



Beweg Dich, Deutschland!

TK-Studie zum Bewegungsverhalten
der Menschen in Deutschland

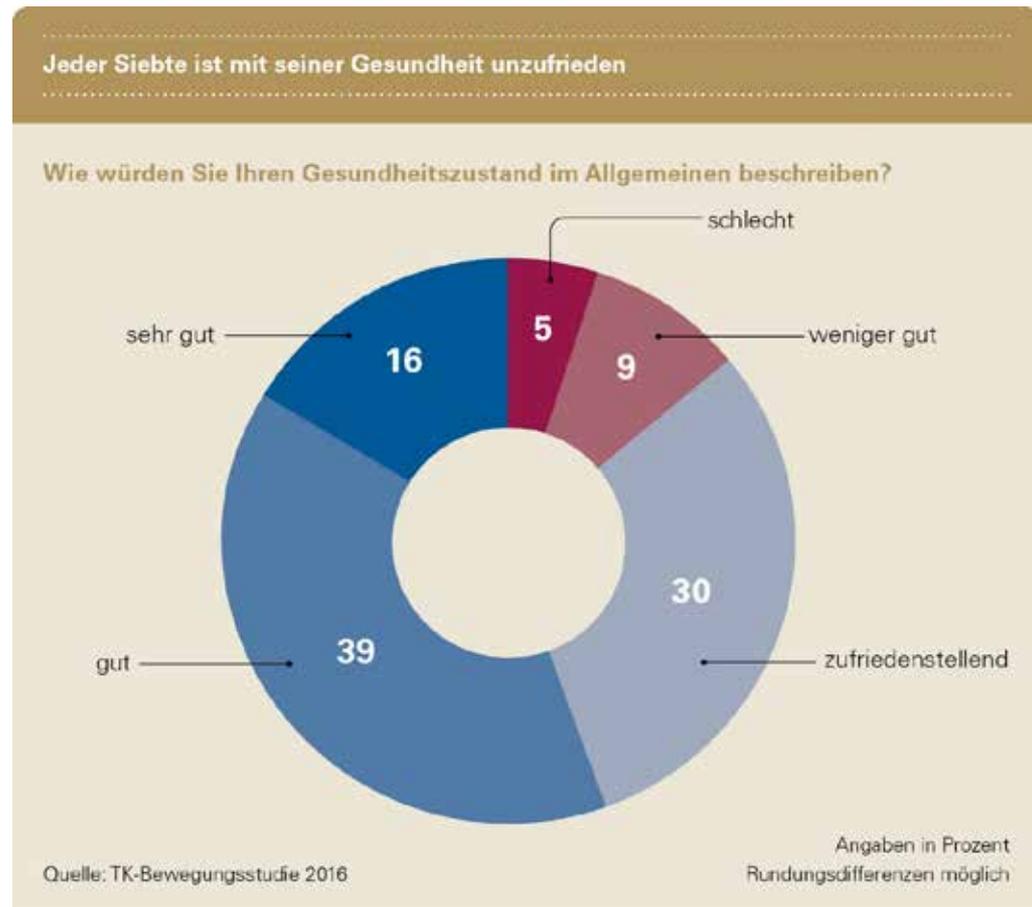


Peter Wendt, Markt- und Markenanalytik, Berlin am 13. April 2016

Wie geht's?

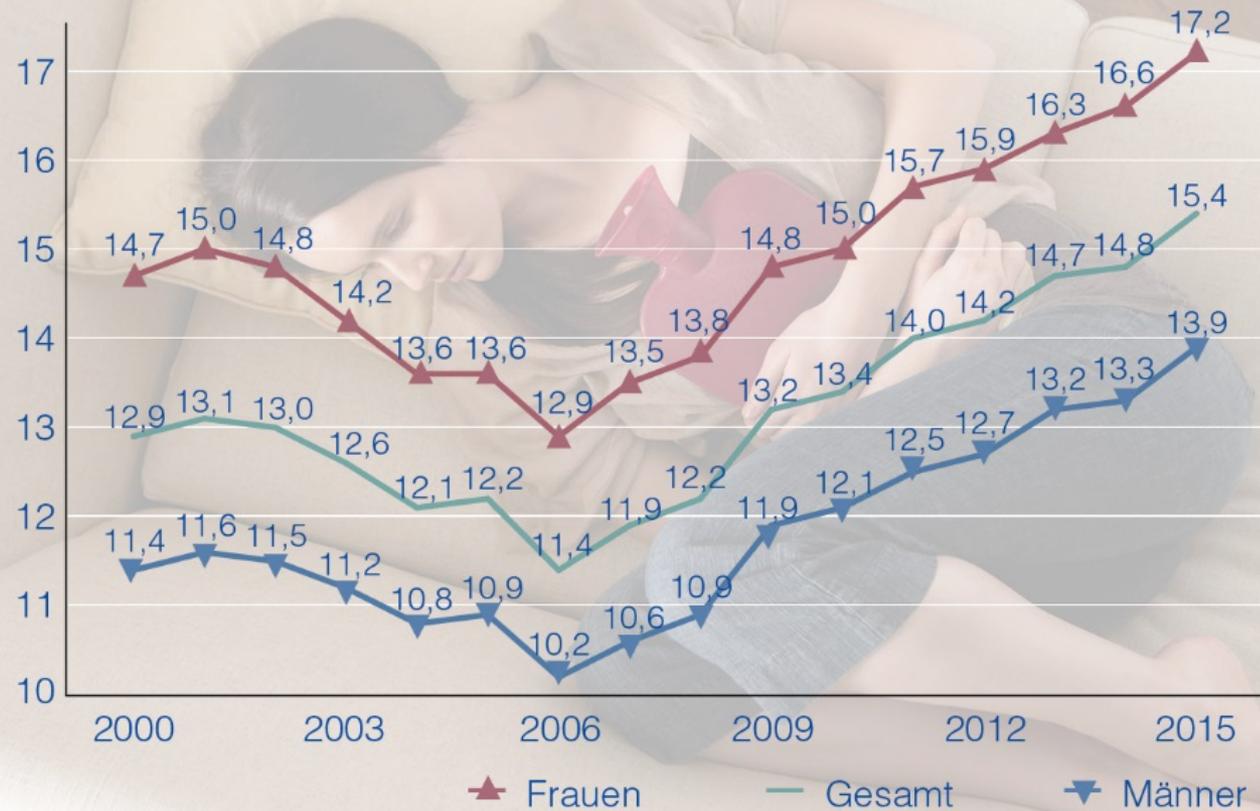
Allgemeiner Gesundheitszustand

„Wenn Sie jetzt einmal an Ihren Gesundheitszustand insgesamt denken: Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben? Als "sehr gut" - "gut" - "zufriedenstellend" - "weniger gut" - oder als "schlecht"?"



AU im Anstieg

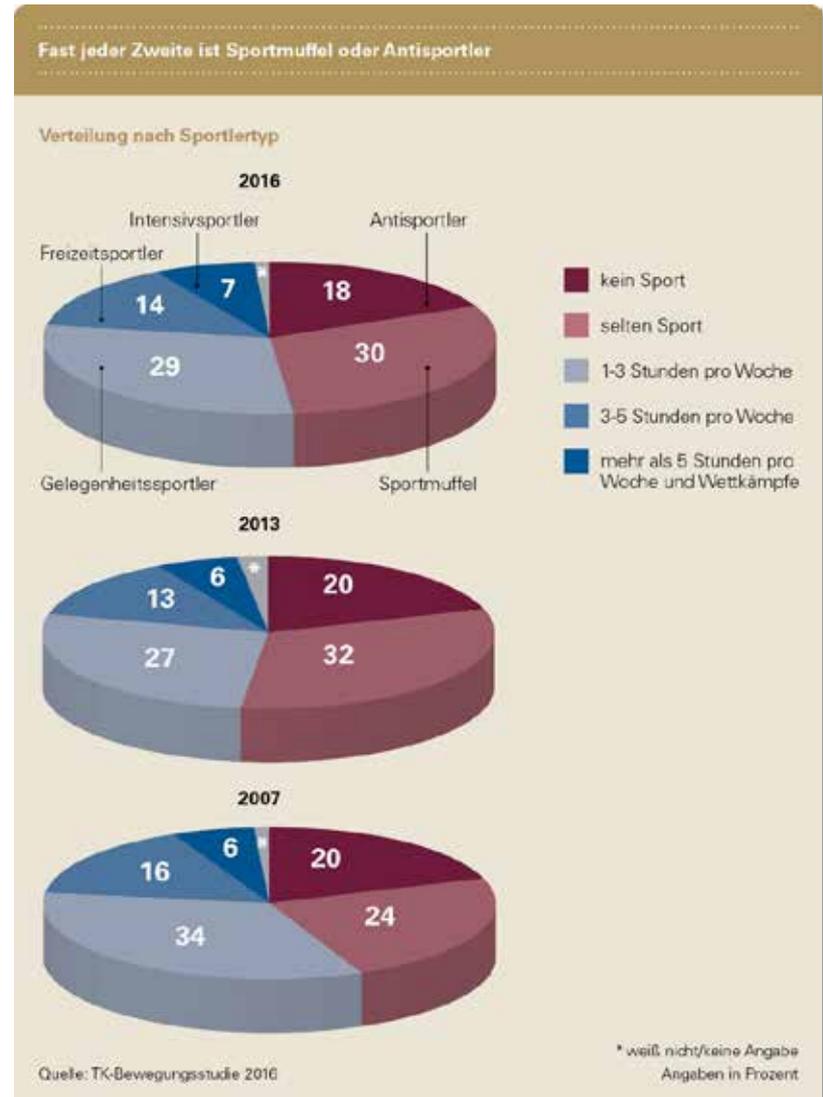
Fehltage pro Kopf 2000-2015 nach Geschlecht



Erwerbspersonen TK 2015, standardisiert

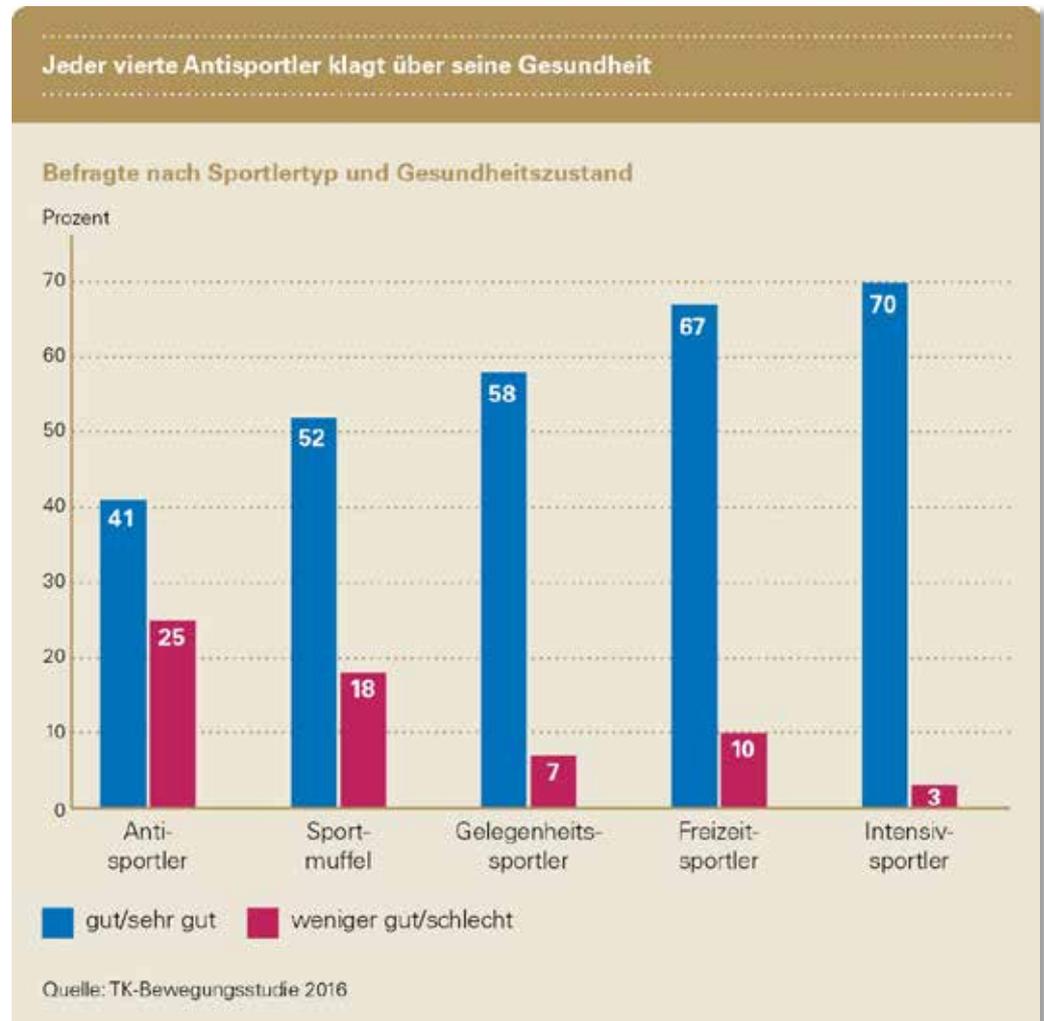
Die halbe Republik ist stillgelegt

„Jetzt zum Thema Sport: In welchem Umfang treiben Sie in Ihrer Freizeit aktiv Sport? ...“



Ein gutes Duo

Sport und Gesundheit



Neue Werte

Sport und digitale Begleitung

„Warum nutzen Sie Ihren digitalen Trainingsbegleiter? Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?“



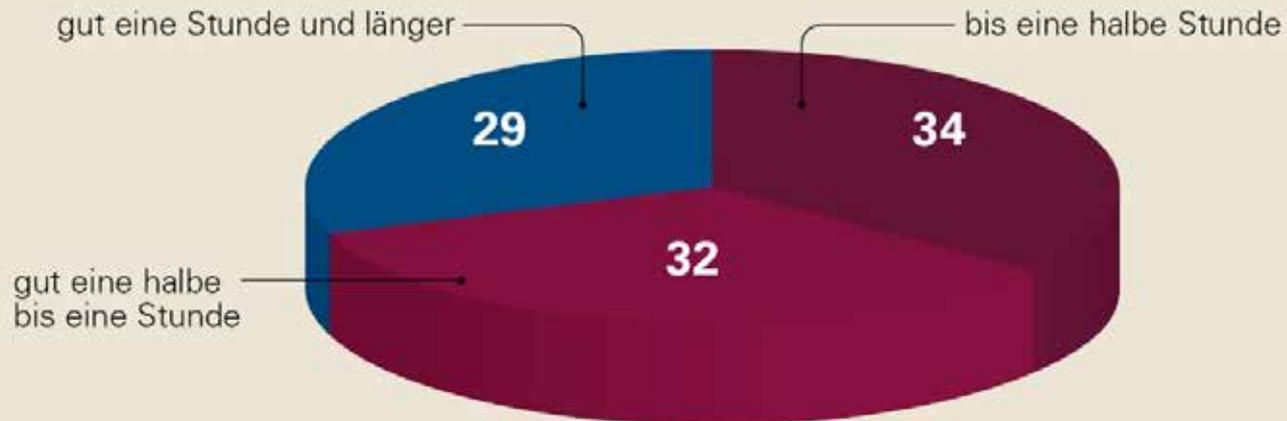
Weniger ist zu wenig

Bewegung im Alltag

„Und was schätzen Sie: Wie lange gehen Sie an einem typischen Wochentag für alltägliche Wege draußen zu Fuß oder fahren mit dem Rad, also zum Beispiel zum Einkaufen oder auf dem Weg zur Arbeit?“

Zwei Drittel bewegen sich im Alltag nicht einmal eine Stunde

Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



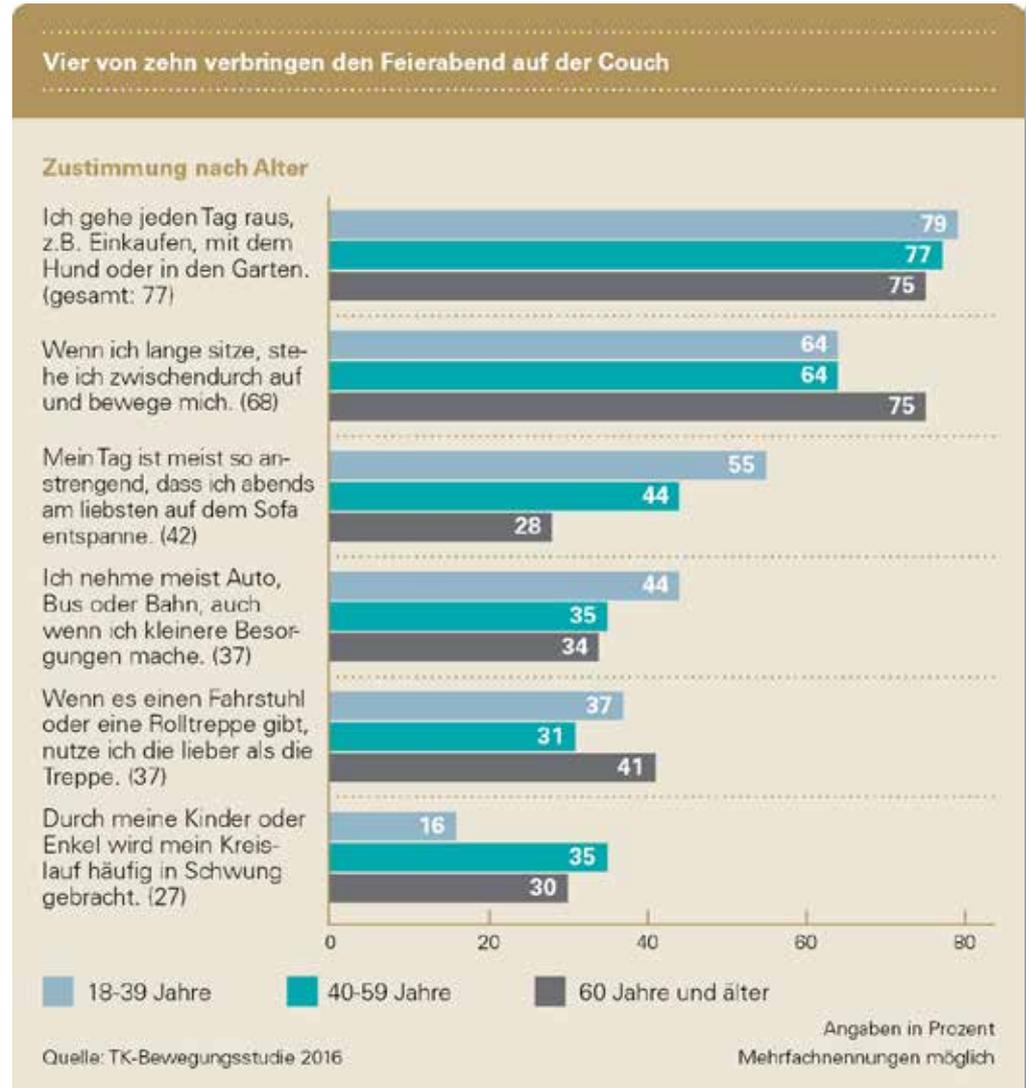
Quelle: TK-Bewegungsstudie 2016

Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen möglich

Schönen Sofa-Abend

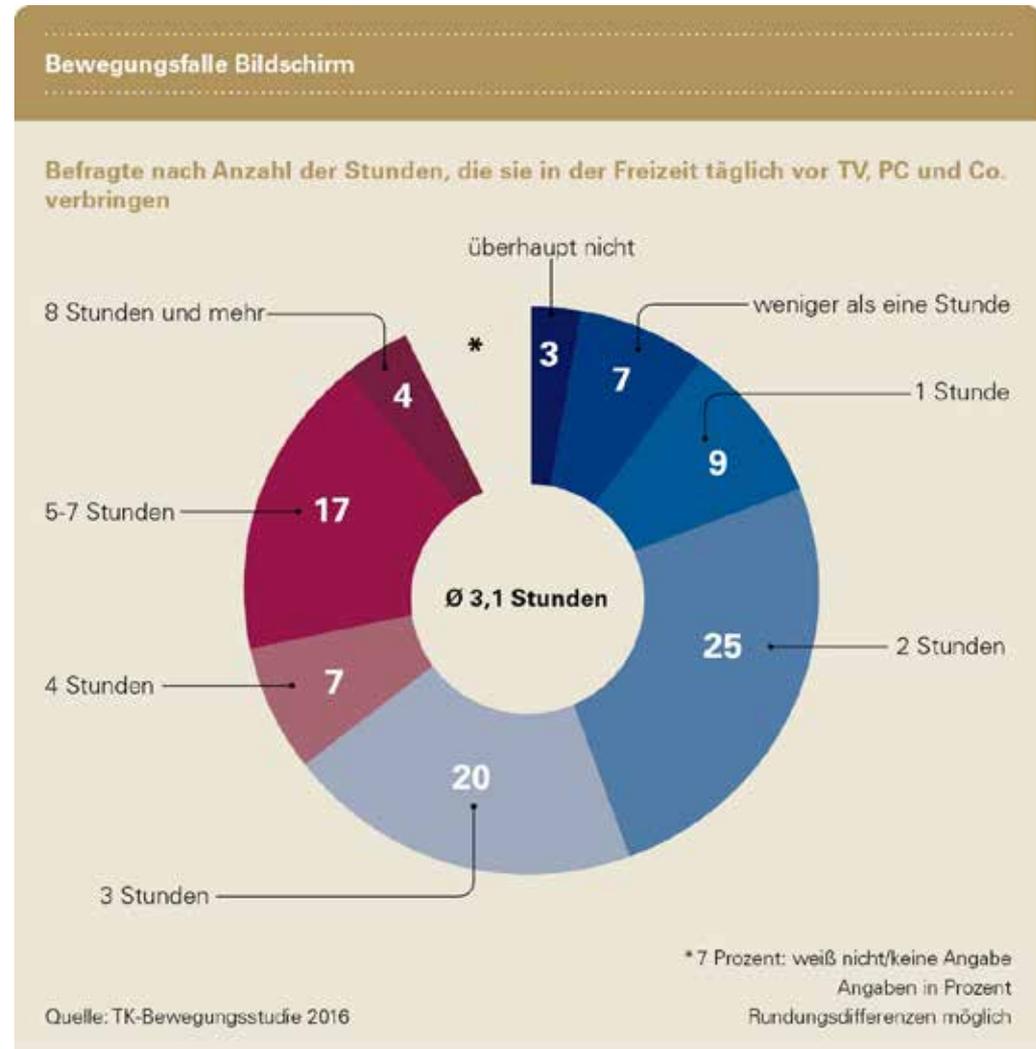
Bewegung im Alltag

„Die folgenden Aussagen haben andere Befragte über ihr Bewegungsverhalten im Alltag gemacht. Bitte sagen Sie mir jeweils - einfach mit „ja“ oder „nein“ - ob das auch auf Sie zutrifft.“



Bewegungsfalle Bildschirm

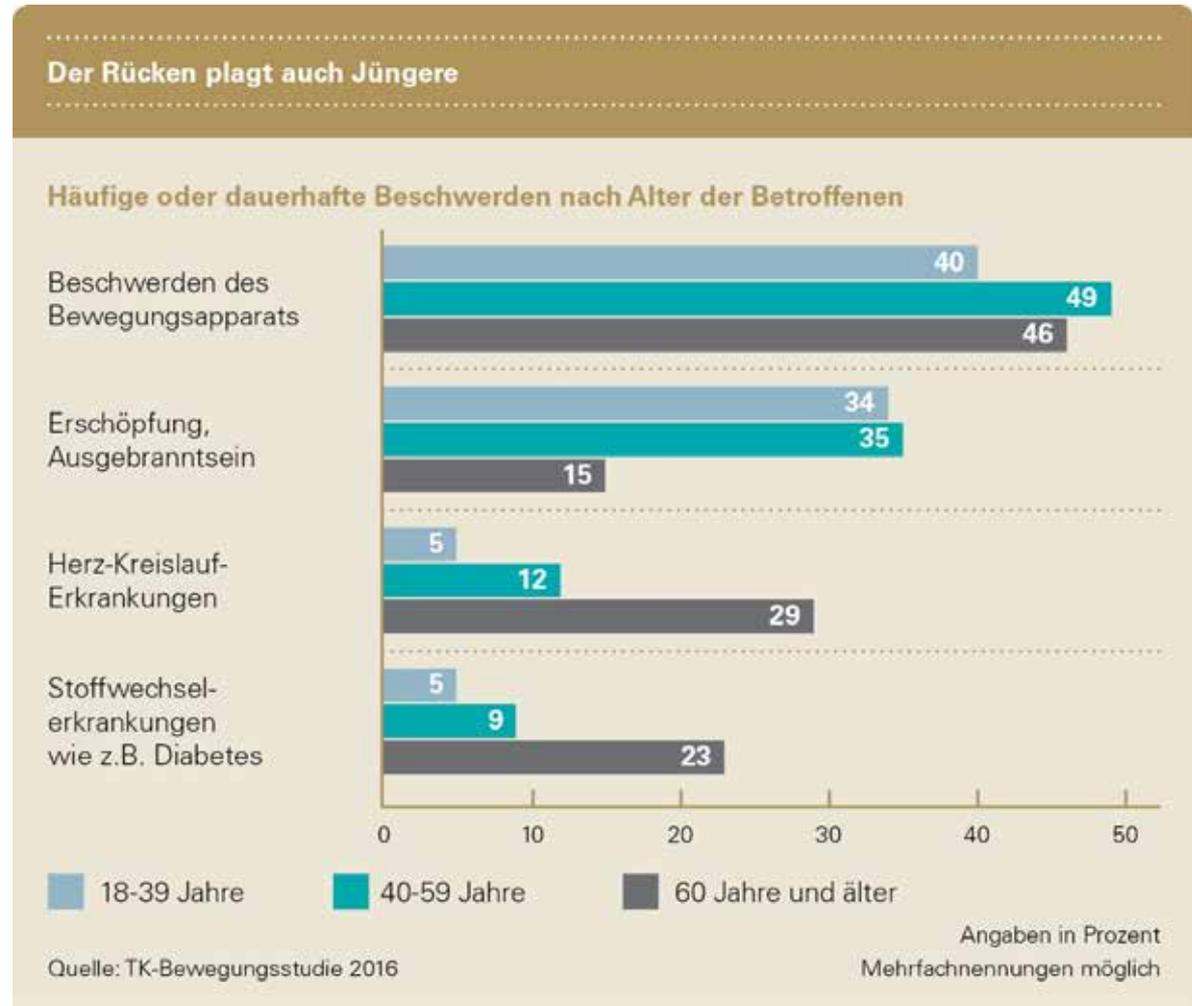
„Und wenn Sie jetzt einmal nur an Ihre Freizeit denken: Wie lange sitzen Sie an einem typischen Tag in Ihrer Freizeit insgesamt vor einem Bildschirm - also vor Fernseher, Computer, Tablet-PC oder Spielkonsole?“



Wo tut es weh?

Die häufigsten Beschwerden

„Unter welchen der folgenden Krankheiten und körperlichen Beschwerden bzw. Einschränkungen leiden Sie häufiger oder sogar dauerhaft?“

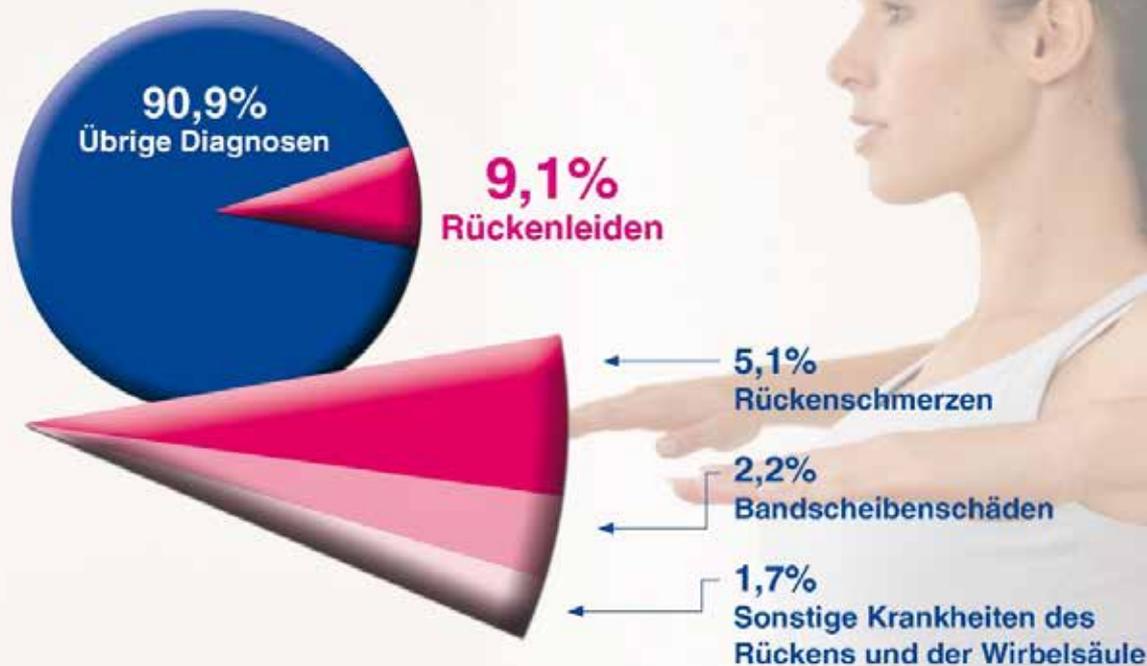


Rückenrepublik Deutschland (1/2)

Fehlzeiten

Volkskrankheit Rückenleiden

Anteil der Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden 2015



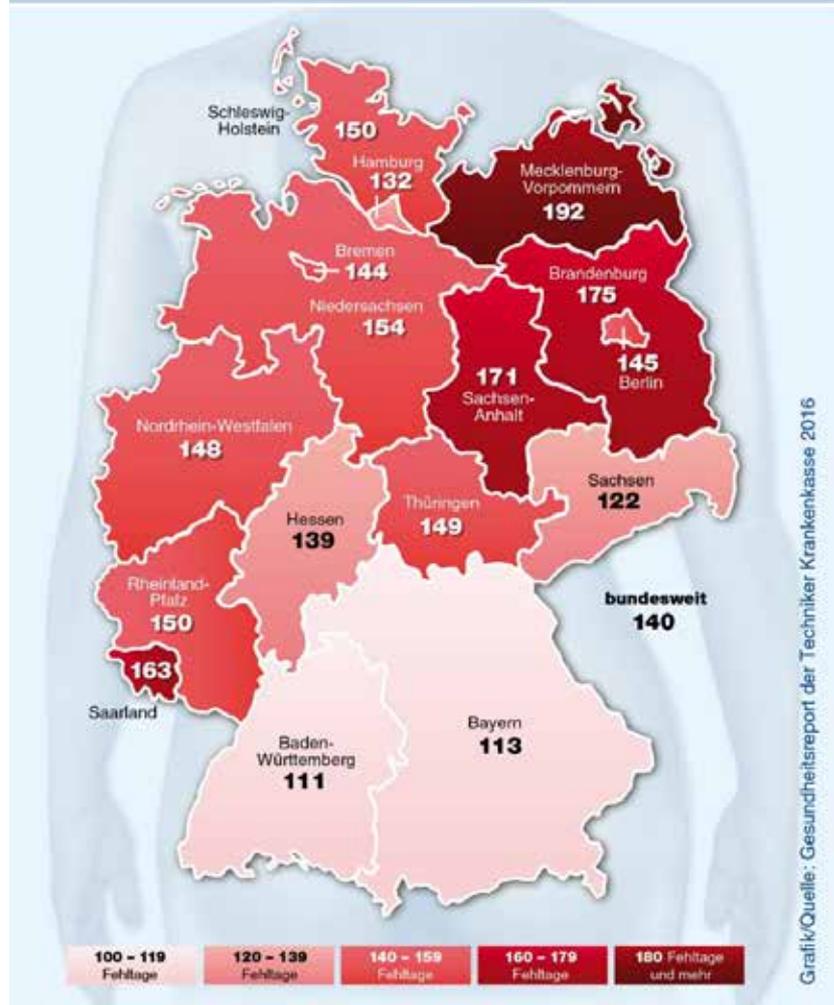
Grafik/Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2016

Rundungsdifferenzen sind möglich

Rückenrepublik Deutschland (2/2)

Das Kreuz mit dem Kreuz

Fehltag je 100 Erwerbspersonen aufgrund von Rückenbeschwerden nach Bundesländern im Jahr 2015



(Un)Gesundes Arbeiten

Fehltage pro Kopf nach jeweiliger Berufsgruppe*

Berufsgruppe	Fehltage pro Kopf 2015
Apotheker	6,17
Hochschulmitarbeiter in Lehre und Forschung	6,18
Zahnärzte und Kieferorthopäden	7,93
Unternehmensberater	8,37
Architekten	8,63
Softwareentwickler	8,78
Bundsdurchschnitt TK gesamt	15,43
Flugbegleiter	24,45
Altenpfleger	25,71
Rettungsdienst Mitarbeiter	26,04
Callcenter-Mitarbeiter	26,62
Postzusteller	27,27
Bus- und Straßenbahnfahrer	37,76

*Erwerbspersonen TK 2015, standardisiert

Bewegt im Job

Betriebliches Gesundheitsmanagement

„Und welche der eben genannten Angebote oder Voraussetzungen gibt es in Ihrem Betrieb denn bereits? Wie ist es mit“

