



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse

Pressekontakt

Kirsten Simon
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 8791-20036
E-Mail: kirsten.simon@rh.aok.de
Internet: www.aok.de/rh

PRESSE | INFORMATION

Fast jeder zweite Deutsche geht in der Corona-Zeit häufiger spazieren

In der Pandemie ist der Spaziergang zu einem gemächlichen Trendsport geworden. Doch eine Erhebung der AOK Rheinland/Hamburg zeigt auch einen alarmierenden Rückgang bei intensiveren Sporteinheiten

Düsseldorf, 15.03.2021 – In Wäldern und Parks, aber auch in Innenstädten und am Stadtrand ist es zu beobachten: Während der Pandemie entdecken viele Menschen ihre Freude am Spaziergehen. Die AOK Rheinland/Hamburg kann nun mit Zahlen belegen, dass dieser Eindruck richtig ist. 43 Prozent der Deutschen gehen seit der Corona-Pandemie mehr spazieren als früher. Spitzenreiter im Bundesländer-Vergleich ist Bremen, wo nun 52 Prozent der Einwohner häufiger zu Fuß unterwegs sind, auch die Hamburger sind viel auf den Beinen (Zunahme um 50 Prozent). Schlusslicht ist Sachsen-Anhalt mit einer Steigerung von „nur“ 36 Prozent. Nordrhein-Westfalen liegt mit 43 Prozent genau im Durchschnitt. Das zeigt eine repräsentative Civey-Umfrage im Auftrag der Gesundheitskasse.

Vor allem jüngere Menschen sind durch die Corona-Einschränkungen zu Spaziergängern geworden: Mehr als jeder Zweite (53 Prozent) der 18- bis 29-Jährigen ist derzeit häufiger zu Fuß unterwegs als vor der Pandemie. Bei den 30- bis 39-Jährigen sind es genau 50 Prozent, bei den 40- bis 49-Jährigen 47 Prozent, bei den 50- bis 64-Jährigen 39 Prozent und in der Gruppe der Menschen über 65 Jahre sagen immerhin noch 37 Prozent, dass sie in der Corona-Zeit mehr spazieren gehen, als sie es vorher gemacht haben.

Fast 50 Prozent trainieren während der Pandemie seltener als vor Corona

Eine sanfte Bewegungsalternative also oder vielleicht sogar ein gemächlicher Trendsport. Doch die Lockdown-Monate mit ihren geschlossenen Fitnessstudios und Sporthallen sowie dem stark eingeschränkten Vereinssport haben auch dazu geführt, dass die Menschen in Deutschland über das Spaziergehen hinaus deutlich weniger sportlich aktiv sind als vor der Pandemie. Das belegt die Umfrage der AOK Rheinland/Hamburg eben-

Die AOK Rheinland/Hamburg ist mit mehr als drei Millionen Versicherten die größte Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen. Mit einem Zusatzbeitrag in Höhe von 1,1 Prozent ist sie zudem eine der günstigsten. Für die Beratung der Versicherten im Rheinland und in Hamburg bietet sie das dichteste Geschäftsstellennetz. Das AOK-Clarimedis ServiceCenter ist rund um die Uhr erreichbar (0800 0 326326). Über die Online-Geschäftsstelle (rh.meine.aok.de) haben Versicherte die Möglichkeit, wichtige persönliche Anliegen jederzeit unkompliziert von unterwegs oder von zu Hause zu erledigen.

falls. 48 Prozent der Befragten geben an, dass sie derzeit seltener trainieren als vor Corona. Besonders deutlich wird der Rückgang bei den jüngeren Menschen: Bei den 18- bis 29-Jährigen sagen sogar 56 Prozent, dass sie aktuell weniger Sport treiben.

„Es ist richtig und wichtig, dass Menschen während der Pandemie aktiv bleiben. Bereits geringe körperliche Aktivitäten wie kleine Spaziergänge haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Solche Auszeiten vom Alltag tun gut und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Doch in Zeiten wie diesen darf das Fitness- und Trainingsprogramm durchaus auch intensiver ausfallen“, sagt Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, „beispielsweise mit zusätzlichen Sporteinheiten zu Hause.“ Denn gerade in den Wochen und Monaten, in denen die Menschen im Homeoffice viel Zeit im Sitzen verbringen, müsse vermieden werden, dass sie sich zu wenig bewegen. „Eine gute Alternative zum Sportkurs in der Gruppe können Online-Angebote für zu Hause sein“, sagt Rolf Buchwitz.

Sportübungen online und zu Hause liegen im Trend

Immerhin 26 Prozent der Menschen geben bei der Umfrage im Auftrag der AOK Rheinland/Hamburg an, dass sie während der Corona-Pandemie häufiger Übungen zu Hause machen als in der Vor-Corona-Zeit. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind es sogar 36 Prozent, also mehr als jeder Dritte.

Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt zahlreiche Fitness- und Gesundheitskurse, auch online, und bezuschusst die Kursgebühren. Egal ob Yoga, Ernährungskurs oder Rücken- training: Einen guten Überblick über passende Angebote in der Nähe bietet die Seite www.fit-mit-der-aok.de Einige der Kurse finden digital statt. Sie können bequem vom Wohnzimmer aus belegt werden, um trotz der strengen Schutzmaßnahmen während der Corona-Krise gezielt etwas für Fitness und Gesundheit zu tun.

Wer sich persönlich in Sachen Fitness und Bewegung beraten lassen möchte, ist bei der AOK Rheinland/Hamburg ebenfalls bestens aufgehoben. Unter dem Motto „Call4fit“ geben Experten kostenfreie Tipps am Telefon und beantworten individuelle Fragen zu Ernährung, Sport und Lifestyle. Kontakt unter der kostenfreien Nummer 0800 3 265 265.