

Press release**Deutsche Sporthochschule Köln****Sabine Maas**

01/26/2015

<http://idw-online.de/en/news621996>Miscellaneous scientific news/publications, Research results
Nutrition / healthcare / nursing, Social studies, Sport science
transregional, national**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne**Deutschland bleibt sitzen**

Zum dritten Mal präsentieren die DKV und das Zentrum für Gesundheit durch Bewegung und Sport der Deutschen Sporthochschule Köln den DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“. Der auf Daten von 2014 beruhende Report gibt einen wissenschaftlich fundierten Einblick in das Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland. Diesmal untersuchten die Experten zum ersten Mal differenziert das Sitzen als eigenständigen gesundheitlichen Risikofaktor. Außerdem geben Eltern in einer speziellen Befragung Auskunft über das Medien- und Gesundheitsverhalten ihrer 6- bis 12-jährigen Kinder.

Für den DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ 2015 befragte das Marktforschungsinstitut GfK mehr als 3.000 Menschen in Deutschland intensiv zu ihrem Gesundheitsverhalten. Die Befragten berichteten am Telefon umfangreich über ihren Alltag: wie viel sie sich bewegen, was sie essen, wie gestresst sie sind und wie sie mit Alkohol und Zigaretten umgehen. Und, das ist neu in diesem Jahr: bei welchen Gelegenheiten und wie lange sie sitzen.

Nie hatten es die Menschen so bequem wie heute: Wir sitzen beim Arbeiten, vor dem Fernseher, im Auto und während wir online einkaufen. Zahlen des DKV-Reports zeigen, dass die Deutschen im Mittel siebeneinhalb Stunden pro Tag sitzen, die jungen Erwachsenen sogar neun Stunden. „Wir sind ein Volk der Sitzenbleiber geworden. Das dauerhafte Sitzen hat weitreichende Folgen für den Fett- und Blutzuckerstoffwechsel und macht die Menschen krank“, warnt Clemens Muth, Vorstandsvorsitzender der DKV.

Dauersitzen ist neben allgemeinem Bewegungsmangel heute als ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit anerkannt. „Im Bundes-durchschnitt sitzen die Menschen am längsten vor dem Fernseher“, stellt Hochschul-Professor Ingo Froböse fest, wissenschaftlicher Leiter des DKV-Reports. Statistisch gesehen erhöht jede tägliche zusätzliche Fernsehstunde auf dem Sofa die Sterblichkeit um 11%. „Also kann jeder sich etwas Gutes tun, indem er den Fernseher nach der Lieblingssendung ausschaltet und vom Sofa aufsteht.“ Der zweithäufigste Grund fürs Sitzen ist im Bundesdurchschnitt die Arbeit am Schreibtisch. Hier sieht Froböse die Arbeitgeber am Zug: „Es gibt Möglichkeiten, das Sitzen zu begrenzen, etwa Stehmeetings, verstellbare Schreibtische und aktive Büropausen.“ Gerade mit Blick auf die älter werdenden Belegschaften und den Fachkräftemangel sollten Arbeitgeber das Thema Dauersitzen ernst nehmen.

Erstmals enthält der DKV-Report 2015 eine Befragung von 300 Eltern zu Mediennutzung und Gesundheitsverhalten ihrer 6- bis 12-jährigen Kinder. Nur ein Viertel der Kinder hält sich demnach an die Empfehlung, nicht länger als eine Stunde pro Tag Bildschirmmedien zu nutzen. 72% der Kinder haben sogar einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer, 50% einen Internetzugang. „Darunter leidet die Gesundheit. Wir haben festgestellt, dass sich jedes zweite Kind zu wenig bewegt“, sagt DKV-Chef Muth. „Kinder wachsen praktisch im Sitzen auf und kopieren den ungesunden Lebensstil ihrer Eltern.“ Die Probleme beschränken sich jedoch nicht auf die Freizeit. Auch den Schulalltag bewerten die meisten Eltern kritisch: Nur 30% meinen, dass Ganztagschulen die Bewegung und gesunder Ernährung ihrer Kinder fördern.

Die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern erreichen mit 19% am häufigsten die Vorgaben für ein rundum gesundes Leben. Mecklenburg-Vorpommern steht damit zum dritten Mal an der Spitze des DKV-Reports. Berlin und Nordrhein-Westfalen sind mit 8% die Schlusslichter. Die Ursachen sind durchaus unterschiedlich, erklärt Ingo Froböse:

„Die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern bewegen sich viel und ernähren sich gesund. Menschen in NRW leiden vor allem unter Stress und Bewegungsmangel. Und die Berliner rauchen viel und trinken gerne Alkohol.“

URL for press release: <http://www.ergo.com/dkv-report>

