

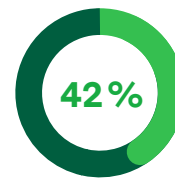
Deutschland hat ein Bewegungs- und Sitzproblem: Schon 21 Minuten Bewegung täglich helfen

Wer sich mehr bewegt, lebt länger: Die Lebenserwartung von Frauen und Männern in Deutschland liegt im Vergleich 15 westeuropäischer Länder weit am Ende. Wesentlicher Grund dafür sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen.¹ Ein höheres Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten haben nicht nur Menschen, die sich zum Beispiel schlecht ernähren oder rauchen. Auch Vielsitzen und Bewegungsmangel stellen maßgebliche Gesundheitsrisiken dar.² Die gute Nachricht: Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag können einen großen Unterschied für die Gesundheit machen, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO).³

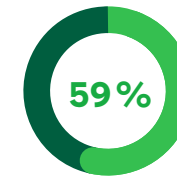
Eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene repräsentative Forsa-Umfrage hat Einstellungen und Verhalten im Bereich Bewegung und Vielsitzen untersucht.⁴

Viele spüren die Folgen eines bewegungsarmen Alltags – oder haben Angst vor Konsequenzen

Einstellungen zu Bewegung und Sitzen,⁴ Zustimmung „ja“ bzw. „trifft voll und ganz oder eher zu“ in Prozent



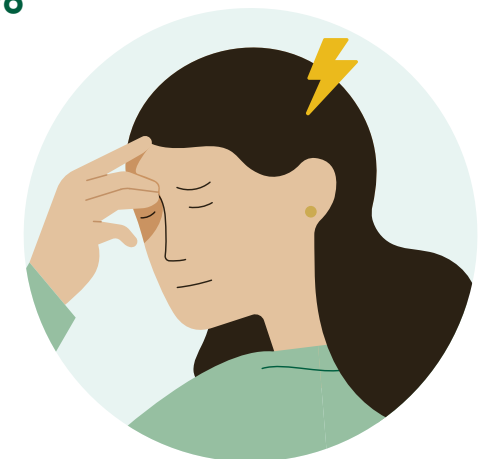
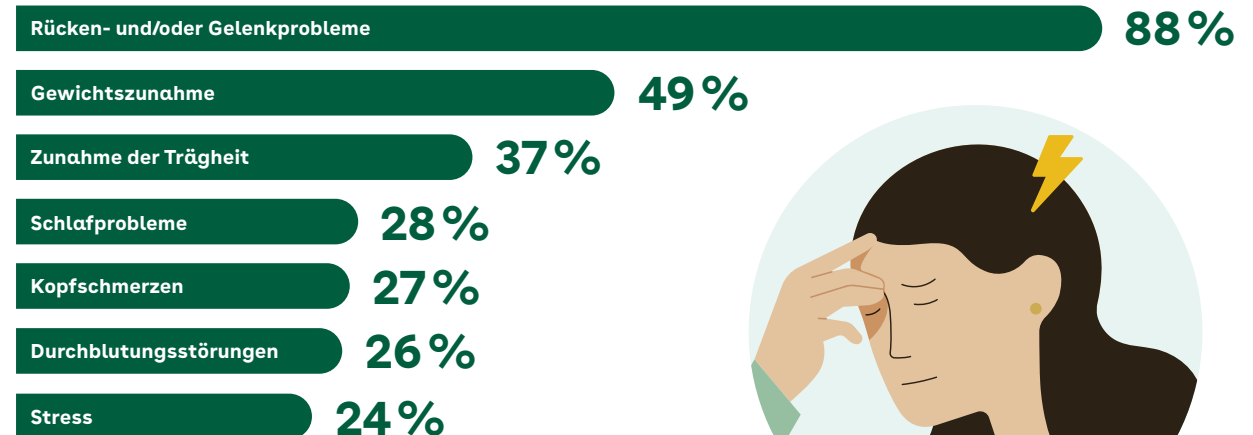
hatten schon gesundheitliche Probleme, die sie auf Vielsitzen und Bewegungsmangel zurückführen.



haben Angst, einmal körperliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, wenn sie sich nicht ausreichend bewegen.

Diese Auswirkungen werden auf Vielsitzen und Bewegungsmangel zurückgeführt

Angaben von denjenigen, die schon einmal gesundheitliche Probleme bzw. Auswirkungen hatten, die sie auf zu vieles bzw. langes Sitzen und Bewegungsmangel zurückführen, Mehrfachnennung möglich,⁴ Zustimmung „ja“ in Prozent

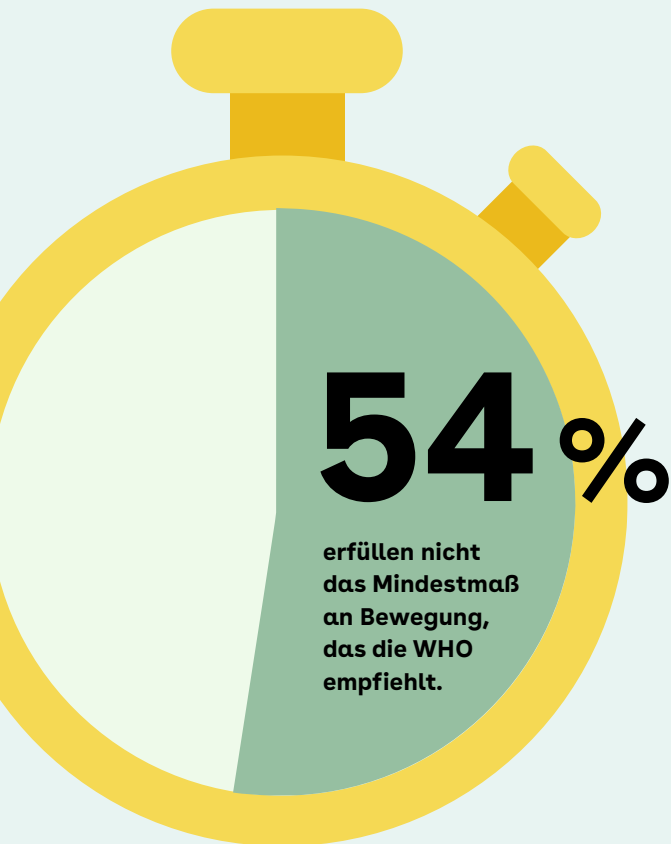


Zu wenig Bewegung

Viele Menschen in Deutschland bewegen sich zu wenig und sitzen zu viel.

Mehr als die Hälfte (54%)⁴ der deutschen Bevölkerung schafft es nicht, die Mindestbewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)³ einzuhalten:

Sie bewegen sich täglich weniger als 21 Minuten moderat anstrengend und weniger als 11 Minuten intensiv anstrengend.⁴



Zu vieles Sitzen

Riskantes Sitzverhalten: Erhöhte Sitzzeiten von länger als sechs Stunden täglich steigern das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.⁵

„Ich bewege mich an einem Tag im Homeoffice weniger als an einem Arbeitstag, an dem ich nicht von zu Hause arbeite.“

Dies geben 52% derjenigen an, die teilweise im Homeoffice tätig sind.⁴



1 von 5

mit mehr als 4 h Sitzzeit auf der Arbeit unterbricht das Sitzen nie bewusst und steht auf, um sich zu bewegen.⁴

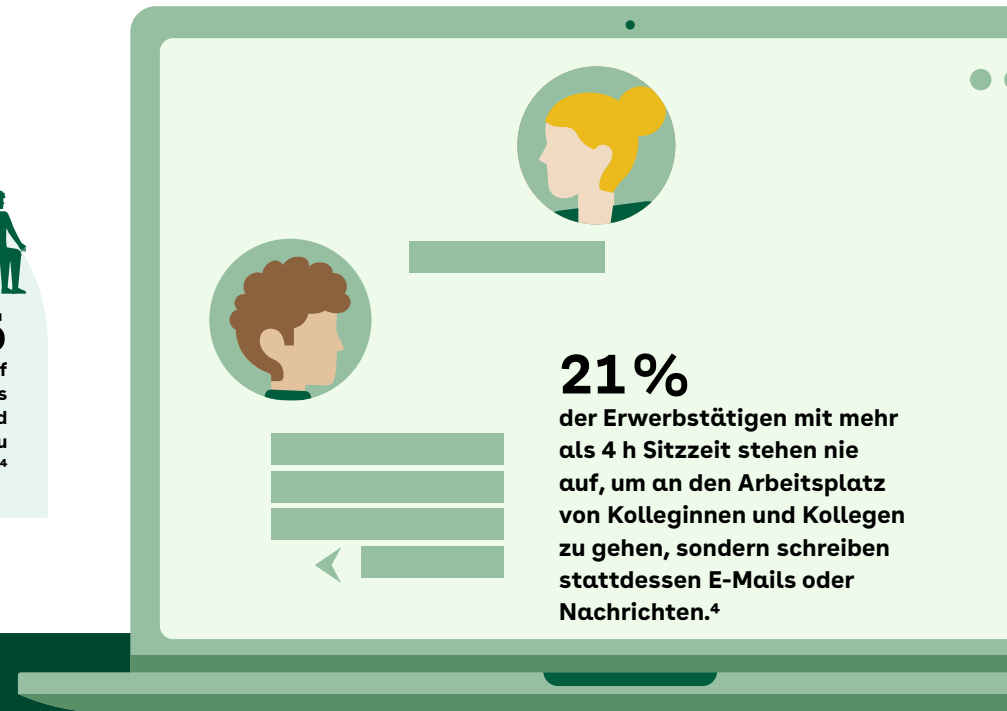
Das Problem: An einem normalen Arbeitstag sitzt die große Mehrheit (61%) aller Erwerbstätigen vier Stunden und mehr – 27% davon sitzen zwischen sechs und acht Stunden und 12% sogar acht Stunden oder mehr.⁴

Die Freizeit wird nicht ausreichend zum Ausgleich genutzt: An einem normalen Wochentag sitzen 43% der Erwerbstätigen auch vor oder nach der Arbeit zusätzlich mindestens vier Stunden.⁴



21%

der Erwerbstätigen mit mehr als 4 h Sitzzeit stehen nie auf, um an den Arbeitsplatz von Kolleginnen und Kollegen zu gehen, sondern schreiben stattdessen E-Mails oder Nachrichten.⁴



In Bewegung kommen

21
Minuten

Wege zum gesünderen Sitzen^{6,7,8,9}

Für die Gesunderhaltung gilt es, lange Sitzzeiten zu vermeiden und auf ein Minimum zu reduzieren:

- das Sitzen alle 30 Minuten unterbrechen (z.B. Telefonate nutzen, um aufzustehen und umherzulaufen)
- Arbeits- bzw. Sitzhaltung regelmäßig wechseln
- regelmäßige Pausen einhalten und sich dabei bewegen
- jede Möglichkeit in der Freizeit nutzen, um lange Sitzzeiten auszugleichen und sich zu bewegen (z.B. Ausflüge und Unternehmungen wie Radfahren, Tanzen, Gartenarbeit, Schwimmen oder regelmäßige Zeiten für Fitness und Bewegung im Verein, Park, Fitnessstudio einplanen)

Diese Bewegungsempfehlungen gibt die WHO³

Mindestens 21 Minuten täglich Bewegung in moderater Anstrengung (rund 150 Minuten wöchentlich):
ausdauerorientierte Betätigungen (mind. 10 Minuten am Stück)
• nicht besonders anstrengend • leicht erhöhter Puls und leichtes Schwitzen • man kann sich währenddessen noch unterhalten • z.B.: schnelles Gehen bzw. leichtes Joggen, Tanzen, Radfahren

Mindestens 11 Minuten täglich Bewegung in intensiver Anstrengung (rund 75 Minuten wöchentlich):
sportlich intensive Bewegung • anstrengend • hoher Herzschlag und stärkeres Schwitzen • man kann sich währenddessen in der Regel nicht mehr unterhalten • z.B.: schnelles Joggen, intensiver Teamsport, schnelles Radfahren

Wichtig: Es handelt sich um die Mindestempfehlung der WHO. Idealerweise wird die moderat anstrengende Bewegung auf mehr als 300 Minuten pro Woche oder auf mehr als 150 Minuten sportlich intensive Bewegung pro Woche ausgedehnt. Beide Bewegungsempfehlungen können auch kombiniert werden.

Plus: Laut WHO sollten Erwachsene mindestens zwei Mal wöchentlich ein Muskelaufbautraining einbauen, bei dem alle großen Muskeln beansprucht werden.

Bewegungsinspirationen und -angebote für unterschiedliche Zielgruppen wie Berufstätige, Familien oder Menschen mit Behinderungen gibt es auf aok.de/21minuten



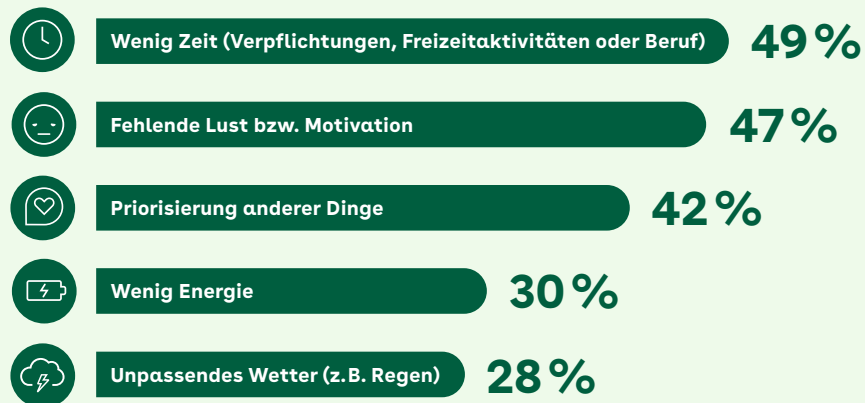
Aktiver Alltag

Welche Hindernisse nehmen Menschen in Deutschland wahr?

Die Zahlen zeigen, dass sich Menschen in Deutschland gerne mehr bewegen würden: **63 % der Gesamtbevölkerung geben dies an.** Diejenigen, die die WHO-Bewegungsempfehlung nicht erfüllen, bejahen dies mit 71 % sogar überdurchschnittlich oft. Gleichzeitig sagt knapp die Hälfte aller Befragten (42%), dass es ihnen schwerfällt, Bewegung in den Alltag zu integrieren.⁴

Top 5 Bewegungshürden

Hürden im Alltag, die häufig wahrgenommen werden, um sich (ausreichend) körperlich zu betätigen, Mehrfachnennung möglich,⁴ Zustimmung „ja“ in Prozent



Warum ein aktiver Alltag so wichtig für die Gesunderhaltung ist

Jede Möglichkeit, aktiv zu werden – sei es in der Freizeit, bei der Fortbewegung von A nach B oder auf der Arbeit –, sollte genutzt werden. Die **21-Minuten-Empfehlung** der WHO kann ein guter Start sein. Für die Gesunderhaltung ist Bewegung zentral: Eine stärkere Durchblutung stärkt das Herz-Kreislauf-System und kurbelt den Stoffwechsel an. Weitverbreiteten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht kann so vorgebeugt werden.

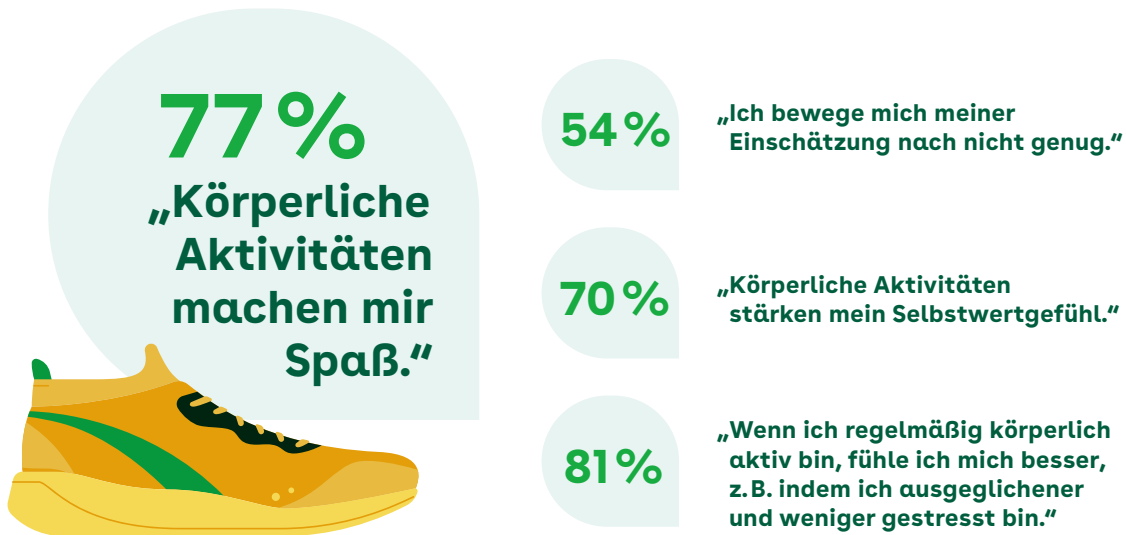
Auch psychische Leiden wie depressive Verstimmungen, Schlaf- oder Angststörungen können durch körperliche Aktivität gelindert werden – die mentale Gesundheit profitiert also ebenso von Bewegung.



Menschen in Deutschland erkennen den Nutzen von Bewegung

Die Bevölkerung in Deutschland nimmt Effekte von Bewegung positiv wahr

Einstellung zu allen Arten von körperlicher Aktivität (wie Sport, Spaziergänge, Freizeitbewegung, Haus- und Gartenarbeit), Mehrfachnennung möglich,⁴ Zustimmung „trifft voll und ganz oder eher zu“ in Prozent



Viele Menschen assoziieren also positive Effekte mit Bewegung und einem aktiven Alltag. Und einer Vielzahl ist bewusst, dass sie sich nicht genug bewegen. Es wird deutlich: Vor allem in der Umsetzung liegt das Problem.

Das vielseitige Angebot der AOK für unterschiedlichste Zielgruppen unterstützt Menschen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren und nachhaltig etwas für ihre Gesunderhaltung zu tun. Mehr unter aok.de/21minuten



Die Studien und Quellen:

- ¹ Jasilionis, D. et. al. (2023): The underwhelming German life expectancy. In: European Journal of Epidemiology. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-023-00995-5>
- ² Robert Koch-Institut (2022): Wie viel sitzen Erwachsene? Ergebnisse der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS). In: Journal of Health Monitoring 7(3). https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/10233/JHealthMonit_2022_03_Sitzzeiten_GEDA_2019_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ³ World Health Organization (2020): World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7719906/#:~:text=All%20adults%20should%20undertake%20150,aerobic%20physical%20activity%2C%20per%20week>
- ⁴ Repräsentative Umfrage „Bewegung & Sitzen“ durch forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Online befragt wurden 1.509 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebung: 20. Juli bis 3. August 2023.
- ⁵ Heron, L. et. al. (2019): Direct healthcare costs of sedentary behaviour in the UK. In: J Epidemiol Community Health (2019/73), S. 625–629. <https://jech.bmj.com/content/73/7/625>
- ⁶ BZgA (2019): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Menschen in Bewegung bringen. <https://shop.bzga.de/menschen-in-bewegung-bringen-60640104/>
- ⁷ Duran, A. et. al. (2023): Breaking up prolonged sitting to improve cardiometabolic risk: dose-response analysis of a randomized crossover trial. In: Medicine & Science in Sports & Exercise (55/5), S. 847–855. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36728338/>
- ⁸ Ekelund, U. et. al. (2019): Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. In: Br J Sports Med. (53/14), S. 886–894. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29991570/>
- ⁹ Prince, S. et. al. (2017): Measurement of sedentary behaviour in population health surveys: a review and recommendations. In: PeerJ. (11/5). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29250468/>

Herausgeber

AOK-Bundesverband GbR
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

aok-bv.de

© AOK 09/2023