Kundenkompass

Bewegung und Gesundheit

Aktuelle Befragung: Verhalten, Motive, Einstellungen

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

F.A.Z.-INSTITUT
FÜR MANAGEMENT-, MARKT- UND MEDIENINFORMATIONEN GMBH

INHALT

Vorwort 2

Executive Summary 4

Bewegungs- und Gesundheitstrends 8

Ergebnisse der Bürgerbefragung
- Bewegungsarmer Alltag 14
- Individuell, flexibel, draußen: Lifetimesport liegt im Trend 18
- Sport als Heilmittel: Deutliche Effekte auf Körper und Psyche 24
- Starke Motive, schwache Umsetzung 26

Service 29

Glossar 30

IMPRESSUM

Oktober 2007

Haftungsausschluss:
Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Gewähr.

Herausgeber:
©2007 F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH
Postfach 20 01 63, 60605 Frankfurt am Main

Techniker Krankenkasse
Pressestelle
Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien.

Redaktion: Karin Gangl, Dr. Guido Birkner
Gestaltung: Angela Kottke
Korrektur: Bernd Kampe, Anna Knetsch, Vera Pfeiffer
Druck & Verarbeitung: Boschen Offsetdruck GmbH, Frankfurt am Main

Bürgerbefragung:
forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH
Max-Beer-Straße 2/4
10119 Berlin

ISBN-13: 978-3-89981-864-2

Vorwort

„Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert.“ (Hippokrates, 460 v. Chr.)

Bewegungsarmut gilt in den Industrienationen als einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verursacht zu wenig Bewegung in Kombination mit Rauchen und ungesunder Ernährung weltweit bis zu 80 Prozent der koronaren Herzerkrankungen. Etwa 600.000 Europäer sterben jährlich an den Folgen mangelnder Bewegung. Körperliche Inaktivität begünstigt zahlreiche Zivilisationskrankheiten, darunter Übergewicht und Fettsucht (Adipositas), Diabetes, Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkschmerzen und bestimmte Krebserkrankungen.

Auch der Alltag vieler Deutscher ist zunehmend von Bewegungslosigkeit geprägt. Die meisten Menschen in Deutschland verbringen ihren Arbeitstag hauptsächlich im Sitzen. Um sich fortzubewegen, nutzen sie das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel, Fahrstuhl und Rolltreppe ersetzen mühsames Treppensteigen. Technischer Fortschritt, beispielsweise in Form von Fernbedienungen, reduziert zahlreiche kurze Wege in der Freizeit. Diese verbringen die Menschen ohnehin zu einem großen Teil vor dem Fernseher oder dem Computer.

Im Widerspruch dazu ist der menschliche Körper aufgrund seiner evolutionären Anlagen auf Bewegung programmiert. Der frühzeitliche Mensch war ein Langstreckengeher. Für unsere Vorfahren aus vergangenen Jahrtausenden war körperliche Leistungsfähigkeit die wichtigste Existenzgrundlage. Im modernen Erwerbsleben ist diese noch im-

mer vorhandene Grundfunktion des Körpers für manche Menschen überflüssig geworden und droht zu verkümmern. Bewegungsmangel aber macht krank.

Spätestens seit der Veröffentlichung einer Studie der in London ansässigen International Association for the Study of Obesity (IASO) im Mai 2007, der zufolge die Deutschen die dicksten Menschen in Europa sind, ist die Bundesregierung alarmiert. Ein „Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht“ mit zahlreichen Einzelmaßnahmen von der Lebensmittelkennzeichnung bis zum Schulsport soll bis zum Jahr 2020 maßgebliche Fortschritte im Kampf gegen die Fettleibigkeit erzielen. Ein entsprechendes Eckpunktepapier, das gemeinsam vom Ernährungs- und Gesundheitsministerium verabschiedet wurde, ruft unter anderem dazu auf, wieder mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. So regt die Kampagne „3.000 Schritte extra“ (www.die-praevention.de) die Menschen dazu an, ihr tägliches Laufpensum um 3.000 Schritte zu erhöhen.

Der These, dass sich eine wachsende Anzahl von Menschen in Deutschland zu wenig bewegt, gehen die Herausgeber F.A.Z.-Institut und Techniker Krankenkasse mit der vorliegenden Studie auf den Grund. Der „Kundenkompass Bewegung und Gesundheit“ untersucht auf der Basis einer aktuellen Bevölkerungsbefragung das Bewegungsverhalten der Deutschen in Alltag, Beruf und Freizeit. Dabei steht die Frage nach den Motiven für Bewegung und Sport bzw. nach den Argumenten gegen Bewegung im Mittelpunkt. Wir wollen in Erfahrung bringen, wie sich körperliche Aktivität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Deutschen auswirkt. Umgekehrt gilt es zu analysieren, in welchem Maße individuelle Faktoren wie Gewohnheiten in der Kindheit, berufliche Tätigkeit, Einkommen und Bildungsgrad das heutige Bewegungsvolumen der Menschen und ihren Gesundheitszustand beeinflussen.

Im Juli 2007 befragte das Berliner Meinungsforschungsinstitut forsa für uns 1.000 deutschsprachige Menschen ab 14 Jahren zu ihren Bewegungsgewohnheiten in Alltag und Freizeit, über Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten sowie über die Einschätzung des eigenen Gesundheitszustands. Die interviewten Personen repräsentieren einen Querschnitt der Bevölkerung in Deutschland in dieser Altersgruppe. Die Befragung wurde in computergestützten Telefoninterviews anhand eines strukturierten Fragebogens durchgeführt (Computer Aided Telephone Interviewing oder CATI-Methode). Die Ermittlung der Interviewpersonen erfolgte mittels einer mehrstufigen systematischen Zufallsauswahl.

Zur Einführung zeigen wir aktuelle Bewegungs- und Gesundheitstrends in Deutschland und Europa auf. Sie bilden auch die inhaltliche Basis für den Fragebogen. Relevante Internetseiten und weiterführende Literaturhinweise sind auf Seite 29 aufgeführt. Zur Ergänzung verweisen wir auf die Studie „Kundenkompass Ernährungsrisiken“, in der das Ernährungsverhalten der Deutschen und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit ausführlich beleuchtet werden.

F.A.Z.-Institut
Techniker Krankenkasse

Executive Summary

- Acht von zehn Deutschen treiben zu wenig Sport
- Sport während der Schulzeit stellt die Weichen für lebenslange Aktivität
- Fit für die Karriere: Höhere Einkommensschichten sind sportlich aktiver
- Bürojobber als Dauersitzer: Bewegungsmangel am Arbeitsplatz
- Bequemlichkeit im Alltag: immer mehr Couch-Potatoes
- Wider besseres Wissen: Der Sport scheitert meist an Zeit- oder Motivationsmangel
- Seniorensport ist ausbaufähig
- Mehr Zeit für Sport durch weniger Medienkonsum
- Freizeitsportler sind gesünder und ausgeglichener

Der gesundheitliche Nutzen körperlicher Aktivität ist unumstritten. Schon eine halbstündige Bewegungseinheit pro Tag reicht nach Ansicht vieler Experten aus, um die Gesundheit und das Wohlbefinden erheblich zu verbessern. Doch die meisten Deutschen bewegen sich sowohl im Alltag als auch in der Freizeit zu wenig.

ACHT VON ZEHN DEUTSCHEN TREIBEN ZU WENIG SPORT

Nur 22 Prozent der Deutschen erreichen das empfohlene Aktivitätsniveau und sind wöchentlich mindestens drei Stunden in Bewegung. Davon rechnen sich 16 Prozent der Bevölkerung der Kategorie Freizeitsportler zu, sechs Prozent sehen sich als Leistungssportler. Ein gelegentliches Sportprogramm von bis zu drei Stunden pro Woche absolviert immerhin gut ein Drittel der Befragten. Fast jeder zweite Deutsche treibt dagegen selten oder nie Sport.

Die Gruppe der sportlich Inaktiven meidet Bewegung auch in vielen Alltagssituationen. Unterdurchschnittlich wenige Nichtsportler würden freiwillig Treppen steigen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, oder für kleinere Besorgungen das Auto stehen lassen. Während acht von zehn Freizeitsportlern kurze Wege regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, tut dies nur eine Minderheit der Nichtaktiven.

SPORT WÄHREND DER SCHULZEIT STELLT DIE WEICHEN FÜR LEBENSLANGE AKTIVITÄT

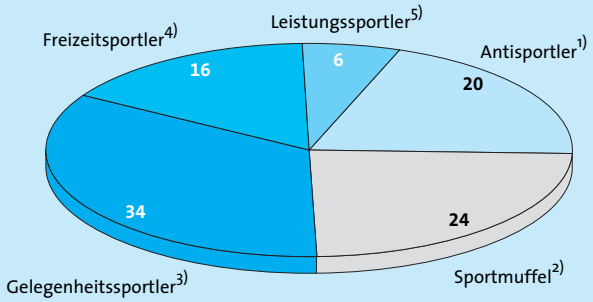
Die Schulzeit prägt die Menschen für ihr weiteres Leben. Das gilt auch für Sport und Bewegung. Drei Viertel der späteren Freizeitsportler waren schon während der Schulzeit sportlich aktiv. Jeder Fünfte, der während der Schulzeit inaktiv war, benötigt dagegen erst die Ermahnung eines Arztes, sich regelmäßig zu bewegen. Ebenso viele bleiben unbelehrbar: Sie stimmen der Aussage „Sport ist Mord“ zu. Wer während der Schulzeit wenig Sport treibt, ist als Erwachsener auch anfälliger für Erkrankungen sowohl physischer als auch psychischer Art. So leidet fast die Hälfte aller Personen, die im Schulalter inaktiv waren, später an Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates. Das Risiko von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes ist bei den Menschen, die als Kinder wenig Sport getrieben haben, doppelt so hoch wie bei den Sport treibenden Altersgenossen. Drei von zehn früheren Nichtsportlern sind heute außerdem übergewichtig – das sind zehn Prozentpunkte mehr als beim Durchschnitt aller Befragten. Zudem sind sie deutlich anfälliger für Stress.

FIT FÜR DIE KARRIERE: HÖHERE EINKOMMENSSCHICHTEN SIND SPORTLICH AKTIVER

Offensichtlich gibt es eine Kohärenz zwischen dem Bildungsgrad und dem Einkom-

men der Menschen auf der einen Seite und ihrem Sport- und Gesundheitsverhalten auf der anderen Seite. Ein gesundheitskonformes Bewegungsverhalten findet sich eher in höheren Einkommens- und Bildungsklassen, die nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag aktiver sind. Während nur jeder zehnte Gymnasial- bzw. Hochschulabsolvent keinen Sport treibt, beträgt der entsprechende Anteil unter den Hauptschulabgängern ein Drittel. Unterdurchschnittlich wenig Sport treiben zudem Geringverdiener. Mit steigendem Einkommen und Bildungsgrad wächst auch der Spaß am Sport. Jeweils drei Viertel der Hochschulabsolventen und Menschen mit höherem Einkommen sehen im Sport keine lästige Verpflichtung, sondern haben Freude am Training. Das ist in den unteren Einkommens- und Bildungsgruppen nur bei jedem Zweiten der Fall. Sport ist hier auch eine Frage der Priorisierung: So finden viele, die beruflich stark eingespannt sind, dennoch Zeit für das Training. Fehlendes Wissen über die positive Wirkung sportlicher Aktivitäten auf die Gesundheit allein reicht nicht aus, um das beschriebene soziale Gefälle zu erklären. Das Gros der Menschen aus den unteren Einkommens- und Bildungsschichten ist sich durchaus bewusst, dass Sport Krankheiten vorbeugt und geistig fit hält.

Fast jeder Zweite ist sportlich inaktiv
(Selbstbewertung der sportlichen Aktivitäten; in % aller Befragten; insgesamt 1.000 deutschsprachige Bürger ab 14 Jahre)



1) Treibt nie Sport.
2) Treibt selten Sport.
3) Unregelmäßig 1–3 Std. Sport pro Woche.
4) 3–5 Std. Sport pro Woche.
5) Mehr als 5 Std. Sport pro Woche, regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

BÜROJOBBER ALS DAUERSITZER: BEWEGUNGSMANGEL AM ARBEITSPLATZ

Für viele Berufstätige ist der Arbeitsplatz ein weitgehend bewegungsfreier Raum. Büroarbeit dominiert das Erwerbsleben. Durch sie wird der Mensch zum Dauersitzer. Einseitige Belastungen, Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Jeder fünfte Bürojobber sucht deshalb in der Freizeit regelmäßig einen Ausgleich im Sport. Vor allem Angestellte sehen in der sportlichen Betätigung eine Möglichkeit, den alltäglichen Stress abzubauen. Dagegen treiben die meisten Arbeiter selten oder nie Sport. Diese Berufsgruppe ist bereits am Arbeitsplatz, beispielsweise im Schichtdienst oder am Bau, intensiven körperlichen Belastungen ausgesetzt. Auch acht von zehn Arbeitslosen verzichten auf regelmäßigen Sport. Mangelnde Perspektiven und die Sorge um den Lebensunterhalt lähmen die Kräfte für körperliche Aktivitäten. So leiden Menschen ohne Job fast dreimal so oft an Depressionen wie der Bevölkerungsdurchschnitt. Neben Motivation fehlt es nach eigener Einschätzung häufig auch an den entsprechenden finanziellen Mitteln.

BEQUEMLICHKEIT IM ALLTAG: IMMER MEHR COUCH-POTATOES

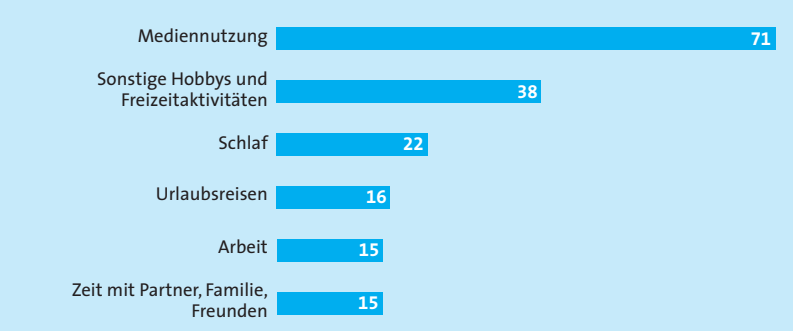
Auch neben gezieltem Sport bietet der Alltag zahlreiche Möglichkeiten, sich zu bewegen. Oftmals bleiben diese aber ungenutzt. Die sprichwörtlichen Couch-Potatoes – Menschen, die ihre Freizeit lieber gemütlich zu Hause auf dem Sofa verbringen, statt sich zu bewegen – stellen in allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten die Mehrheit. Bewegungsintensive Alltagstätigkeiten wie die Haus- und Gartenarbeit lasten in Deutschland noch immer hauptsächlich auf den Schultern der Frauen. Acht von

zehn Frauen und sechs von zehn Männern arbeiten nach eigener Aussage regelmäßig in Haus und Garten. Auch auf einem anderen Feld bewegen sich Frauen im Alltag öfter: Die große Mehrheit von ihnen zieht die Treppe dem Fahrstuhl vor. Ebenso hoch ist der Anteil der Frauen, die regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sind. Die Beweggründe, aktiv zu sein, sind bei Männern und Frauen sehr unterschiedlich. Während viele Männer durch körperliches Training gezielt Stress und Aggressionen abbauen, möchten Frauen eher ihr Aussehen verbessern oder Pfunde verlieren. Doch die hohe Beanspruchung der Frauen im Alltag hat ihren Preis: Nur eine knappe Mehrheit ist auch in der Freizeit körperlich aktiv. Bei den Männern sind es sechs von zehn Befragten. Noch größer ist hier das Gefälle zwischen Stadt und Land. Weit mehr Großstädter als Kleinstädter nutzen die Freizeit zur körperlichen Betätigung. Dafür leisten drei Viertel aller Kleinstädter in der Freizeit Haus- und Gartenarbeiten, was nur auf knapp sechs von zehn Großstädter zutrifft.

WIDER BESSERES WISSEN: DER SPORT SCHEITERT MEIST AN ZEIT- ODER MOTIVATIONSMANGEL

Die allermeisten Deutschen sind überzeugt, dass Bewegung und Sport Erkrankungen vorbeugen, geistig fit halten sowie selbstbewusst und glücklich machen. Doch die Erkenntnis um den Nutzen des Sports ist die eine Seite, die praktische Umsetzung im Alltag eine andere. Größte Hürde für den aktiven Sport sind zu hohe Belastungen im Beruf oder in der Familie. Unregelmäßige Arbeitszeiten und Überstunden kürzen das Zeitpolster für Aktivitäten zusätzlich. Hinzu kommt die Konkurrenz durch alternative Freizeitangebote wie Fernsehen und Computer. Vielen Menschen fällt es aber einfach nur schwer, den „inneren Schweinehund“ für den Sport zu überwinden. Sieben von zehn Befragten halten die Deutschen in Bezug auf den Sport für zu wenig aktiv.

Mehr Aktivität durch weniger Medienkonsum
(Zeitsparpotentiale zugunsten sportlicher Aktivitäten; in % aller Befragten[1])



1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

SENIORENSPORT IST AUSBAUFÄHIG

Darin ist sich ganz Deutschland einig: Sport kann man bis ins hohe Alter treiben. Doch die Realität sieht anders aus. Lediglich 15 Prozent der Befragten ab 60 Jahren absolvieren ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Die meisten Menschen in dieser Altersklasse treiben selten oder nie Sport. Als Gründe gegen mehr Aktivität geben die Älteren vor allem Krankheiten und andere körperliche Beeinträchtigungen an. Die beliebtesten Sportarten der aktiven Senioren sind Fahrradfahren, Gymnastik sowie Wandern und Walking. Mit dem Alter verändert sich auch die Motivation für Sport. Jüngere wollen durch Sport fit sein, gut aussehen und Stress abbauen. Für die Älteren ab 60 Jahren steht hingegen der Gesundheitsaspekt im Vordergrund. Auch die Einstellung zum Sport verändert sich: Während für viele unter 30-Jährige Spaß und Geselligkeit wichtig sind, trainieren die Senioren mehrheitlich alleine. Nur jeder Zweite in dieser Altersgruppe gibt an, Spaß am Sport zu haben. Hier sind die Sportanbieter gefordert.

MEHR ZEIT FÜR SPORT DURCH WENIGER MEDIENKONSUM

Um mehr Zeit für das Training zu haben, würden die Deutschen vor allem den Medienkonsum einschränken. Weit mehr als die Hälfte der Befragten verbringt täglich mehr als zwei Stunden ihrer Freizeit vor dem Bildschirm. Hier sehen die Menschen auch die größten Zeitsparpotentiale zugunsten des Sports. Die Jüngeren zeigen sich dabei im Vergleich zur älteren Zielgruppe wesentlich flexibler und sind eher bereit, auf Fernsehen und Computer zu verzichten. Darüber hinaus kann sich die Mehrheit der 14- bis 29-Jährigen laut eigener Aussage vorstellen, zugunsten von Sport auch andere Hobbys und Freizeitaktivitäten wie Kino- und Konzertbesuche einzuschränken.

FREIZEITSPORTLER SIND GESÜNDER UND AUSGEGLICHENER

Regelmäßige sportliche Aktivitäten wirken sich sehr positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Aktiven aus. Fast neun von zehn Freizeitsportlern in Deutschland bezeichnen den eigenen Gesundheitszustand als sehr gut beziehungsweise gut. Im Vergleich dazu fallen die Nichtsportler deutlich ab: Nur jeder vierte Inaktive fühlt sich gegenwärtig sehr gesund – auf der Seite der Freizeitsportler sind es doppelt so viele.

Fast jeder zweite Nichtsportler leidet an Beschwerden des Bewegungsapparates wie beispielsweise Rückenschmerzen. Unter den Freizeitsportlern halbiert sich der Anteil der Betroffenen. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Atemnot treten bei Inaktiven wesentlich häufiger auf als bei Sportlern, ebenso Schlappheit und Müdigkeit. Die Aktiven weisen im Schnitt auch eine stärkere Psyche auf. Nervosität, Schlafstörungen und Depressionen kommen bei ihnen merklich seltener vor.

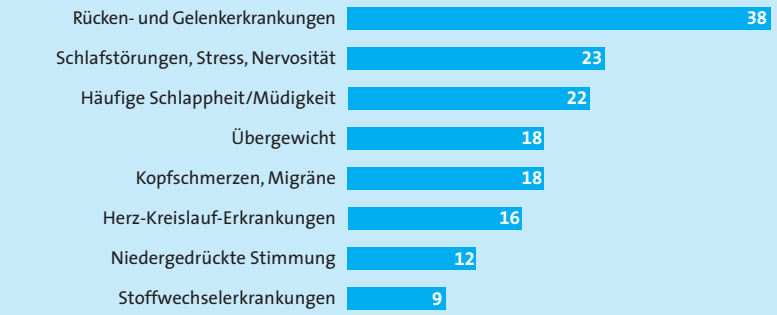
ZUSAMMENSETZUNG DER BEFRAGTEN

Die 1.000 befragten deutschsprachigen Bürger ab 14 Jahren unterteilen sich in 51,4 Prozent Frauen und 48,6 Prozent Männer. Mit der Gesamtzahl von 1.000 Befragten repräsentieren die interviewten Personen einen Querschnitt der Gesamtbevölkerung in der genannten Altersgruppe. 21 Prozent der Befragten sind zwischen 14 und 29 Jahre, 26,7 Prozent zwischen 30 und 44 Jahre alt. 23,4 Prozent gehören der Generation der 45- bis 59-Jährigen an. 28,4 Prozent der Befragten sind 60 Jahre oder älter. 49,3 Prozent der Angesprochenen sind erwerbstätig.

In der Studie haben wir die Menschen nach der Höhe ihres Haushaltsnettoeinkommens unterteilt. 11,6 Prozent von ihnen beziehen ein monatliches Haushaltsnettoeinkommen von weniger als 1.000 Euro. 27,1 Prozent verdienen zwischen 1.000 und unter 2.000 Euro. Die Einnahmen von 19,9 Prozent der Befragten betragen zwischen 2.000 und unter 3.000 Euro. 20,8 Prozent verdienen 3.000 Euro oder mehr. Jeder dritte Befragte ist ledig. 46,7 Prozent sind verheiratet. 29 Prozent der Personen leben mit Kindern im Haushalt.

Rücken- und Gelenkerkrankungen am häufigsten

(Angaben zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen; in % aller Befragten[1])

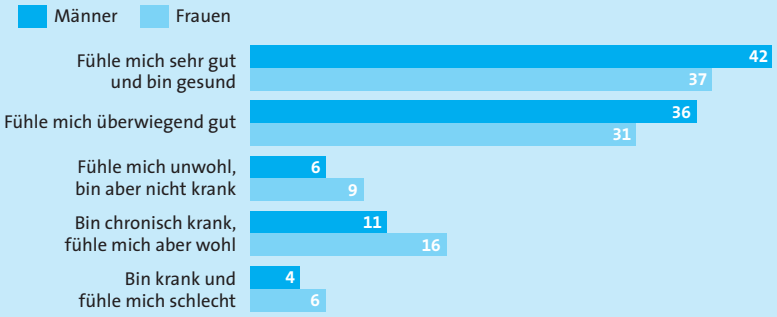


1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Männer schätzen die eigene Gesundheit positiver ein

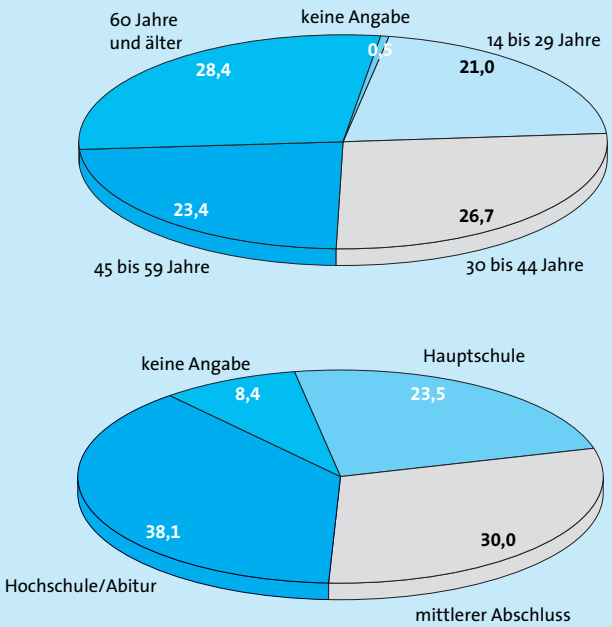
(Subjektiv eingeschätzter Gesundheitszustand; in % aller Befragten nach Geschlecht)



Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

Befragte nach Alter und Schulabschluss

(Anteile der Befragten nach Alter und Schulabschluss in %; insgesamt 1.000 deutschsprachige Bürger ab 14 Jahren)



Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.