prozent) sowie Hessen (53 Prozent) ernähren sich ausgewogen.

Immerhin etwa jeder Zweite in Rheinland-Pfalz/Saarland, Mecklenburg-Vorpommern (je 51 Prozent) sowie in Niedersachsen/Bremen und Brandenburg (je 50 Prozent) achtet beim Essen auf die Ernährung.

Die Bayern führen mit 47 Prozent das letzte Drittel bei den ernährungsbewussten Bewohnern an, es folgen Berlin und Baden-Württemberg mit 45 Prozent vor Schlusslicht Nordrhein-Westfalen.



Anteil der sich gesund ernährenden Menschen im Ländervergleich.

Erreichen Benchmark Ernährung

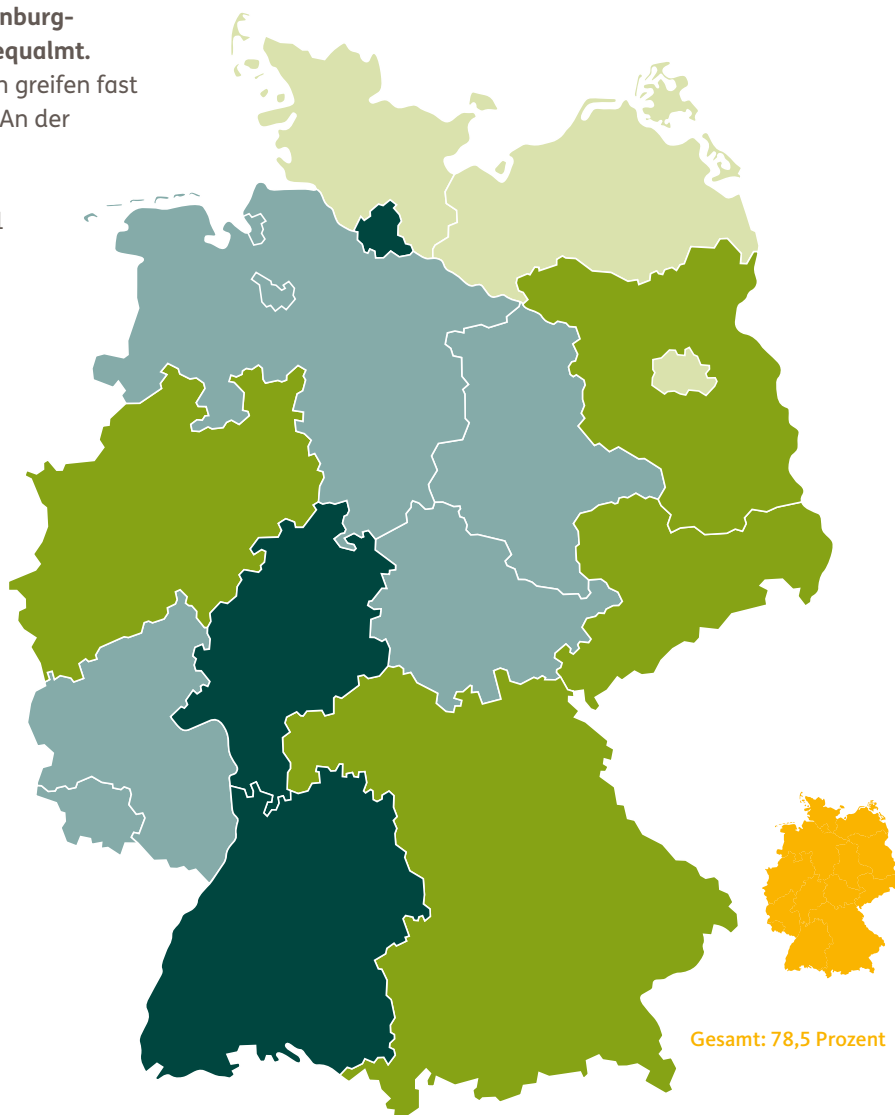
> 53,0	Sachsen	58,7
51,0–53,0	Sachsen-Anhalt	54,4
47,0–50,9	Thüringen	53,9
< 47,0	Hamburg	53,7
	Hessen	52,9
	Rheinland-Pfalz/Saarland	50,9
	Mecklenburg-Vorpommern	50,8
	Niedersachsen/Bremen	50,5
	Brandenburg	50,2
	Schleswig-Holstein	49,3
	Bayern	46,5
	Berlin	45,2
	Baden-Württemberg	44,9
	Nordrhein-Westfalen	44,2

(Angaben in Prozent)

6.4 Nichtraucher

Am höchsten ist der Anteil der Nichtraucher in Hessen, Baden-Württemberg und Hamburg, in Mecklenburg-Vorpommern hingegen wird am häufigsten gequalmt.

Rauchen ist out: Im bundesdeutschen Vergleich greifen fast vier Fünftel aller Menschen nicht zur Zigarette. An der Spitze liegen Hessen, Baden-Württemberg und Hamburg, wo 82 Prozent der Menschen keine Glimmstängel anrühren. Knapp dahinter mit 81 Prozent Nichtrauchern folgen Rheinland-Pfalz/Saarland, Sachsen-Anhalt und Thüringen vor Niedersachsen/Bremen sowie Sachsen mit jeweils 80 Prozent Nichtrauchern. Am geringsten ist der Anteil der Nichtraucher an der deutschen Ostseeküste: In Mecklenburg-Vorpommern greifen 28 Prozent zur Zigarette.



Anteil der Nichtraucher im Ländervergleich.

Erreichen Benchmark Rauchen

> 81,5	Hessen	82,4
80,0–81,5	Baden-Württemberg	81,8
74,0–79,9	Hamburg	81,8
< 74,0	Rheinland-Pfalz/Saarland	81,2
	Sachsen-Anhalt	80,9
	Thüringen	80,9
	Niedersachsen/Bremen	80,4
	Sachsen	79,7
	Brandenburg	78,8
	Nordrhein-Westfalen	77,8
	Bayern	74,0
	Berlin	73,9
	Schleswig-Holstein	73,9
	Mecklenburg-Vorpommern	71,7

(Angaben in Prozent)

6.5 Mäßiger Alkoholkonsum

Die Hessen heben am häufigsten das Glas, am wenigsten Alkohol wird in Rheinland-Pfalz und im Saarland getrunken.

„Trinken, aber mäßig“ ist das Motto vor allem in Rheinland-Pfalz und im Saarland: Hier gehen 87 Prozent der Menschen sehr bewusst mit dem Thema Alkohol um. Nur ganz knapp dahinter folgen Nordrhein-Westfalen, Thüringen und Hamburg mit je 85 Prozent. Auch Sachsen-Anhalt und Berlin befinden sich mit 84 Prozent mäßig Alkohol konsumierenden Menschen im oberen Drittel. Im Bundesdurchschnitt mit 82 Prozent liegen Baden-Württemberg und Brandenburg. Etwas häufiger greifen die Menschen in Bayern (78 Prozent) und Hessen (76 Prozent) zum Alkohol.



Anteil der Menschen mit mäßigem Alkoholkonsum im Ländervergleich.

Erreichen Benchmark Alkohol

> 84,9	Rheinland-Pfalz/Saarland	86,5
84,1–84,9	Nordrhein-Westfalen	85,5
79,0–84,0	Thüringen	85,0
< 79,0	Hamburg	84,8
	Sachsen-Anhalt	84,2
	Berlin	84,1
	Niedersachsen/Bremen	83,2
	Schleswig-Holstein	82,7
	Baden-Württemberg	82,3
	Brandenburg	82,3
	Mecklenburg-Vorpommern	80,1
	Sachsen	79,0
	Bayern	77,5
	Hessen	75,9

(Angaben in Prozent)

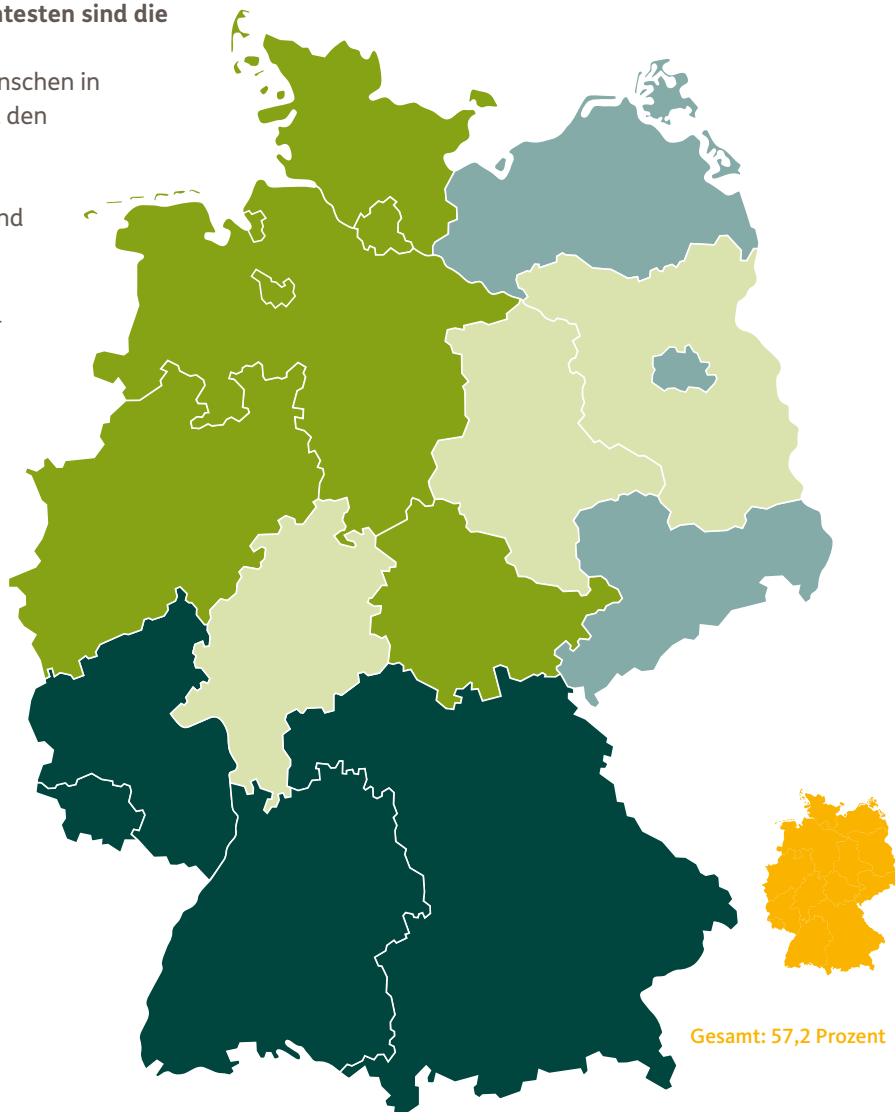
6.6 Gesunder Umgang mit Stress

Etwa jeder zweite Deutsche in Sachsen-Anhalt, Hessen und Brandenburg fühlt sich gestresst. Am resistentesten sind die Baden-Württemberger.

Am besten mit Stress umgehen können die Menschen in Baden-Württemberg. Hier erreichen 62 Prozent den Benchmark zum gesunden Umgang mit Stress. Knapp dahinter folgt zunächst Bayern mit 61 Prozent, dann kommen Rheinland-Pfalz/Saarland und Sachsen mit je 60 Prozent.

Im oberen Mittelfeld der gut mit Stresssituationen umgehen könnenden Deutschen liegen die Hauptstädter sowie Niedersachsen/Bremer (je 58 Prozent). Auch Hamburger und Nordrhein-Westfalen wissen die Ruhe zu bewahren oder können Stress gut abbauen (56 Prozent).

Den höchsten Stresslevel haben laut der aktuellen Befragung Personen aus Sachsen-Anhalt, Hessen und Brandenburg: Nur jeder zweite Bewohner gibt hier an, den Stress gut kompensieren zu können.



Anteil der Menschen mit gesundem Stressempfinden im Ländervergleich.

Benchmark Stressempfinden

> 60,0	Baden-Württemberg	62,0
58,1–60,0	Bayern	60,7
51,0–58,0	Rheinland-Pfalz/Saarland	60,1
< 51,0	Sachsen	60,0
	Mecklenburg-Vorpommern	59,3
	Berlin	58,2
	Niedersachsen/Bremen	57,6
	Hamburg	56,4
	Nordrhein-Westfalen	55,5
	Schleswig-Holstein	53,9
	Thüringen	51,1
	Brandenburg	50,5
	Hessen	50,3
	Sachsen-Anhalt	49,5

(Angaben in Prozent)

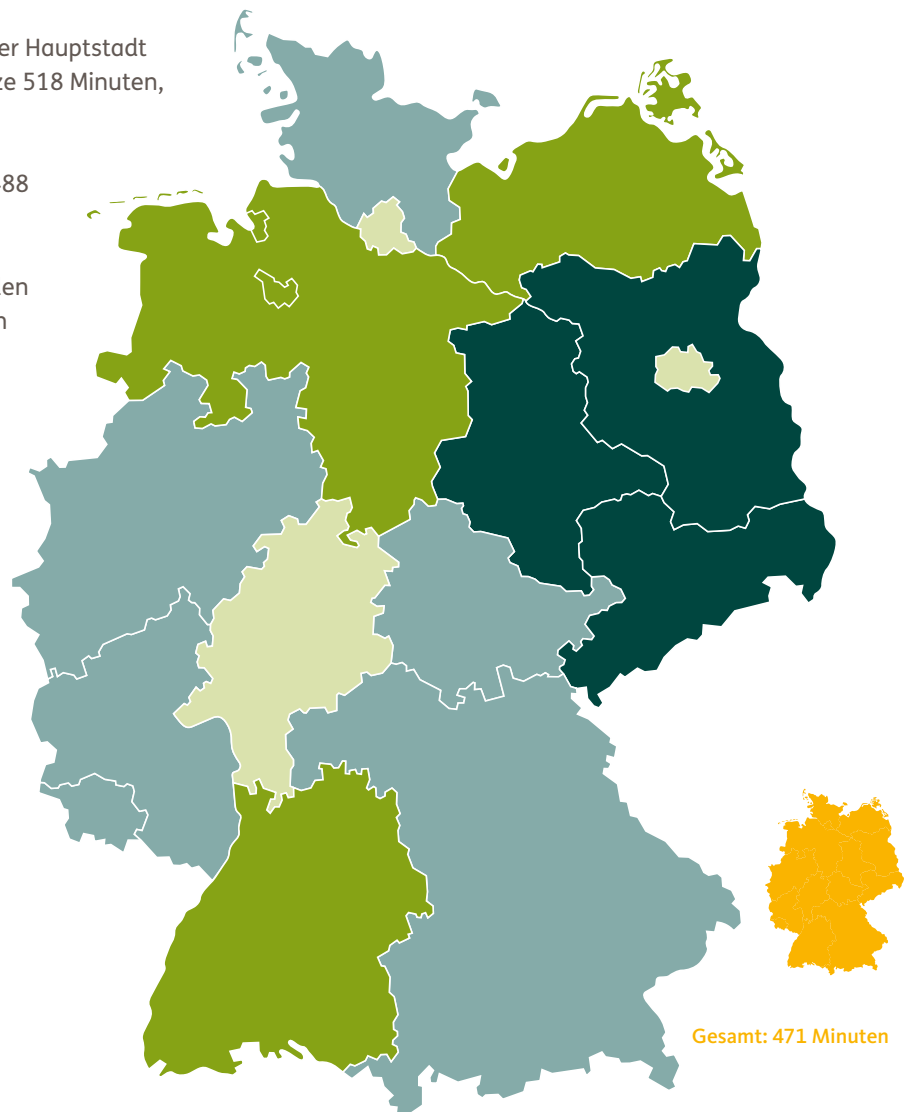
6.7 Sitzen

Berliner verbringen die meiste Zeit auf ihren „vier Buchstaben“.

Am häufigsten verbringen die Menschen aus der Hauptstadt ihre Zeit an einem Wochentag im Sitzen – ganze 518 Minuten, das entspricht 8,6 Stunden.

Auch in Hessen (507 Minuten) und Hamburg (488 Minuten) haben die Menschen viel Sitzfleisch.

Anderthalb Stunden weniger, nur sieben Stunden und sechs Minuten, verbringen die Bewohner in Sachsen-Anhalt (426 Minuten) im Sitzen und liegen damit bundesweit an der Spitze.



Durchschnittliche Sitzzeiten aller Befragten an einem Wochentag (Mittelwert).

Sitzen werktags

< 456	Sachsen-Anhalt	426
456-473	Sachsen	433
474-485	Brandenburg	454
> 485	Thüringen	460
	Nordrhein-Westfalen	462
	Schleswig-Holstein	468
	Rheinland-Pfalz/Saarland	470
	Bayern	472
	Niedersachsen/Bremen	474
	Baden-Württemberg	478
	Mecklenburg-Vorpommern	483
	Hamburg	488
	Hessen	507
	Berlin	518

(Angaben in Minuten)

7 Fazit

Sich gesund fühlen und tatsächlich gesund leben – hier klaffen Realität und Wahrnehmung weit auseinander.

61 Prozent der in Deutschland lebenden Menschen schätzen ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein. Tatsächlich erreichen jedoch nur 9 Prozent der Befragten den Benchmark für ein rundum gesundes Leben in all unseren Themenfeldern: körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stress empfinden. Menschen ab 66 Jahren erreichen dabei häufiger alle Benchmarks, gleichzeitig ist ihre Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes jedoch am wenigsten gut. Kümmern sich die Deutschen erst aktiv um ihre Gesundheit, wenn die ersten körperlichen Einschränkungen auftreten?

Positiv ist, dass sich das Rauchverhalten über die Altersgruppen hinweg zunehmend verbessert. In der Bundesrepublik gibt es tendenziell immer mehr Nichtraucher – in diesem Jahr sind es 79 Prozent. Antiraucherkampagnen sowie u. a. öffentliche Rauchverbote zeigen anscheinend ihre Wirkung.

Bewegung – mangelhaft! Weniger als die Hälfte der Deutschen ist körperlich aktiv.

Am wenigsten häufig erreichen die Befragten den Benchmark im Bereich der körperlichen Aktivität. Auch im Vergleich zu den Vorjahreswerten nimmt diese tendenziell eher weiter ab. Obwohl die Mindestaktivitätsrichtlinien für ausdauerorientierte Aktivität der WHO bei nur entweder 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche liegen, schaffen es über die Hälfte der Deutschen (53 Prozent) nicht, diesen in ihrem beruflichen und privaten Alltag nachzukommen.

SITZ – der Deutschen liebste vier Buchstaben.

Insgesamt wird zu viel gesessen. Ob bei der Arbeit, während des Transports oder sogar in der Freizeit – die Menschen sitzen im Durchschnitt 7,5 Stunden pro Werktag.

Wobei sie am längsten sitzen, hängt stark von der Personengruppe ab, aber über alle Befragten hinweg führen Fernsehen und Arbeiten die Liste an. 28 Prozent der Befragten sitzen täglich über 8 Stunden und erreichen zudem nicht die Mindestaktivitätsempfehlungen.

Doch wer zu viel sitzt und sich dazu noch zu wenig bewegt, riskiert seine Gesundheit. Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht und führt u. a. zu einer größeren körperlichen Ausgeglichenheit, einem besseren Schlaf, einem geringeren Stressempfinden sowie zu einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit.¹ Aktive Pausen – z. B. in der Mittagspause eine Runde spazieren gehen, die Treppen benutzen oder regelmäßig die Sitzzeiten an seinem Arbeitsplatz unterbrechen – sollten fest in den Alltag integriert werden, genauso wie regelmäßige Bewegungszeiten in der Freizeit.

Stress, Lärm und das Gefühl von Einsamkeit beeinträchtigen unsere Lebensqualität.

Doch nicht nur die fehlende körperliche Aktivität und das viele Sitzen machen uns krank. Auch häufiger negativ empfundener Stress, eine hohe Lärmempfindlichkeit und -belästigung sowie das Gefühl von Einsamkeit können sich negativ auf unsere Lebensqualität auswirken und dafür sorgen, dass sich Körper und Geist nicht im Einklang miteinander befinden.

Knapp die Hälfte der Befragten (43 Prozent) schafft es nicht, ihren Stress ausreichend zu kompensieren, und verfehlt so den Benchmark. Das höchste Stressempfinden weisen die 30–45-Jährigen auf. 56 Prozent von ihnen erreichen den empfohlenen Richtwert nicht. Gründe dafür könnten die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sein oder andere vielschichtige Belastungsreize, die anscheinend in dieser Lebensphase schlechter kompensiert werden können.

Auch der Lärm in unserem Wohnumfeld und auf der Arbeit kann ein Stressfaktor für uns sein. Als besonders störend empfinden die Menschen in ihrem privaten Umfeld: Straßenlärm (32 Prozent), Nachbarschaftslärm (25 Prozent) und Kinderlärm (18 Prozent). Während der Arbeit fühlen sich die Befragten am häufigsten von Maschinenlärm (36 Prozent), durch laute Kollegen (28 Prozent) sowie Baustellenlärm (12 Prozent) belästigt.

Mit zunehmendem Alter scheint aber auch die Lärmempfindlichkeit zuzunehmen. Denn zu den lärmempfindlichsten Personen gehören mehr ältere Befragte als jüngere.

1 Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. U.S. Department of Health and Human Services. Washington, DC.

Bei der Betrachtung des Themas Einsamkeit zeigt sich, dass drei Personengruppen mit je 14 Prozent dieses Gefühl vermehrt spüren: stark übergewichtige Menschen, Befragte mit einem Haushaltsnettoeinkommen bis unter 1.500 € sowie Menschen ab 66 Jahren. Zudem fühlen sich vor allem Hausfrauen und -männer innerhalb der einzelnen Beschäftigungsgruppen mit 33 Prozent am häufigsten einsam.

Regeneration muss zur Chefsache werden – und zwar für jeden von uns.

Das Gefühl der Ausgeglichenheit nimmt bei den Befragten von Wochenanfang bis Wochenende deutlich ab. Fühlen sich die Deutschen im Durchschnitt am Beginn einer Woche noch zu 72 Prozent regeneriert, empfinden sie dieses Gefühl nur noch zu 57 Prozent am Ende einer Arbeitswoche. Diese Werte entsprechen einer Regenerationslücke (Regeneration-Gap) von durchschnittlich 15 Prozentpunkten. Hinzu kommt, dass 11 Prozent der Deutschen sagen, sie würden es fast nie schaffen, frisch in den Tag zu starten.

Besonders die Menschen, die 2.500 € und mehr verdienen, fühlen sich im Verlauf einer Arbeitswoche zunehmend weniger ausgeglichen. Meetings, Deadlines und die ständige Erreichbarkeit sind sicherlich nur einige Gründe dafür, dass sich diese Personen am Anfang der Woche noch zu 74 Prozent, am Ende der Arbeitswoche jedoch nur zu 52 Prozent regeneriert fühlen – ein Regeneration-Gap von 22 Prozentpunkten.

Zu den fünf häufigsten Stressbelastungen gehören laut den Befragten der Arbeitsalltag (44 Prozent), wenig Schlaf (13 Prozent), psychischer Stress (12 Prozent) sowie Krankheit (11 Prozent) und Streit bzw. ungelöste Konflikte (7 Prozent).

Diese Zahlen zeigen deutlich, dass wir dem Thema Regeneration mehr Bedeutung schenken müssen. Jeder Einzelne von uns sollte individuelle Wege finden, um sich auch im Alltag zu regenerieren – Pausen müssen ganz bewusst eingeplant werden und an Bedeutung gewinnen. Aber auch die Arbeitgeber stehen diesbezüglich in der Pflicht. Es sollten vielfältige Anregungen geschaffen werden, damit die Regeneration-Gaps zwischen Wochenanfang und Wochenende wieder kleiner

werden. Einige – allerdings immer noch zu wenige – Unternehmen und Konzerne haben die Zeichen der Zeit bereits erkannt und bieten ihren Mitarbeitern vielfältige Möglichkeiten, sich auch während der Arbeit zu regenerieren. Dazu gehören firmeneigene Fitness- und Entspannungsräume, ergonomische Arbeitsplätze, Angebote zur Kinderbetreuung, flexible Zeitmodelle, Homeoffice oder Telearbeit.

Wir alle stehen in der Verantwortung, Umfeld und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen jeder Gesundheit leben kann.

Bewegungsmangel, sitzender Lebensstil sowie die Regeneration von unterschiedlichsten Stressoren im Alltag sind die Kernpunkte dieses Reports und wir müssen feststellen – heute wie auch in der Trendbeobachtung der Reports der letzten acht Jahre –, dass in diesen Punkten noch massiver Handlungsbedarf besteht. Gesundheitsförderung und Prävention sind gefragt, damit die Zahl der Menschen, die an Zivilisationskrankheiten leiden, nicht noch weiter zunimmt. Eine gesunde Lebensweise umzusetzen erfordert dabei auch Maßnahmen auf Ebene der Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Ansonsten müssen wir in absehbarer Zeit mit gravierenden Konsequenzen für jeden Einzelnen und für das Gesundheitswesen rechnen.

Der Report dokumentiert erneut eindrucksvoll, wie wichtig es ist, gesunde und besonders aktivierende Lebensräume zu schaffen und Gesundheit dort stattfinden zu lassen, wo wir Menschen leben oder arbeiten. Alleine auf Verständnis, Eigen-Engagement und gesundheitsförderliches Verhalten der Deutschen zu hoffen, greift viel zu kurz!

Impressum

Wissenschaftliche Leitung

Zentrum für die Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln

Prof. Dr. Ingo Froböse

Dr. Bianca Biallas

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

Institut für Sportwissenschaft, Julius-Maximilians Universität Würzburg

Dr. Birgit Sperlich

Judenbühlweg 11

97082 Würzburg

Pressekontakt

DKV Deutsche Krankenversicherung

ERGO Media Relations

ERGO Platz 1

40198 Düsseldorf

Telefon: 0211/477-3012

E-Mail: mediarelations@ergo.de

Text und Gestaltung

Katharina Kath Kommunikation / P3PR

Stand

Juli 2018

Fotos

Patrick Foto / Getty Images (Titelbild), Monika Seidel (S. 2), ERGO Group (S. 3) Getty Images / Hero Images (S. 6), laflor / Getty Images (S. 9), Masterfile / mauritius images (S. 10), Lars Borges / ERGO Group AG (S. 15, 22, 26, 29, 39), Mike Kemp / Getty Images / Blend Images (S. 16), Jochen Manz / ERGO Group AG (S. 28, 30), Image Source / Getty Images (S. 34), cyano66 / Getty Images / iStockphoto (S. 40), LightFieldStudios / Getty Images/iStockphoto (S. 41), Rocky89 / Getty Images (S. 42)

