

Deutschland sitzt sich krank

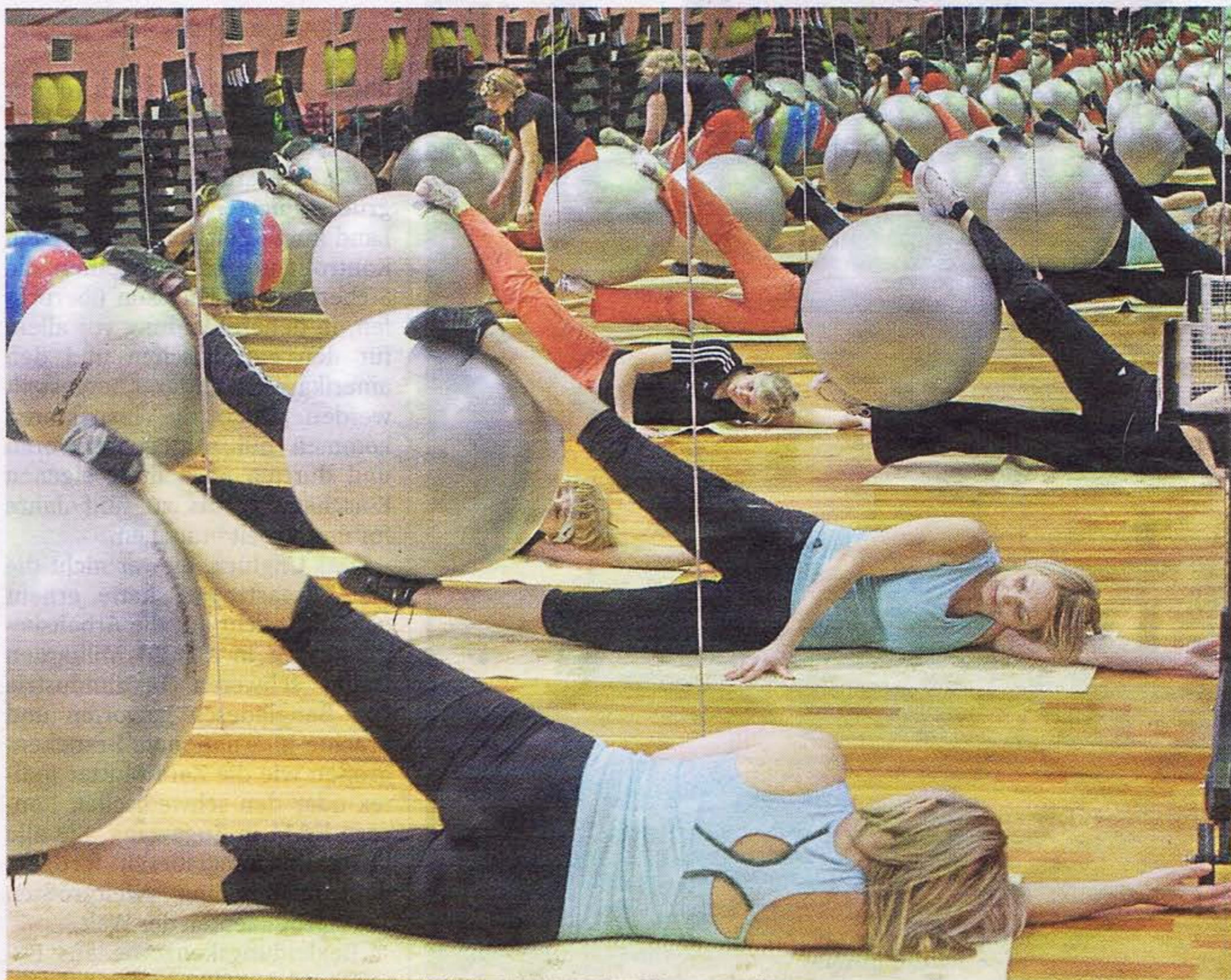
Studie der Techniker Krankenkasse weist Schäden durch zu wenig Bewegung nach

Von Timot Szent-Ivanyi

Videokonferenzen, E-Mails, Chats, Computerspiele, Pizzaservice – in der Freizeit wie in der Arbeitswelt gibt es kaum noch einen Grund, sich von der Couch oder dem Schreibtischstuhl zu erheben. Sieben Stunden täglich verbringt jeder Erwachsene in Deutschland durchschnittlich im Sitzen. Von den Berufstätigen sitzt jeder Dritte sogar mehr als neun Stunden. Hinzu kommen im Schnitt in der Freizeit noch drei Stunden vor dem Fernseher oder dem Computer. Das hat eine Studie im Auftrag der Techniker Krankenkasse ergeben, die am Dienstag in Berlin vorgestellt wurde. Das Fazit der Untersuchung: „Deutschland sitzt sich krank“.

Nach der vom Meinungsforschungsinstitut Forsa durchgeführten repräsentativen Umfrage verbringt fast die Hälfte aller Beschäftigten ihren Arbeitsalltag im Sitzen. Nicht viel besser sieht es beim Arbeitsweg aus. Nur vier von zehn Menschen sind im Alltag überhaupt noch zu Fuß unterwegs. „So kommen zwei Drittel nicht einmal mehr auf eine Stunde Bewegung am Tag – jeden Gang zum Kopierer mit eingerechnet“, sagte Forsa-Chef Manfred Güllner. „Das Leben vieler Menschen in Deutschland ist weitestgehend bewegungslos“, warnte TK-Chef Jens Baas. Die Folgen sind durch diverse Statistiken belegt: Fast jeder dritte Deutsche hat Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen stehen auf der Liste der häufigsten Todesursachen auf Platz eins, Rückenschmerzen und andere Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems verursachen seit Jahren die meisten Fehltag bei Arbeitnehmern. „Der Bewegungsapparat des Menschen ist nicht für das Sitzen gebaut, sondern für die Bewegung und das Stehen“, so Baas.

Doch die Deutschen scheint das nicht zu beeindrucken. So treiben trotz der hohen Sitzbelastung im Beruf immer weniger



Wichtig für die körperliche Gesundheit: ausreichend Bewegung.

DPA

Menschen Sport. Waren es bei der letzten TK-Studie 2007 noch 56 Prozent, sank der Anteil nun auf nur noch 46 Prozent. Damit haben die Sportmuffel die Mehrheit übernommen. Auffällig: Vor allem im Osten wird wenig Sport getrieben.

Als besonders bedenklich bezeichnete es Baas, dass sich eine „ganze Bevölkerungsgruppe immer weiter von Bewegung abzukoppeln scheint“. So bewegten sich die Sportvermeider auch auf alltäglichen Wegen weniger als Sporttreibende. Wer seine Freizeit am liebsten vor dem Bildschirm verbringe, gehe auch im Alltag besonders wenig zu Fuß und lege im Urlaub am liebsten die Beine hoch, sagte er mit Blick auf Zahlen aus der Forsa-Umfrage. „Bewegung wird für immer mehr Menschen zum Fremd-

wort“, beklagte der Krankenkassen-Chef.

Es gibt allerdings auch kleine Hoffnungszeichen. So wünschen sich fast zwei Drittel der Büroarbeiter, sich im Arbeitsalltag mehr bewegen zu können. Doch die Offerten der Unternehmen sind mager. Betriebssportangebote gibt es nur bei einem Viertel der Befragten, Gesundheitskurse im Betrieb werden nur 17 Prozent der Beschäftigten angeboten. Ergonomische Arbeitsplätze zum Beispiel mit Stehtischen finden nur 13 Prozent der Befragten in ihrem Unternehmen vor. Insgesamt hat jeder Dritte Beschäftigte keinerlei Bewegungsangebote im Job, obwohl die Wünsche vorhanden sind. So hätte fast die Hälfte der Befragten gern Stehtische, Gymnastikbälle oder Balancekissen im Büro.

„Wir müssen den Arbeitgebern begreiflich machen, dass es auch für sie besser ist, wenn sich ihre Mitarbeiter mehr bewegen“, sagte Baas mit Blick auf die Krankenschreibungen etwa durch Rückenprobleme. Ein überzeugendes Rezept, wie man Arbeitgeber und auch Beschäftigte besser motivieren kann, hat aber auch die TK nicht vorgestellt. Baas flüchtete sich in Allgemeinplätze der Präventionspolitik: Man müsse Überzeugungsarbeit leisten und die Menschen dort erreichen, wo sie ihren Alltag verbringen: im Betrieb, in den Schulen und Kitas. Eines gab der TK-Chef am Ende dann noch zu: Die Förderung individueller Fitnesskurse durch die Kassen diene der Werbung. Denn damit erreiche man nur diejenigen, die sich ohnehin bewegen und Sport treiben.