

DKV-Report 2023: Deutsche lassen ihre Gesundheit sitzen

Sitzzeiten brechen erneut bisherigen Rekordwert und das psychische Wohlbefinden leidet

Der aktuelle DKV-Report zeigt eine Reihe besorgniserregender gesundheitlicher Entwicklungen. Die Deutschen sitzen von Jahr zu Jahr immer länger, weniger als 4 von 10 der Befragten erreichen die kombinierten Bewegungsempfehlungen aus Ausdauer und Muskelaktivität und die Ergebnisse zum psychischen Wohlbefinden sind beunruhigend.

Bereits zum siebten Mal haben die DKV Deutsche Krankenversicherung AG und die Deutsche Sporthochschule Köln unter der wissenschaftlichen Leitung von Ingo Froböse das Gesundheits- und Bewegungsverhalten der Deutschen in einer repräsentativen Umfrage untersucht. Besonders eindrücklich: Jede Deutsche bzw. jeder Deutsche sitzt durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag und damit noch einmal eine halbe Stunde mehr als während der Pandemie (2021: 8,7). Bei den 18- bis 29-Jährigen sind es sogar mehr als 10 Stunden.

Noch nicht einmal jeder Fünfte erfüllt die Kriterien eines gesunden Lebensstils

Nur 17 Prozent der Befragten erreichen den Benchmark für ein rundum gesundes Leben in allen fünf Lebensbereichen: körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden. Das heißt, sie bewegen sich ausreichend, sie ernähren sich ausgewogen, verzichten auf Nikotin und Alkohol und können mit ihrem Stressaufkommen gut umgehen. Damit leben im Vergleich zu 2021 zwar wieder mehr Menschen ein rundum gesundes Leben (2021: 11 Prozent), dennoch bleibt das Niveau niedrig. Frauen haben dabei die Nase vorn: Während jede fünfte Frau (20 Prozent) alle Benchmarks meistert, schafft das nur jeder siebte Mann (14 Prozent). Die Auswertung nach Bundesländern zeigt, dass die Einwohnerinnen und Einwohner von Rheinland-Pfalz/Saarland und Baden-Württemberg am häufigsten alle Benchmarks erreichen (beide 21 Prozent). Das Schlusslicht bildet Nordrhein-Westfalen: Nur jeder achte Bürger erreicht hier alle Benchmarks für einen gesunden Lebensstil (12 Prozent). „Die Ergebnisse des DKV-Reports zeigen deutlich: Die Deutschen lassen ihre Gesundheit sitzen. Nicht einmal jeder fünfte Deutsche erfüllt die Kriterien für ein gesundes Leben. Als Krankenversicherer sehen wir, welche Folgen ein ungesunder Lebensstil hat“, fasst Clemens Muth, Vorstandsvorsitzender der DKV, die Ergebnisse zusammen und ergänzt: „Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Regeneration sind neben Nichtrauchen und sozialen Kontakten, die besten Zutaten für ein gesundes Leben.“

Die Deutschen bleiben auf ihren Stühlen kleben

Die Sitzzeiten steigen ungebremst weiter an: In den letzten sieben Jahren hat sich die durchschnittliche Sitzzeit an Werktagen eines jeden Deutschen kontinuierlich gesteigert. Im Jahr 2023 lag diese pro Tag bei 554 Minuten und hat sich damit seit der letzten Befragung um eine halbe Stunde verlängert (2021: 523 Minuten). Im Osten wird dabei weniger gesessen als im Westen. Am wenigsten sitzen die Einwohnerinnen und Einwohner in Brandenburg (8,4 Stunden). Nordrhein-Westfalen hält mit fast 10 Stunden werktäglicher Sitzzeit erneut den Negativrekord. „Eine Verminderung der täglichen Sitzzeiten durch Bewegung reduziert das Sterberisiko erheblich“, erläutert Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln, und appelliert: „Lass Deine Gesundheit nicht sitzen!“

Mehr als jeder Zweite verfehlt gesunden Umgang mit Stress

Knapp mehr als die Hälfte der Befragten erreicht den Benchmark Stress – trotz einer Verbesserung zu 2021 -weiterhin nicht. (2023: 48 Prozent, 2021: 40 Prozent). 28 Prozent empfinden die Stressbelastung als hoch beziehungsweise sehr hoch. Letzteres ist vor allem bei Frauen (32 Prozent) stark ausgeprägt und dies häufiger als bei Männern (25 Prozent). Auch das Alter spielt eine Rolle: Die Menschen in der sogenannten „Rushhour des Lebens“, im Alter zwischen 30 und 45 Jahren, erreichen bei der Auswertung nach Altersgruppen am wenigsten häufig den Benchmark Stress. In der Lebensphase in der Beruf, Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen häufig aufeinandertreffen, bleibt wenig Zeit, um die Stressbelastung zu kompensieren. Deshalb ist es nicht überraschend, aber umso alarmierender: Nur 35 Prozent der 30- bis 45-Jährigen erreichen den Benchmark Stress und nur 10 Prozent führen ein rundum gesundes Leben.

25 Prozent der Befragten weisen ein kritisches psychisches Wohlbefinden auf

Der durchschnittliche Wert des subjektiven Wohlbefindens unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des diesjährigen DKV-Reports liegt bei 62 von 100 möglichen Prozentpunkten (Frauen 61, Männer 64). Jeder vierte Befragte gibt jedoch mit weniger als 50 Prozentpunkten ein niedriges subjektives psychisches Wohlbefinden an; ein Wert, der von Wissenschaftlern nicht nur als kritisch eingestuft wird, sondern auch als erster Hinweis für die Entwicklung einer Depression angesehen werden kann. Mit anteilig 29 Prozent erreichen Frauen häufiger ein niedrigeres subjektives Wohlbefinden als die männlichen Befragten mit 22 Prozent. Ein möglicher Weg hin zu mehr Wohlbefinden ist regelmäßige Bewegung. Auch die Ergebnisse des DKV-Reports deuten darauf hin, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen ausreichender Bewegung und subjektivem Wohlbefinden gibt: Wer sich wohl fühlt, bewegt sich mehr bzw. wer sich mehr bewegt, fühlt sich wohler.

Zu wenige erreichen die Empfehlungswerte der Weltgesundheitsorganisation WHO für Bewegung und Muskeltraining

Den Benchmark Aktivität (ausdauerorientierte Bewegung) schaffen rund 72 Prozent (2021: 70 Prozent; 2018: 69 Prozent), die im diesjährigen DKV-Report zum ersten Mal erfasste Empfehlung der WHO für Muskelaktivität (mindestens zweimal pro Woche), allerdings nur 40 Prozent der Befragten. „Dabei profitieren vor allem die Älteren stark von einem regelmäßigen Muskeltraining, denn ab dem 30. Lebensjahr geht die Muskulatur ohne Training stetig zurück. Mit Muskeltraining können wir dagegen arbeiten und damit sogar einen wichtigen Schutzfaktor gegen Pflegebedürftigkeit im Alter aufbauen“, erklärt Ingo Froböse. Nur 38 Prozent erreichen die kombinierten Bewegungsempfehlungen von Ausdauer- und Muskelaktivität. Dabei gelten Bewegung im Alltag sowie ein strukturiertes Ausdauer- und Muskeltraining zu den wertvollsten und effektivsten Strategien gegen viele chronische Lebensstil-Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- sowie verschiedene Krebs-, muskuloskelettale (z.B. Arthrose, Osteoporose) und auch psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depression.

Bewusstes Atmen und aktive Arbeitspausen bieten ungenutztes Potenzial zur Regeneration

Pausen und bewusstes Atmen bieten viel Potential zum Erhalt der Gesundheit. „Jeder Mensch benötigt Zeit zur Regeneration und zum Durchatmen“, betont Clemens Muth. Aber nur ein gutes Fünftel (23 Prozent) aller Befragten steuert bewusst die Atmung in konkreten Situationen. Frauen nutzen dabei eine bewusste und kontrollierte Atmung häufiger als Männer (28 Prozent versus 18 Prozent). Das Gleiche gilt für aktive Erholungspausen im Arbeitsalltag: Aktivitäten, wie zum Beispiel Spazieren gehen (70 Prozent), Ausgleichübungen/Sport (67 Prozent) oder auch Entspannungstechniken (47 Prozent) werden zwar häufig als sehr gut bzw. gut bewertet – genutzt

werden sie aber nur selten: Nur 19 Prozent gehen Spazieren, 5 Prozent machen Ausgleichsübungen/Sport und lediglich 4 Prozent nutzen Entspannungstechnik häufig im Arbeitsalltag.

Die aktuellen Umfrageergebnisse des DKV-Reports verdeutlichen die Notwendigkeit für ganzheitliche Präventionsstrategien. „Ohne vollumfassende, koordinierte Maßnahmen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft steuern wir geradewegs auf eine gesundheits- und sozial-ökonomische Krise zu“, warnt Ingo Froböse. „Bewegung muss wieder zu einer ganz alltäglichen Routine werden und Sport - in all seiner Vielfältigkeit - wieder einen Platz im Zentrum der Gesellschaft einnehmen.“

Über den DKV-Report

Im Auftrag der DKV Deutsche Krankenversicherung AG hat das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften der Julius-Maximilians-Universität Würzburg die seit mehr als 13 Jahren etablierte Studienreihe auch 2023 erneut realisiert und ausgewertet. Das Meinungsforschungsinstitut Ipsos hat hierzu vom im Zeitraum vom 13. Februar bis zum 16. März 2023 insgesamt 2.800 Menschen bundesweit im Rahmen von leitfaden- und computergestützten Telefoninterviews repräsentativ zu ihren Lebensgewohnheiten befragt. Pro Bundesland wurden mindestens 200 Bürgerinnen und Bürger interviewt (Rheinland-Pfalz und Saarland sowie Niedersachsen und Bremen wurden zusammengefasst).

Unter www.ergo.com/DKV-Report steht der diesjährige DKV-Report und die Präsentation zur Medienkonferenz vom 14. August 2023 zum Download bereit.