

Pressemitteilung

Zu wenig Zeit und fehlende Motivation: Menschen bewegen sich zu wenig

AOK startet Dachkampagne in Westfalen-Lippe für mehr Bewegung im Alltag

Dortmund, 18. September 2023

Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut einer aktuellen repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest haben 61 Prozent der Befragten in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein Angst, im Laufe ihres Lebens aufgrund zu geringer körperlicher Aktivität zu erkranken. Und 24 Prozent führen sogar eigene gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück. „Die Chance für mehr Bewegung im Alltag bleibt von vielen leider immer noch ungenutzt. Dabei kann eine Verhaltensänderung hin zu mehr Bewegung im Alltag ganz einfach erreicht werden“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. Beispiel: Während ein Fünftel der Befragten immer noch das Auto oder Motorrad mehrmals täglich für kürzere Strecken nutzt, nehmen nur acht Prozent mehrmals am Tag das Fahrrad für solche Kurzstrecken. Mit ihrer neuen Dach-Kampagne ‚Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen‘ will die AOK die Menschen auch in Westfalen-Lippe zu mehr körperlicher Aktivität im Alltag motivieren.

Menschen bewegen sich zu wenig

Mehr als jeder Zweite (60 Prozent) der Befragten teilt die Einschätzung, sich nicht ausreichend zu bewegen. Doch Zeitknappheit (54 Prozent), fehlende Lust und wenig Motivation (45 Prozent) hindern viele daran, ihren Alltag bewegter zu gestalten. Jeweils fast einem Drittel der Menschen fehlt die Energie und hält unpassendes Wetter davon ab, sich ausreichend zu bewegen. Bewegung in den Alltag zu integrieren, fällt 44 Prozent der Befragten schwer.

Mehr Bewegung für das Wohlbefinden

Der Nutzen von regelmäßiger Bewegung für das körperliche und mentale Wohlbefinden und die Gesunderhaltung ist der Mehrheit der Befragten auch in Westfalen-Lippe bekannt, 68 Prozent würde sich im Alltag gerne mehr bewegen. Denn viele Befragte verbinden Positives mit Bewegung: So geben 83 Prozent an, sich besser zu fühlen, wenn sie sich regelmäßig bewegen – sie sind ausgeglichener und weniger gestresst. Bei knapp drei Viertel (71 Prozent) führt Bewegung zu einem gestärkten Selbstwertgefühl und bringt 77 Prozent der Befragten Spaß.

Westfalen-Lippe hat ein Umsetzungsproblem

„Unsere Region steckt in einem Bewegungsdilemma“, erklärt Ackermann. Denn mehr als der Hälfte der Bevölkerung ist bewusst, dass sie sich zu wenig bewegen. „Allerdings hakt es bei den meisten an der Umsetzung. Dabei zeigen sich laut der Weltgesundheitsorganisation WHO schon bei täglich 21 Minuten moderater Bewegung positive Auswirkungen auf physisches und mentales Wohlbefinden“, so Ackermann. Mit moderater Bewegung ist beispielsweise schnelles Gehen oder normales Radfahren gemeint, also Bewegung, bei der sich der Herzschlag leicht erhöht und man leicht ins Schwitzen kommt. Diese Art von Bewegung sollte man gemäß der WHO-Empfehlung mindestens 21 Minuten täglich einbauen.

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

Neue AOK-Dachkampagne bietet konkrete Lösungen für einen aktiven Alltag

Unter dem Motto ‚Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen‘ steht daher die neue AOK-Dachkampagne, die sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO orientiert. Die Gesundheitskasse will so mehr Aufmerksamkeit zum Thema Bewegungsmangel schaffen und bietet außerdem konkrete Lösungen für einen aktiven Alltag an.

Weitere Infos gibt es unter: aok.de/21minuten

Zur Umfrage

Bei der repräsentativen forsa-Umfrage wurden im Auftrag der AOK NordWest wurden 500 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren online befragt. Die Erhebung fand zwischen dem 20. Juli und 11. August 2023 statt.