



## **Zur Vorstellung der TK-Bewegungsstudie 2022 am 30. November 2022 in Berlin**

Seit sieben Millionen Jahren gehört Bewegung zum täglichen Leben des Menschen. Den Großteil der Geschichte lebten Menschen als Nomaden und mussten zum Überleben lange Distanzen zurücklegen. Während die Evolution unseren Körper auf die Langstrecke optimiert hat, ist der Mensch jedoch in den letzten Jahrzehnten zum Ultrakurzstreckenläufer mutiert. Auto, Bürojob, Aufzüge, Lieferdienste aber auch Smartphones und Mails machen Bewegung im Alltag inzwischen überflüssig. Wer möchte, kann seinen gesamten Tag – sowohl im Büro als auch privat – im Sitzen digital verbringen. Rund jeder Dritte kommt so nicht einmal mehr auf eine halbe Stunde Bewegung pro Tag, wie unsere Studie zeigt. Das ist zu wenig!

### **Bewegungsmangel so ungesund wie Rauchen**

Die Bequemlichkeit bleibt nicht ohne Folgen. Bewegungsmangel wird inzwischen in einem Atemzug genannt mit den klassischen Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht oder Bluthochdruck. Unser Lebensstil, wie wir uns ernähren, wie wir arbeiten, wie wir für Ausgleich sorgen und wie viel wir uns bewegen, hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Wenn wir als Krankenkasse Menschen dabei unterstützen möchten, dass sie möglichst lange gesund bleiben, müssen wir wissen, wie sie leben. "Beweg Dich, Deutschland" ist die vierte Studie, in der wir uns das Bewegungs- und Sportverhalten der Deutschen anschauen. Nur, wenn wir wissen, wo es hakt, können wir für unsere Versicherten Angebote entwickeln, die in ihre Lebenswirklichkeit passen und auch erwiesenermaßen geeignet sind, ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

### **Corona hat Deutschland lahmgelegt**

In diesem Jahr ist unser Report relevanter denn je. Denn wir haben in unserer Studie gezielt auf die Effekte durch Corona geschaut. In den vergangenen Jahren war das Land durch Lockdowns zeitweise wortwörtlich lahmgelegt. Wir sehen in unserer Studie, dass die Pandemie den Bewegungsmangel verstärkt hat. Mehr als ein Viertel der Menschen hat sich durch Corona weniger bewegt. Darüber hinaus haben wir einen Wandel in der Arbeitskultur erlebt, der sich auch auf unsere Gesundheit auswirkt. Fast die Hälfte der Beschäftigten hat während der Pandemie von zu Hause gearbeitet. Das macht das Arbeiten flexibler, gleichzeitig fallen aber

# Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands  
der Techniker Krankenkasse



tägliche Fuß- oder Radwege zur Arbeit weg. Knapp 60 Prozent bewegen sich beim Arbeiten von zu Haus aus weniger als am Arbeitsplatz.

## **Hauptmotivation für Sport: die Gesundheit**

Gleichzeitig ist für viele durch Corona der gewohnte Sport weggefallen: Während der Pandemie mussten Fitnessstudios und Vereine schließen. Rund jeder Zweite gibt in unserer Befragung an, dass er nur selten oder gar keinen Sport macht. Woran liegt das? 54 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich im Alltag genügend bewegen, 53 Prozent fehlt die Motivation und 42 Prozent sagen, dass sie beruflich zu eingespannt sind. Dabei ist sich die überwiegende Mehrheit – 87 Prozent – einig, was sie am meisten zum Sport motiviert: die eigene Gesundheit. Und das zahlt sich aus: 70 Prozent der Sportler schätzen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein, während bei den Nicht-Sportlern nur 42 Prozent diese Einschätzung teilen. Bleibt die Frage: Was können wir als Krankenkasse tun, um Menschen in Bewegung zu bringen?

## **Attraktive digitale Angebote**

Neben den klassischen Bewegungskursen vor Ort und digital, die wir finanziell unterstützen, gibt es immer mehr digitale Angebote, die über den normalen Bewegungskurs hinausgehen. Zum Beispiel den TK-FitnessCoach: Das Online-Coaching hilft mit individuellen video- und audiogestützten Kursen und Body-Workouts persönliche Trainingsziele zu erreichen. Und was ist, wenn der innere Schweinhund mal wieder größer ist als der gute Vorsatz? Dann kann die sogenannte WOOP-Methode helfen. Eine wissenschaftlich fundierte Mentalstrategie für mehr Motivation. Mit dem Online-Kurs auf tk.de kann sich jede und jeder einzelne auf die Sprünge helfen lassen. Laut Studie hat sich auch die Zahl der Sportlerinnen und Sportler, die mit Smartwatches trainieren, seit 2016 mehr als verdoppelt. Mittlerweile setzt fast ein Drittel auf digitale Trainingsunterstützung. Damit bieten auch Wearables viel Potenzial, zu mehr Bewegung zu motivieren und individuell zu unterstützen.

## **Gesundheit in die Betriebe bringen**

Aber nicht nur jede und jeder einzelne ist gefragt, mehr Bewegung in ihren oder seinen Alltag zu bringen. Gerade vor dem Hintergrund der großen Veränderungen in der Arbeitswelt ist das Engagement in den Betrieben heute wichtiger denn je: Stichwort Homeoffice. In den Firmen und Unternehmen können wir direkt bei den Belastungen und Gesundheitsressourcen

# Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands  
der Techniker Krankenkasse



ansetzen, die im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz der Beschäftigten stehen. Auch hier unterstützen wir die Betriebe mit Beratung und einem großen Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Denn: Jeder Schritt zählt!

## **Für Rückfragen:**

Techniker Krankenkasse

Unternehmenskommunikation

Telefon 040 - 69 09 - 17 83

[pressestelle@tk.de](mailto:pressestelle@tk.de)

Portal "Presse & Politik": [www.tk.de/presse](http://www.tk.de/presse)

Twitter: [www.twitter.com/tk\\_presse](https://www.twitter.com/tk_presse)

Blog: [www.wirtechniker.tk.de](http://www.wirtechniker.tk.de)