

Hessen haben zu wenig Freizeit für gesunde Bewegung DAK-Umfrage: hessische Arbeitnehmer wünschen sich finanzielle Unterstützung durch den Chef

Frankfurt, 29. August 2018. Die Menschen in Hessen bewegen sich insgesamt viel zu wenig. Eine aktuelle Studie zeigt: nur rund die Hälfte der hessischen Bevölkerung kommt auf die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Bewegungszeit von 150 Minuten pro Woche. Als häufigster Grund dafür wird der Mangel an Freizeit angegeben. Sieben von zehn Befragten würden durch mehr Freizeit motiviert, sich häufiger zu bewegen. Mehr als die Hälfte fände es gut, wenn Partner und Freunde mitmachen würden. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der DAK-Gesundheit in Hessen, für die das Forsa-Institut mehr als 1.000 Menschen im Alter von 30 bis 50 Jahren, repräsentativ befragte.

Lange Bürotage, mit dem Auto pendeln und abends vor dem Fernseher sitzen, so sieht häufig der Alltag der Menschen im Land aus. Kommt dann noch eine ungesunde Ernährung dazu, sind die Folgen vorprogrammiert. „Wir sehen eine steigende Zahl stark übergewichtiger Patienten. Bewegungsmangel ist das neue Rauchen“, sagt Sötkin Geitner, Leiterin der Landesvertretung Hessen der DAK-Gesundheit im Rahmen der Experten-Diskussion im Hause des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) zum Thema „Körperliche Aktivität im Spannungsfeld zwischen Beruf und Freizeit.“

Nur ein Drittel bewegt sich regelmäßig

Gefragt nach der körperlichen Aktivität gaben nur etwas mehr als ein Drittel der Befragten Hessen an, längere Strecken häufig zu Fuß zu gehen (35 Prozent). Im Beruf oder im Haushalt sind 39 Prozent der Männer und Frauen im Land regelmäßig in Bewegung. Sport treiben 32 Prozent. Mit Gartenarbeit sind 23 Prozent häufig aktiv, 46 Prozent dagegen selten oder fast nie. Beim Fahren längerer Strecken mit dem Fahrrad sieht es ähnlich aus. 15 Prozent radeln häufig, die große Mehrheit von fast 60 Prozent fährt fast nie. Männer sind hier insgesamt aktiver als Frauen.

Mehr Zeit für Bewegung

Ein großer Teil der Hessen wünscht sich mehr Freizeit, um sich mehr bewegen zu können. Für 69 Prozent der Befragten war die fehlende Freizeit Motivationskiller Nr. 1. In der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen gaben dies sogar 72 Prozent als Grund an. 54 Prozent der Hessen würden körperlich aktiver sein, wenn Partner oder Freunde mitmachen. Unterstützung durch den Arbeitgeber wünscht sich ein Drittel. Eine Förderung durch die Krankenkasse sieht dagegen nur jeder Vierte als Grund an, sich häufiger zu bewegen. Mehr Sportangebote wünschen sich nur 13 Prozent der Hessen.

Arbeitgeber soll Bewegung finanziell unterstützen

Mehr als die Hälfte der hessischen Arbeitnehmer fände es gut, wenn der Chef die körperliche Aktivität der Mitarbeiter finanziell unterstützen würde. In der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen halten dies zwei Drittel für hilfreich. Bessere Arbeitsbedingungen halten vier von zehn Berufstätige für sinnvoll. Mehr als ein Drittel wünscht sich Aktiv-Pausen am Arbeitsplatz. Flexible Arbeitszeiten sind ebenfalls für fast ein Drittel der Befragten hilfreich. Dagegen halten nur 15 Prozent eine Anleitung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für sinnvoll. Die Teilnahme an einem Firmenlauf wäre für elf Prozent ein Anreiz, sich mehr zu bewegen.

Online-Coaching Aktiv@Fit

Mit einem Online-Coaching hilft die DAK-Gesundheit dabei, Bewegung zur Normalität im Alltag zu machen. Auf die anfängliche Begeisterung sich mehr zu bewegen folgt häufig die Flaute. Aktiv@Fit unterstützt, die Motivation aufrechtzuerhalten und dranzubleiben. Das Programm läuft über acht Wochen. Die Teilnahme ist für Versicherte der DAK-Gesundheit kostenlos. Mehr zu Aktiv@Fit erfahren Sie hier unter www.dak.de.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,9 Millionen Versicherten, davon rund 750.000 in Hessen, eine der größten Krankenkassen Deutschlands.

Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 22. bis 28. Juni 2018, 1.010 Befragte in Hessen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren.