

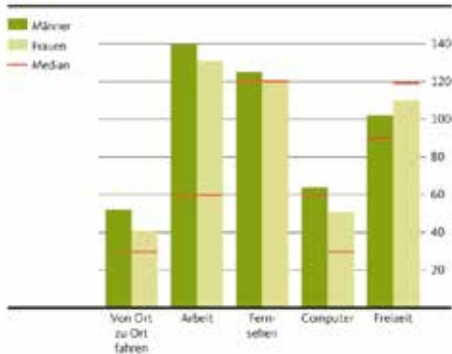
# „Deutschland bleibt sitzen“

## DKV-Report 2015 hat sitzenden Lebensstil erforscht

Im DKV-Report 2015 wurde erstmalig das Sitzen als eigenständiger gesundheitlicher Risikofaktor erforscht. Der Report zeigt, dass sowohl zu Hause als auch im Büro zu viel gegessen wird und Kinder diesen ungesunden Lebensstil kopieren.

Zum dritten Mal haben die Krankenversicherung DKV und das Zentrum für Gesundheit durch Bewegung und Sport der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) den DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ präsentiert. Der auf Daten von 2014 beruhende Report gibt einen wissenschaftlich fundierten Einblick in das Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland. Für den DKV-Report 2015 befragte das Marktforschungsinstitut GfK mehr als 3.000 Menschen in Deutschland intensiv zu

Wobei wie lange gegessen wird (werktags nach Geschlecht).



Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Geschlecht. (Angaben in MET-Minuten).

Knapp 90 Prozent der Bevölkerung könnten ihren Lebensstil deutlich gesünder gestalten, so die Autoren des DKV-Reports 2015.



ihrem Gesundheitsverhalten. Die Befragten berichteten am Telefon umfangreich über ihren Alltag: wie viel sie sich bewegen, was sie essen, wie gestresst sie sind, wie sie mit Alkohol und Zigaretten umgehen und – erstmals – bei welchen Gelegenheiten und wie lange sie sitzen.

Zwei alarmierende Ergebnisse des Reports lauten: 46 Prozent der Menschen sind nicht ausreichend körperlich aktiv. Und lediglich elf Prozent der Befragten leben in allen der fünf Bereiche Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Umgang mit Stress gesund.

### Gesundheitsgefahr Dauersitzen

Der DKV-Report zeigt weiterhin, dass die Deutschen im Mittel siebeneinhalb Stunden pro Tag sitzen, junge Erwachsene sogar neun Stunden. Nie hätten es die Menschen so bequem gehabt wie heute: Man sitze beim Arbeiten, vor dem Fernseher, im Auto und während des Online-Shoppings, so die Studienmacher. „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 sei neben allgemeinem Bewegungsmangel heute als ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit anerkannt. „Im Bundesdurchschnitt sitzen die Menschen am längsten vor dem Fernseher“, stellt Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule und wissenschaftlicher Leiter des DKV-Reports, fest. Statistisch gesehen erhöht jede tägliche zusätzliche Fernsehstunde auf dem Sofa die Sterblichkeit um elf Prozent. „Also kann sich jeder 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.

### Schlechtes Vorbild

Der DKV-Report 2015 stellt fest, dass sich jedes zweite Kind zu wenig bewegt. DKV-Chef Muth verweist dazu auf die Vorbildfunktion der Elterngeneration: „Kinder wachsen praktisch im Sitzen auf und kopieren den ungesunden Lebensstil ihrer Eltern.“ Neben dem Schulunterricht ist Fernsehen der häufigste Grund für das viele Sitzen: 93 Prozent der Kinder schauen an allen Werktagen Fernsehen, 60 Prozent sogar mindestens eine Stunde pro Tag.

Die WHO schätzt, dass jährlich weltweit etwa 3,2 Millionen Menschen vorzeitig sterben, weil sie sich zu wenig bewegen. Eine australische Untersuchung mit mehr als 63.000 Männern hatte im vergangenen Jahr ergeben, dass Menschen, die täglich mehr als vier Stunden sitzen, deutlich häufiger unter chronischen Krankheiten leiden.

| > Mehr unter: [www.dkv.com](http://www.dkv.com)