

**Statement Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse  
zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2016  
am 13. April 2016 in Berlin**

---

Wir stellen Ihnen heute unsere Bewegungsstudie 2016 vor. Nach 2007 und 2013 hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa für uns zum dritten Mal einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung befragt, wie viel er sich bewegt oder - falls nicht - was ihn davon abhält. Wir haben nach den Trendsportarten gefragt, wie es mit der Bewegung im Arbeitsalltag und nach Feierabend aussieht, und natürlich wie es den Menschen gesundheitlich geht. Warum machen wir das? Unser Lebensstil, wie wir uns ernähren, wie wir arbeiten, für Ausgleich sorgen und wie viel wir uns bewegen, hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Wenn wir uns als Krankenkasse darum kümmern wollen, dass die Menschen möglichst lange gesund bleiben, ist es also durchaus sinnvoll zu schauen, wie sie leben. "Beweg Dich, Deutschland" ist der Auftakt einer Reihe von Lebensstil-Studien, denen wir uns dieses Jahr widmen.

Ergänzend zu den Umfrageergebnissen schauen wir heute auch auf erste Vorab-Daten aus unserem Gesundheitsreport, den wir wie immer im Juni vorstellen werden. Sie geben Auskunft über die gesundheitlichen Probleme, die mit Krankschreibungen einhergehen.

### **Jeder Zweite hat ein bewegtes Leben**

Eine gute Nachricht vorweg: Nachdem die Inaktiven, also diejenigen, die sich nach eigener Auskunft als Sportmuffel oder sogar Antisportler bezeichnen, 2013 noch in der Überzahl waren, können wir heute sagen, dass die Aktivposten in diesem Jahr die absolute Mehrheit zurückgewonnen haben. Exakt 50 Prozent geben an, Sport zu treiben - in unterschiedlicher Intensität. Aber auch dieser kleine Aufwärtstrend ändert nichts daran, dass ein Riss durch die Republik geht, der das Land mittig in "Bewegte" und "Unbewegte" teilt.

Ein Fünftel treibt regelmäßig Sport und bezeichnet sich als Freizeit- oder Intensivsportler. Weitere 30 Prozent sind nach eigener Aussage Gelegenheitsportler, die auf ein bis drei Stunden Sport in der Woche kommen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt uns mindestens zweieinhalb Stunden moderates Training in der Woche. Mit viel Wohlwollen könnte man sagen: Das schafft etwa die Hälfte der Bevölkerung.

**Statement Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse  
zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2016  
am 13. April 2016 in Berlin**

---

**Sportler sind auch im Alltag beweglicher**

Mit moderater Bewegung meint die WHO einen erhöhten Puls und dass man dabei aus der Puste kommt. Mit dem Hund zügig um den Block zu gehen, kann dabei schon hilfreich sein. Aber auch um diese Alltagsbewegung steht es nicht gut.

Wir kennen alle die üblichen Ratschläge: öfter mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen, eine Busstation früher aussteigen oder mit dem Rad zur Arbeit fahren. Das ist alles richtig und wichtig. Die Studie zeigt aber: Wer keinen Spaß an Bewegung hat, vermeidet nicht nur Sport, sondern bewegt sich auch im Alltag weniger. Die Sportmuffel geben deutlich häufiger an, kurze Wege mit dem Auto zurückzulegen und den Feierabend auf der Couch zu verbringen.

Die Folge: Jeder Dritte kommt nicht einmal auf eine halbe Stunde Bewegung am Tag, ein weiteres Drittel bleibt unter einer Stunde. Dennoch sagen über 40 Prozent, ihr Alltag sei so anstrengend, dass sie den Feierabend am liebsten auf der Couch verbringen. Bei den 18- bis 39-Jährigen sagt das sogar mehr als die Hälfte (55 Prozent).

**Woran liegt's?**

Häufigster Grund ist die fehlende Motivation. Jeder Zweite, das sind noch einmal fünf Prozentpunkte mehr als in der letzten Umfrage, kann sich nicht aufraffen. Zum Thema Motivation wird Prof. Dr. Mayer von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement gleich noch mehr sagen können. Ebenfalls oft genannt: Zeitmangel. 45 Prozent führen das ins Feld. Woher nehmen wir die 150 Minuten, also durchschnittlich 21 Minuten täglich, die es laut WHO braucht, um gesund zu bleiben?

**Bewegungstagebuch offenbart Zeitsauger**

Beim Thema Ernährung empfehlen Experten Abnehmwilligen zu notieren, was sie über den Tag essen und trinken. Sie sollen sich bewusst machen, wie viele versteckte Kalorien sie täglich zu sich nehmen und herausfinden, wo sie am ehesten verzichten oder für gesunden Ersatz sorgen können. Ich glaube, dass das auch beim Thema Bewegung helfen kann. Anders als bei Michael Endes Momo sind es nicht die grauen Herren, die uns die Zeit stehlen, sondern bunte Bildschirme, vor denen jeder vor uns

**Statement Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse  
zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2016  
am 13. April 2016 in Berlin**

---

gut drei Stunden täglich verbringt. Jeder Fünfte kommt sogar auf fünf Stunden und mehr.

Nun ist der Bildschirm an sich nicht gesundheitsschädigend. Die Digitalisierung führt dazu, dass wir uns viele Wege sparen können. Und in der Folge wird auch der Aktionsradius vieler Menschen immer kleiner.

Weitere Argumente, die laut unserer Befragung gegen einen bewegten Alltag sprechen, sind gesundheitliche Beschwerden, familiäre Verpflichtungen - und schlechtes Wetter... Letzteres hat sich übrigens seit unserer letzten Umfrage 2013 dramatisch verschlechtert. Statt seinerzeit 21 Prozent, sind es inzwischen 34 Prozent der Befragten, die aus klimatischen Gründen keinen Sport treiben. Dagegen sind wir machtlos.

#### **Was bewegt die Aktiven?**

Wir können aber darüber sprechen, was diejenigen bewegt, die ein aktives Leben führen. Gesundheit und Spaß sind quer durch alle Altersgruppen der Hauptgrund, Sport zu treiben. Sport als Ausgleich gegen Stress steht auf Platz drei, verliert aber im Laufe des Berufslebens etwas an Relevanz, und auch der Wettkampfgedanke lässt mit dem Alter nach. Eitelkeit, das heißt der Wunsch nach einer guten Figur, ist für junge Erwachsene zwischen 18 und 29 besonders wichtig. Nicht einmal jeder Zehnte gibt an, dass die Anerkennung von außen wichtig sei. Bei den jüngsten Erwachsenen wird dieses Motiv aber fast doppelt so häufig genannt wie im Durchschnitt.

#### **Digitale Selbstvermessung als Lifestyle**

Für viele ist Fitness ein Lifestyle geworden. Es gibt immer mehr Laufveranstaltungen, die Mode- und Ernährungsindustrie interessiert sich für die Sportler, und für viele ist die digitale Selbstvermessung so selbstverständlich wie Zähneputzen. Andere lehnen genau das ab. Und auch das ist natürlich ihr gutes Recht.

In der Umfrage gibt jeder Siebte (14 Prozent) an, einen digitalen Trainingsbegleiter zu nutzen wie zum Beispiel eine Pulsuhr, eine Smartphone-App oder auch ein Online-Coaching, wie wir es anbieten. Anders als man vielleicht zunächst erwarten würde,

**Statement Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse  
zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2016  
am 13. April 2016 in Berlin**

---

sind es übrigens nicht nur junge Leute. Bis zum Alter von 60 sind es im Schnitt 17 Prozent der Erwachsenen, die mit digitaler Unterstützung trainieren. Erst ab 60 Jahren sinkt der Anteil auf sechs Prozent.

Laut den Befragungsergebnissen nutzen die meisten die digitalen Trainingsbegleiter allerdings überwiegend aus sportlichen Gründen. Zwei Drittel möchten ihre Trainingserfolge beobachten, gut die Hälfte möchte sicherstellen, dass sie gesund trainieren. Nur drei Prozent sagen, dass sie ihre Trainingserfolge in sozialen Netzwerken teilen.

Immerhin: Fast die Hälfte von ihnen ist überzeugt, dass der Fitnesstracker dafür sorgt, dass sie sich mehr bewegen. Hier zeigt sich, dass Digitalisierung nicht zwingend für Passivität sorgt. Wir können sie auch nutzen, um mehr Bewegung ins Leben zu bringen.

**Der Begriff Bewegungsapparat scheint überholt**

Es steht uns als Krankenkasse nicht zu, Menschen zu sagen, was sie zu tun und zu lassen haben. Bei über neun Millionen Kunden liegen uns aber viele Hinweise vor, welche Folgen ein gesunder oder eben auch ungesunder Lebensstil mit sich bringt. Wir verzeichnen seit Beginn unserer Gesundheitsberichterstattung steigende Krankenstände bei den Beschäftigten. Wie sie aus der Fehlzeiten-Preview erkennen können, waren die Beschäftigten im vergangenen Jahr durchschnittlich 15,4 Tage krankgeschrieben. Rückenschmerzen stehen auf der Liste der häufigsten Ursachen auf Platz zwei. Auch in unserer Befragung geben mehr als 30 Prozent an, oft oder ständig Rückenprobleme zu haben. Wenig verwunderlich ist, dass die, die im Job körperlich sehr beansprucht werden, es überdurchschnittlich oft im Kreuz haben (40 Prozent). Aber auch von denen, die im Sitzen arbeiten, klagen deutlich mehr als ein Drittel (36 Prozent) über Beschwerden des Bewegungsapparates: Der Begriff Bewegungsapparat scheint in Anbetracht der vorliegenden Studie fast überholt.

**Statement Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse  
zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2016  
am 13. April 2016 in Berlin**

---

**Fazit: 5 vor 12**

Was ist also zu tun? Um Menschen in Bewegung zu bringen, brauchen wir eine gesellschaftliche Bewegung, die ohne erhobenen Zeigefinger motiviert und aufklärt. Dabei stehen fünf Punkte ganz oben auf der To-Do-Liste:

**1. Attraktive digitale Angebote**

Wir müssen diejenigen abholen, die wir mit guten Präventionsangeboten erreichen können. Das gilt zum einen für die Individualprävention. Neben interessanten Kursangeboten am Wohnort müssen wir unser Angebot an digitalen E-Coachings ausbauen, die unsere Kunden zeit- und ortsunabhängig in ihren Alltag integrieren können. Dazu gehört auch, dass wir denen, die Spaß an Fitness und digitaler Selbstvermessung haben, Angebote machen, um ihren Einsatz zu unterstützen und zu honorieren. Statt "One fits all" wie es in der Prävention über lange Jahre lief, brauchen wir attraktive interaktive Gadgets, die Spaß machen und motivieren.

**2. Gesundheit in die Betriebe bringen**

Mindestens ebenso wichtig ist unser Engagement im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Denn dort erreichen wir auch diejenigen, die den Weg zu uns nicht von allein finden, und wir können direkt bei den Belastungen und Gesundheitsressourcen ansetzen, die im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz der Beschäftigten stehen. Hier ist in den letzten Jahren viel passiert. Ein großer Teil der Unternehmen hat erkannt, dass sich die Investition in die Gesundheit der Beschäftigten lohnt. Auch die Bewegungsstudie zeigt Fortschritte. Aber jeder vierte Beschäftigte ist noch immer ohne betriebliches Bewegungsangebot. Deshalb freuen wir uns, dass Gesundheit auf der Agenda des Ausbildungsleiterkongresses steht und wir das Thema dort platzieren können.

**3. Bewegungsdrang in jungen Jahren fördern**

Die Daten zeigen, dass Menschen frühzeitig die Weichen für ein mehr oder weniger aktives Leben stellen, es ist eine Frage des Lebensstils. Das bedeutet, wir müssen früh ansetzen, den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen zu fördern und ihnen zu zeigen, wie viel besser und gesünder ein bewegtes Leben ist. Hier sind

**Statement Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse  
zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2016  
am 13. April 2016 in Berlin**

---

Schulen, Kitas und Sportvereine, aber auch Kommunen, die die Infrastruktur dafür bereitstellen müssen, gleichermaßen gefordert.

**4. Fehlanreize im Gesundheitswesen abbauen**

Auch unser Gesundheitssystem braucht Anreize, Gesundheit zu fördern. Das Verwalten von Krankheit muss unattraktiver sein. Wir haben derzeit im Finanzausgleich eine Situation, in der es für fast alle im Gesundheitswesen interessanter ist, Krankheit zu dokumentieren. Aber es ist ein krankes System, wenn sich niemand mehr um gesunde Menschen kümmert.

**5. Gesellschaftliche Debatte**

Wir müssen einen ehrlichen Diskurs darüber führen, wie wir damit umgehen, dass wir einen Teil der Menschen trotz aller Bemühungen nicht erreichen. Wir nehmen uns nicht heraus, jemandem zu sagen, was er zu tun und zu lassen hat. Aber es ist absehbar, dass lebensstilbedingte Erkrankungen zunehmen. Das hat Folgen für das Gesundheitswesen und die Gesellschaft, die es finanziert. Und es hat Auswirkungen auf die Wirtschaft und die Unternehmen, die die steigenden Krankenstände und die damit verbundenen Kosten ebenfalls mitfinanzieren müssen. Darüber müssen wir sprechen.