

”Beweg Dich, Deutschland!”

Die wichtigsten Ergebnisse der TK-Bewegungsstudie "Beweg Dich, Deutschland!" in Baden-Württemberg

Für die Mehrheit in BaWü gilt: Jeden Tag an die frische Luft

82 Prozent der Befragten gehen mindestens einmal täglich raus, etwa zum Einkaufen, mit dem Hund oder in den Garten. Eine knappe Mehrheit von 35 Prozent verbringt dabei aber nur bis zu einer halben Stunde zu Fuß oder per Rad in Bewegung; jeweils ein weiteres knappes Drittel bis zu einer Stunde (31 Prozent) oder länger (33 Prozent). Fast vier von zehn Menschen in Baden-Württemberg nutzen das Auto für kurze Wege und kleine Besorgungen, jede und jeder Dritte entscheidet sich bei der Wahl zwischen Treppe und Fahrstuhl für die bequemere Variante. Immerhin drei von zehn Befragten werden von Kindern oder Enkeln regelmäßig in Schwung gebracht.

Hinderungsgründe: Das steht mehr Bewegung im Alltag im Wege

Zu lange Wegstrecken (54 Prozent), Zeitmangel (48 Prozent), mangelnde Motivation (26 Prozent) und körperliche Einschränkungen (22 Prozent) sind die meistgenannten Gründe, die mehr Bewegung im Alltag entgegenstehen. Dabei belastet Terminflut ganz besonders die jüngere Altersgruppe von 18 bis 49 Jahren – zwei Drittel (68 Prozent) nennen Zeitmangel als Hauptgrund.

Einfluss durch Corona schwankt

Die Mehrheit der Befragten, nämlich 60 Prozent haben die Corona-Bedingungen nicht in ihrem Bewegungsverhalten im Alltag beeinflusst – fast jede und jeder Vierte (22 Prozent) war weniger aktiv. Mehr Alltagsbewegung bestätigen 18 Prozent. Nach dem Sportverhalten gefragt, ist die Differenz noch größer. Während 21 Prozent der Befragten angaben, nun weniger Sport zu treiben, hat die Corona-Zeit nur 13 Prozent der Befragten zu mehr Sportaktivität veranlasst. Fast jede und jeder fünfte Nichtsportler (18 Prozent) gab zudem an, dass Corona sie oder ihn dazu gebracht hätte, mit dem vorher ausgeübten Sport aufzuhören.

Eine große Mehrheit der während Corona Aktiven von 81 Prozent sportelte an der frischen Luft. Mehr als die Hälfte der Befragten hielt sich zuhause mit Gymnastik oder Sportgeräten fit, jede und jeder Vierte gab an, digitale Sportangebote genutzt zu haben.

Von denen, die diese Möglichkeit für sich entdeckt haben, möchte immerhin die Hälfte ergänzend damit weitermachen, 9 Prozent der Befragten ersetzen dadurch sogar den vorher ausgeübten Sport. Für 42 Prozent war es nur eine Zwischenlösung.

Wearables werden häufiger genutzt

Auch digitale Trainingsbegleiter wie Apps oder Smartwatch gewinnen an Beliebtheit, mehr als jeder Vierte (27 Prozent) nutzt sie, hauptsächlich um Trainingsfortschritte zu beobachten und zu dokumentieren, bzw. Körperfunktionen wie die Herzfrequenz zu überwachen. Bei der letzten Befragung 2016 griffen nur 14 Prozent auf sogenannte Wearables zurück.

Fast jede und jeder Zweite arbeitet im Sitzen – auch die Bewegungspause fehlt

Knapp die Hälfte der Berufstätigen in Baden-Württemberg (44 Prozent) arbeitet im Sitzen – etwa ein Drittel (34 Prozent) ist im Job intensiv körperlich gefordert, jede und jeder Vierte bewegt sich nach eigener Aussage bei der Arbeit noch mäßig viel (23 Prozent). Und: Mehr als ein Drittel der Beschäftigten, die im Sitzen arbeiten (38 Prozent), schafft es nicht, sich zwischendurch regelmäßig zu bewegen.

Küchentisch statt Büro

Insgesamt gaben 47 Prozent der Befragten an, dass sie in den letzten zwei Jahren mindestens ab und zu von Zuhause aus gearbeitet haben. Mehr als ein Viertel aller Befragten (29 Prozent) hat nach eigenen Angaben, überwiegend oder ausschließlich im Homeoffice gearbeitet. Doch Homeoffice war nicht für jede oder jeden möglich. 53 Prozent der Beschäftigten arbeiteten weiterhin am gewohnten Arbeitsplatz. Davon waren fast 90 Prozent nicht im Homeoffice, weil ihre Tätigkeit Anwesenheit zwingend erforderte. Nur ein kleiner Teil der Berufstätigen von 5 Prozent gab an, dass ihr Arbeitgeber das Arbeiten von Zuhause aus nicht erlaubte, beziehungsweise persönliche Gründe dagegen sprachen (2 Prozent).

Bewegungskiller Homeoffice

Insgesamt gibt mehr als die Hälfte der Befragten an, sich im Homeoffice weniger zu bewegen als am Büroarbeitsplatz (58 Prozent). Im Homeoffice fällt für viele ein Großteil der täglichen Geh- oder Fahrradstrecken weg. Wer von einem großen Bürogebäude in eine beengte Wohnung wechselt, sollte umdenken und den Arbeitsalltag sowie die Arbeitspausen bewusst aktiver gestalten. Dass oft die Ausstattung im Homeoffice weniger ergonomisch ist, könnte ein Grund dafür sein, dass bei einem Teil der Befragten (14 Prozent) seit der Coronapandemie Rückenbeschwerden zugenommen haben.

Gespaltenes Ländle – Sportler nur knapp in der Mehrheit

Nur knapp jede und jeder zweite Befragte in Baden-Württemberg (51 Prozent) treibt Sport: 19 Prozent der Menschen hierzulande sind überhaupt nicht sportlich aktiv, weitere 26 Prozent nur selten. Und der Blick auf vorangegangene Bewegungsstudien der TK aus den Jahren 2013 und 2016 zeigt eine beunruhigende Tendenz. Der Anteil der Nichtsportler nimmt zu: Vor sechs Jahren haben sich nur 12 Prozent der Befragten als solche geoutet.

Die Top 10 der beliebtesten Sportarten in Baden-Württemberg

Das sind sie: Fahrradfahren ist mit 44 Prozent der Sporttreibenden die beliebteste Sportart im Südwesten, gefolgt von Wandern/Walken (31 Prozent), Fitness im Studio oder auf Heimgeräten (23 Prozent), und Joggen/Laufen (24 Prozent). Aerobic, Gymnastik oder Zumba begeistern 16 Prozent, Schwimmen und Aqua-Fitness 14 Prozent. Immerhin noch jeweils 8 Prozent praktizieren Yoga, Pilates, oder Qigong bzw. Bodybuilding. Bei Tennis, Badminton und anderen Rückschlagsportarten schwingen 5 Prozent den Schläger und mit 4 Prozent schaffen es Wassersportarten noch in die Top 10.

Das treibt die Aktiven in die Turnschuhe

Wichtigster Motivationsfaktor fürs Sporttreiben ist die Gesundheit: Für 89 Prozent ist sie der Hauptantrieb. An zweiter Stelle steht der Spaßfaktor (75 Prozent), an dritter die Entspannungskomponente (58 Prozent). Bei 43 Prozent ist der Erhalt einer guten Figur relevant, 41 Prozent treffen sich dabei gerne mit anderen und 22 Prozent machen auf Anraten der Ärztin oder des Arztes Sport. Der Wettkampf steht nur für 17 Prozent im Vordergrund.

Die Ausreden der Sportmuffel: Die meisten können sich nicht aufraffen

Die häufigste Ausrede der Anti-Sport-Fraktion ist die fehlende Motivation (59 Prozent). 57 Prozent sind der Ansicht, dass sie sich im Job und Alltag schon ausreichend bewegen. Zeitmangel aus beruflichen Gründen (44 Prozent) beziehungsweise durch Stress im Privatleben (34 Prozent) sind weitere Hemmschuhe. Schlechtes Wetter (42 Prozent) wird noch häufiger genannt als Krankheit, körperliche Einschränkungen oder Übergewicht (34 Prozent), fehlende Trainingspartner (28 Prozent), die Kosten (20 Prozent), und nicht zuletzt Corona (21 Prozent) sind weitere Gründe.

Immerhin zwei Drittel der Befragten, die nie oder selten Sport treiben, würden sich durch gesundheitliche Beschwerden dazu bewegen lassen, sich mehr zu bewegen. Für vier von zehn wäre die finanzielle Förderung durch die Krankenversicherung ein Anreiz. 30 Prozent gaben an, sportliche Betätigung zu erwägen, wenn sie sonst für Partnerin oder Partner nicht mehr attraktiv wären. Ebenso viele lockt eine finanzielle Unterstützung durch den Arbeitgeber. Ein weiterer finanzieller Anreiz durch gestellte Trainingsausrüstung wäre für 23 Prozent relevant.

Sportler und Sportlerinnen sind auch psychisch gesünder

Je mehr Sport die Befragten machen, desto besser schätzen sie ihren Gesundheitszustand ein. Insgesamt attestieren sich 68 Prozent der Sportler einen mindestens guten Gesundheitszustand, bei der inaktiven Vergleichsgruppe nur die Hälfte. Jede und jeder Fünfte unter den Sportlern bezeichnet den eigenen Gesundheitszustand sogar als sehr gut, diese Angabe machen bei den wenig Aktiven nur 9 Prozent. Dagegen geht es unter den Nichtsportlern und Sportmuffeln jeder und jedem Fünften weniger gut oder sogar schlecht.

Regelmäßige Bewegung ist aber nicht nur gut gegen Herz-Kreislauf-Probleme oder Rückenbeschwerden, sie hebt auch die Stimmung: Während fast jede und jeder zweite Nichtsportler oder Sportmuffel sich häufig erschöpft bzw. ausgebrannt fühlt, beklagen nur 29 Prozent der Sportler Beschwerden in dieser Richtung. Unausgeglichene, niedergedrückte Stimmungen beobachten 29 Prozent der Nichtsportler und Sportmuffel bei sich und damit doppelt so viele wie bei den Sportlern (14 Prozent).

Umfrage 2022

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte vom 4. bis 20. Mai 2022 im Auftrag der Techniker Krankenkasse bundesweit 1.706 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten (mindestens 200 Personen pro Ländergebiet mit anschließender Proportionalisierung der Gesamtergebnisse). Die hier ausgewiesenen Teilergebnisse der bundesweiten Studie beziehen sich auf 500 Befragte in Baden-Württemberg.

Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI, DualFrame) anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.