

Deutsche Erwerbstätige sind Bewegungsmuffel

Dreiviertel der Deutschen bewegen sich im Arbeitsalltag zu wenig, nur 17 Prozent der Pausenzeit verbringen sie in Bewegung – Siemens-Betriebskrankenkasse SBK warnt vor gesundheitlichen Folgen.

München, 25.06.2015. 74 Prozent der deutschen Erwerbstätigen bewegen sich selbst in der Mittagspause maximal nur bis zu zehn Minuten. Lediglich 19 Prozent verzichten auf Auto oder öffentliche Verkehrsmittel und kommen mit dem Fahrrad oder zu Fuß ins Büro. Das sind Ergebnisse einer aktuellen, repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK. Die Krankenkasse warnt nun vor gesundheitlichen Schäden, die der Bewegungsmangel nach sich ziehen kann und gibt Tipps, wie sich Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren lässt.

Man sitzt in der Bahn, man sitzt am Schreibtisch, man sitzt im Meeting: Viele Berufstätige in Deutschland bewegen sich zu wenig. Die SBK hat in einer repräsentativen Umfrage herausgefunden, dass nicht einmal die Mittagspause für etwas Bewegung genutzt wird: Fast Dreiviertel der befragten erwerbstätigen Deutschen geben an, sich in dieser Zeit gar nicht oder maximal zehn Minuten zu bewegen. „Dieses Ergebnis ist für uns sehr besorgniserregend: Auf das Jahr gerechnet bewegt sich der durchschnittliche deutsche Berufstätige gerade einmal 17 Prozent der Mittagspausenzeit“, erklärt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK und ergänzt: „Dabei können wir in den 60 Minuten, die uns im Schnitt Mittags täglich zur Verfügung stehen, viel tun, um Rücken- und Venenleiden vorzubeugen.“ Hier helfe schon ein 30-minütiger Spaziergang mit den Kollegen, um die Blutzirkulation wieder anzuregen oder ein halbstündiges Dehnungs- und Kräftigungsprogramm. Aber auch diese Möglichkeit nehmen nur wenige Erwerbstätige wahr: Nur 22 Prozent der Befragten besuchen zur Mittagszeit etwa einen Sportkurs, gehen joggen oder spazieren. 15 Prozent verzichten sogar ganz auf ihre Pause und bleiben an ihrem Schreibtisch sitzen.

„Bequemer“ Arbeitsweg geht vor

Auch die Gelegenheit, sich auf dem Weg zur Arbeit körperlich zu betätigen, wird nur von wenigen wahrgenommen: Knapp drei Viertel der deutschen Erwerbstätigen (74 Prozent) entscheidet sich nach eigenen Angaben gegen gesunde Bewegung und nutzt für den Arbeitsweg das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel. Nur 19 Prozent der Befragten geben an, regelmäßig mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu ihrem Arbeitsplatz zu kommen. „Dabei hat eine morgendliche Bewegungseinheit nur Vorteile“, erklärt SBK-Experte Jonas Nienaber. „Wer morgens in die Arbeit radelt oder läuft, kommt deutlich entspannter im Büro an als beispielsweise ein Autofahrer“. Ein weiterer Vorteil sei, dass sich die tägliche Bewegung so ganz leicht in den Tagesablauf integrieren lasse.

SBK-Experten-Tipp: Wöchentliches Sportpensum

Dauerhafter Bewegungsmangel kann zu chronischen, nicht heilbaren Erkrankungen führen. Um vital und gesund zu bleiben und das geringe Maß an Bewegung während der Arbeitszeit zu kompensieren, empfiehlt SBK-Experte Nienaber täglich mindestens 30 Minuten moderat

körperlich aktiv zu sein und dabei leicht ins Schwitzen zu kommen: „Der Weg zur Arbeit und die Mittagspause lassen sich hervorragend nutzen, um das empfohlene Bewegungspensum zu erreichen“, weiß der Experte.

Ergebnisse im Überblick:

(YouGov Deutschland AG im Auftrag der Siemens-Betriebskrankenkasse. Befragung zwischen dem 02.06.15 und dem 08.06.15 mit 1026 teilnehmenden Personen, davon 730 Erwerbstätige. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung (Alter 18+).)

1. Wie gelangen Sie normalerweise (das heißt in der Mehrzahl der Fälle) zu Ihrer Arbeitsstelle?

74 % der Befragten nutzen das Auto oder die öffentlichen Verkehrsmittel
19 % nutzen das Fahrrad oder gehen zu Fuß

2. Mit welchen der folgenden Tätigkeiten verbringen Sie Ihre Arbeitspausen regelmäßig (d.h. ungefähr 3-4 Mal die Woche)?

3 % der Befragten besuchen in der Mittagspause einen Sportkurs oder gehen joggen
15 % machen gar keine Mittagspause

3. Wie viele Minuten Bewegung haben Sie während einer normalen Arbeitspause? (Unter Bewegung verstehen wir bspw. den Gang in den Pausenraum oder zur Kantine, aber auch einen ausgedehnten Spaziergang.) Wenn Sie es nicht genau wissen, so schätzen Sie bitte.

74 % der Befragten bewegen sich maximal zehn Minuten in der Pause
13 % davon geben an, sich gar nicht zu bewegen

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Kathrin Schmechel

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: kathrin.schmechel@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK