

Fast die Hälfte der Bundesbürger bezeichnet sich als Sportmuffel

Internationaler Tag des Sports am 6. April erinnert an Förderung eines gesunden Lebensstils

47 Prozent der Bundesbürger sind unmotiviert, wenn sie sich bewegen sollen. Dabei gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Jede zweite Frau und 43 Prozent der Männer bezeichnen sich als Sportmuffel. Obwohl es vielen schwerfällt, Sport zu treiben, weiß die Mehrheit, dass Bewegung sowohl körperlich als auch mental fitter und leistungsfähiger macht. Das ergab eine repräsentative Umfrage der vivida bkk unter 1.007 Bundesbürgern ab 18 Jahren zum Tag des Sports am 6. April.

Villingen-Schwenningen – Wenn es um körperliche Aktivität geht, haben viele Bundesbürger ein Motivationsproblem. Acht von zehn Befragten wissen, dass sie aktiver sein müssten. Doch ist der innere Schweinehund erst einmal überlistet, stellen 78 Prozent fest, wie gut die Bewegung tut und wie viel besser sie sich fühlen.

„Körperlich aktiv zu sein, ist ein zentraler Baustein für unsere Gesundheit. Die Bewegung hat einen positiven Effekt auf unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden“, sagt Fabienne Mittelbach, Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Gesundheitsförderung bei der vivida bkk.

„Zusätzlich stärken wir damit auch soziale Kontakte. Alles in allem ist Bewegung also ein ‚Wundermittel‘, um unsere Lebensqualität deutlich zu verbessern.“

Bewegung für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil

Auch die Umwelt profitiert, zeigt die Umfrage. So versuchen zwei Drittel der Befragten, das Auto stehen zu lassen und sich möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad fortzubewegen. Dabei genießen es 65 Prozent der Frauen und Männer, in der Natur zu sein. „Wer das Auto stehen lässt, leistet so nicht nur einen Beitrag zur Nachhaltigkeit, sondern stärkt durch die Bewegung an der frischen Luft auf natürliche Weise sein Immunsystem“, so Mittelbach.

Fitness für eine gute Figur

„Mit körperlicher Aktivität und Sport lässt sich das Wohlbefinden zusätzlich steigern“, sagt die Gesundheits-Expertin. „Es müssen ja nicht gleich sportliche Höchstleistungen sein.“ Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 2,5 Stunden moderaten Sport pro Woche. Zum Beispiel bei einem schnellen Spaziergang, einer Fahrradtour oder durch andere sportliche Aktivitäten.

Die Belohnung bleibt dann auch nicht aus: Sport verhilft zu einem attraktiveren Körper. Für sechs von zehn Befragten ist das ein entscheidender Grund für mehr Fitness.

Um den inneren Schweinehund zu überwinden, empfiehlt es sich, Bewegung mit Spaß zu verbinden. „Trainieren Sie gemeinsam mit anderen, das hilft, langfristig am Ball zu bleiben“, sagt Fabienne Mittelbach. „Die Mitgliedschaft in einem Sportverein sorgt zudem für Teamgeist, soziale Kontakte, Ablenkung vom Alltag – und regelmäßige sportliche Betätigung.“

Gesundheitscoaching für Vereine

Als Gesundheitscoach unterstützt die vivida bkk Vereine aktiv mit dem „Gesundheitsbaukasten“. Darin sind kostenlose Angebote zur Gesundheitsförderung der Mitglieder enthalten. Vereine haben die Möglichkeit, zwischen einem und mehreren Modulen auszuwählen, darunter ausgewogene Ernährung, Bewegung, gesunder Schlaf oder mentale Gesundheit. Mehr Infos und Ansprechpartner für ein Vereins-Coaching finden Sie unter www.vividabkk.de/de/gesundheitsbaukasten.

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 350.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 850 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänslar. Mit ihrer 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.