

Pressekonferenz zum DKV-Report: Wie gesund lebt Deutschland?

10. August 2010

Günter Dibbern, Vorstandsvorsitzender der DKV

Prof. Ingo Froböse, Zentrum für Gesundheit der Deutschen
Sporthochschule

Inhalt

- **Warum diese Studie?**
- Was haben wir erforscht?
- Ergebnisse
- Und jetzt? Was getan werden kann
- Was die DKV selbst tut
- Was uns wichtig ist

Adipositas als Anzeiger eines ungesunden Alltags

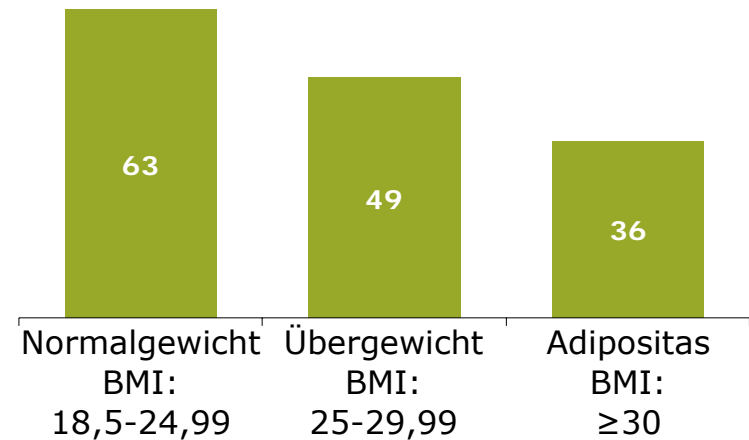
- Im DKV-Report (Selbstauskunft!) sind etwa **50 Prozent** der Menschen als übergewichtig und **13 Prozent** als adipös einzustufen
- **37 Prozent** der über 25-Jährigen haben in den letzten fünf Jahren zugenommen, um durchschnittlich 6,7 kg (18 Prozent haben abgenommen)
- Der Prozentsatz der Zunehmenden steigt auf 51 Prozent bei den Menschen, die Diäten gemacht haben (24 Prozent haben abgenommen)
- **74 Prozent** glauben, „dass die Deutschen immer dicker werden“
- **65 Prozent** halten Übergewicht für ein „großes gesellschaftliches Problem“
- Adipositas-Kosten in Deutschland: **8 bis 20 Mrd. EUR pro Jahr** (Schätzungen)



Ungesundes Leben hat Folgen

Diabetes Typ 2
Rückenschmerzen
Knie- und Hüftleiden
Arteriosklerose
Koronare Herzerkrankungen
Schlaganfall
Fettstoffwechselstörungen
Krebs (z.B. Gebärmutter-, Brust-, Dickdarmkrebs)

Mein Gesundheitszustand ist gut/sehr gut



- Ein gesunder Alltag kann Krankheiten verhindern
 - Gesundes Leben bringt mehr Lebensqualität
 - Es besteht gesellschaftlicher Handlungsbedarf
 - Die DKV sieht sich mit in der gesellschaftlichen Verantwortung
- ➔ **Darum die Frage: Wie gesund lebt Deutschland eigentlich?**

Inhalt

- Warum diese Studie?
- **Was haben wir erforscht?**
- Ergebnisse
- Und jetzt? Was getan werden kann
- Was die DKV selbst tut
- Was uns wichtig ist



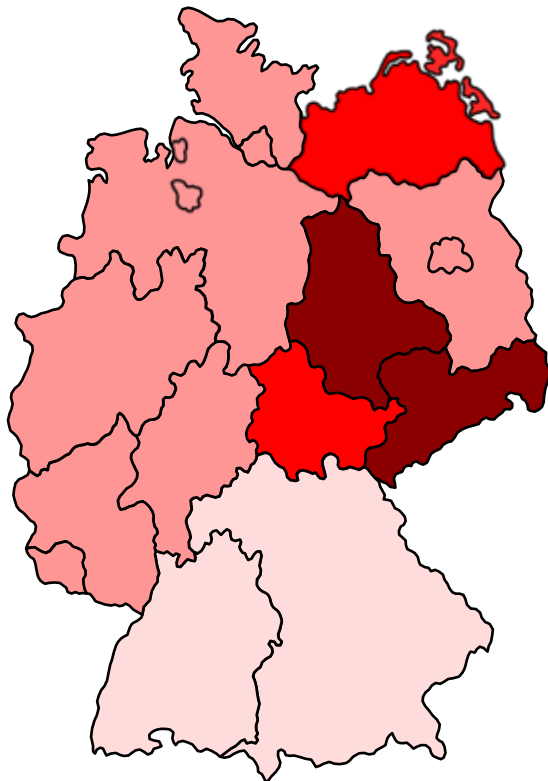
Ziel:

**Erhebung des Gesundheitsverhaltens der
deutschen Bevölkerung**

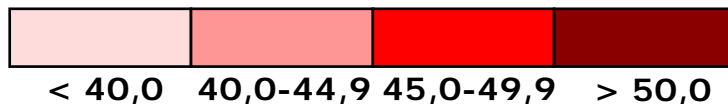
Kerndaten der Erhebung:

- Repräsentative Telefonbefragung durch die **GfK Nürnberg**
- Befragungszeitraum: **22.3.2010 -20.4.2010**
- **n =2.509 Personen**
- Auswertung erfolgt nach **Bundesländern und Regionen**
- **Differenzierte Analyse des Aktivitätsverhaltens**

Bundesländer im Vergleich



Anteil der Personen mit einem BMI > 25kg/m² in Prozent



Bundesland	%
Gesamt	43,6
Sachsen	54,0
Sachsen-Anhalt	50,5
Mecklenburg-Vorpommern	45,5
Thüringen	45,0
Niedersachsen / Bremen	44,8
Rheinland-Pfalz / Saarland	44,4
Hamburg	43,9
Nordrhein-Westfalen	43,6
Schleswig-Holstein	42,6
Berlin	42,2
Hessen	42,1
Brandenburg	40,8
Baden-Württemberg	39,9
Bayern	39,8

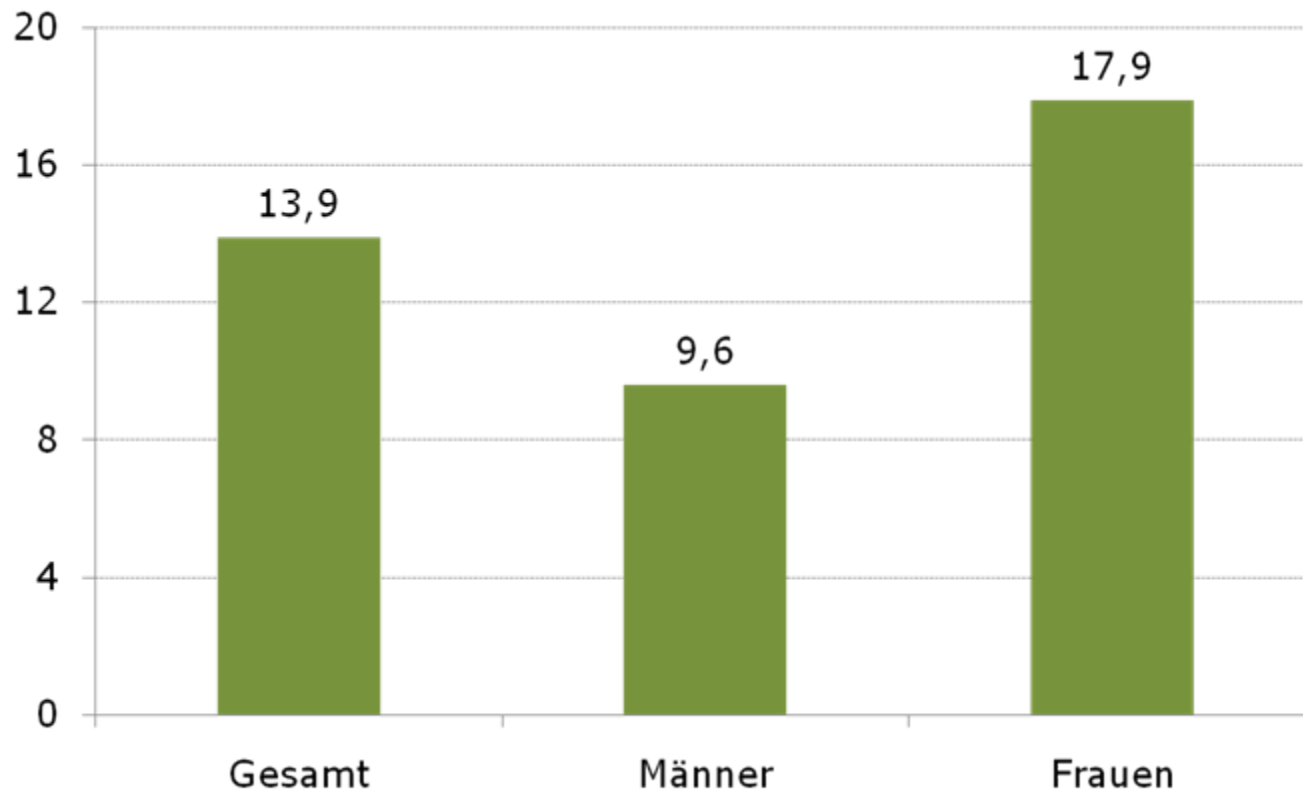


**... und so gesund verhalten sich
die Deutschen ...**

Themenbereiche und Benchmarks

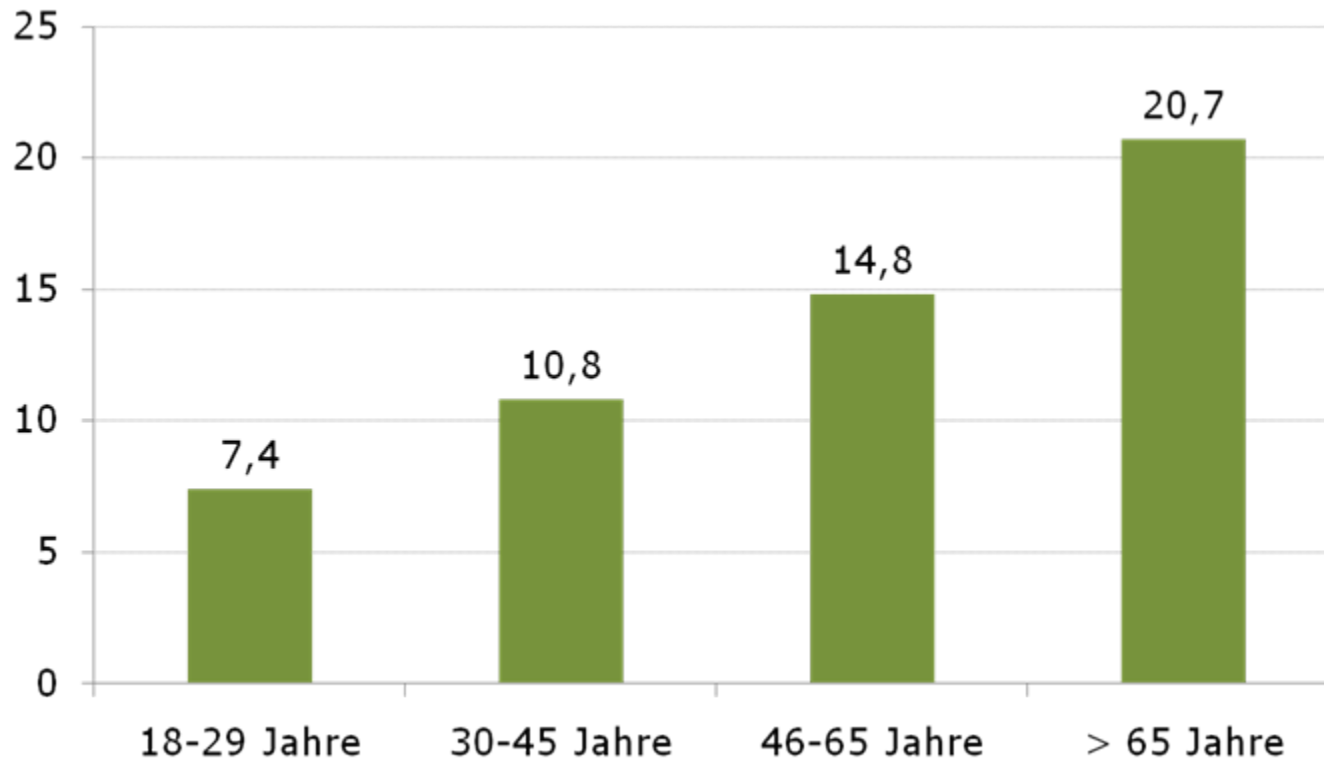
Themen	Benchmarks
Bewegung	Aktivitätsempfehlungen der WHO
Ernährung	2/3 der Punkte für gesunde Ernährung gemäß der DGE-Empfehlung
Rauchen	Nichtraucher
Alkohol	Wenigtrinker: ein Glas Bier oder Wein / Tag
Stressempfinden	Kein Stressgefühl oder wirksame Ausgleichsmechanismen
Rundum-Gesund Index	Erreichen aller Themenbenchmarks

„Rundum gesund - Index“ - Frauen und Männer im Vergleich



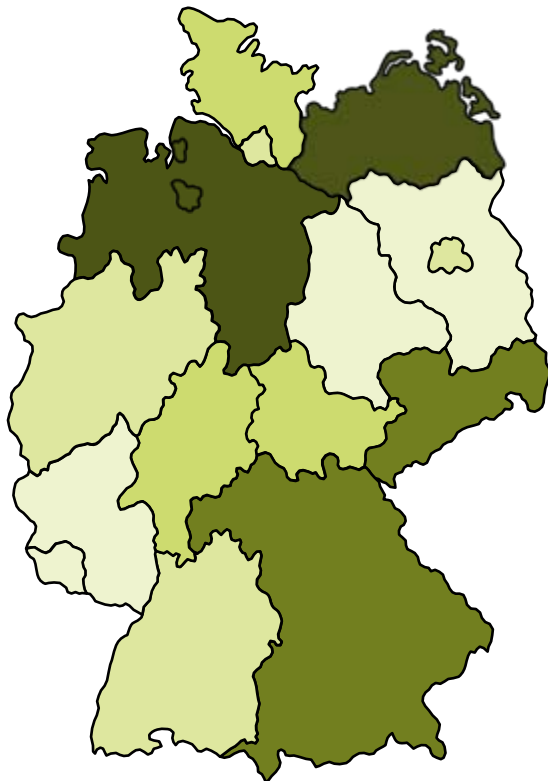
➔ Nur 13,9% der Menschen leben rundum gesund

„Rundum gesund - Index“ - Altersgruppen im Vergleich



➔ Je älter die Menschen sind, desto gesünder leben sie!

Bundesländer im Vergleich



Anteil der gesund Lebenden in Prozent



< 10,0 10,1-12,5 12,6-15,0 15,1-17,5 >17,5

Bundesland	%
Gesamt	13,9
Mecklenburg-Vorpomm.	19,8
Niedersachsen/Bremen	19,5
Sachsen	17,2
Bayern	16,5
Hessen	14,7
Thüringen	13,9
Schleswig-Holstein	13,6
Berlin	12,3
Hamburg	12,0
Nordrhein-Westfalen	12,0
Baden-Württemberg	11,3
Brandenburg	9,4
Rheinland-Pfalz/Saarland	9,4
Sachsen-Anhalt	7,9

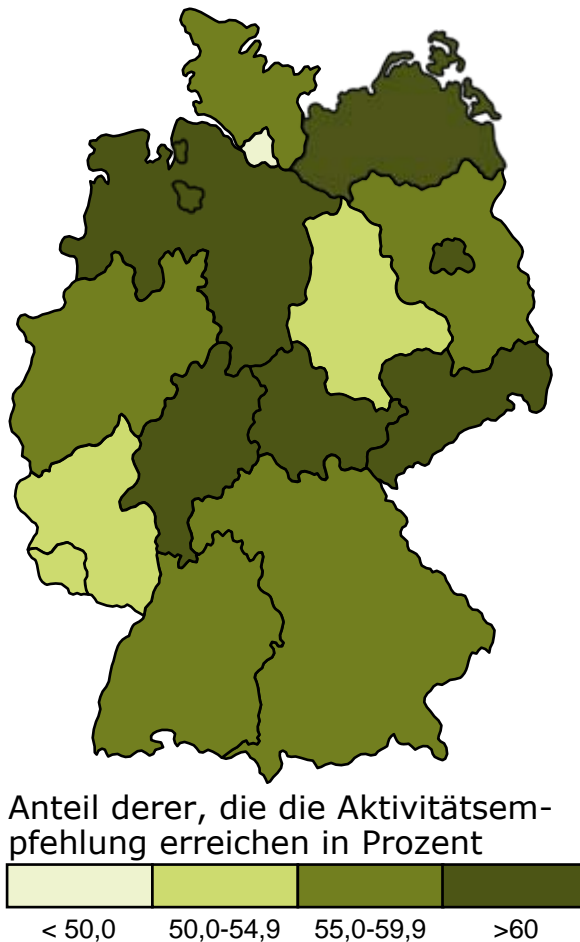
Körperliche Aktivität

- Arbeit, Transport & Freizeit -

Benchmark

30 Minuten moderate Aktivität an mind. 5 Tagen der Woche
(Mindestdauer 10 Minuten)

Körperliche Aktivität - Bundesländer im Vergleich

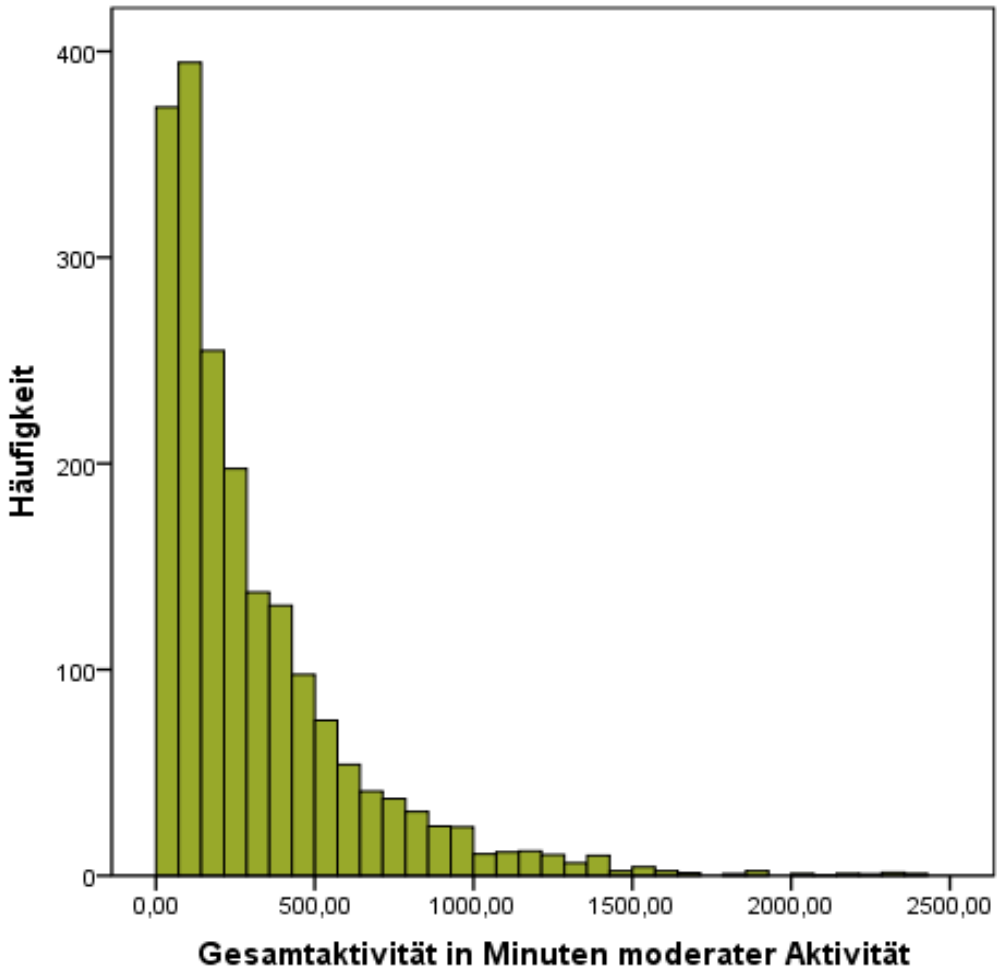


Bundesland	%
Gesamt	60,0
Sachsen	69,0
Berlin	63,9
Mecklenburg-Vorpomm.	62,4
Niedersachsen/Bremen	61,8
Thüringen	61,4
Hessen	60,3
Bayern	58,6
Brandenburg	57,5
Nordrhein-Westfalen	57,3
Baden-Württemberg	56,3
Schleswig-Holstein	55,3
Sachsen-Anhalt	52,5
Rheinland-Pfalz/Saarland	52,3
Hamburg	49,5

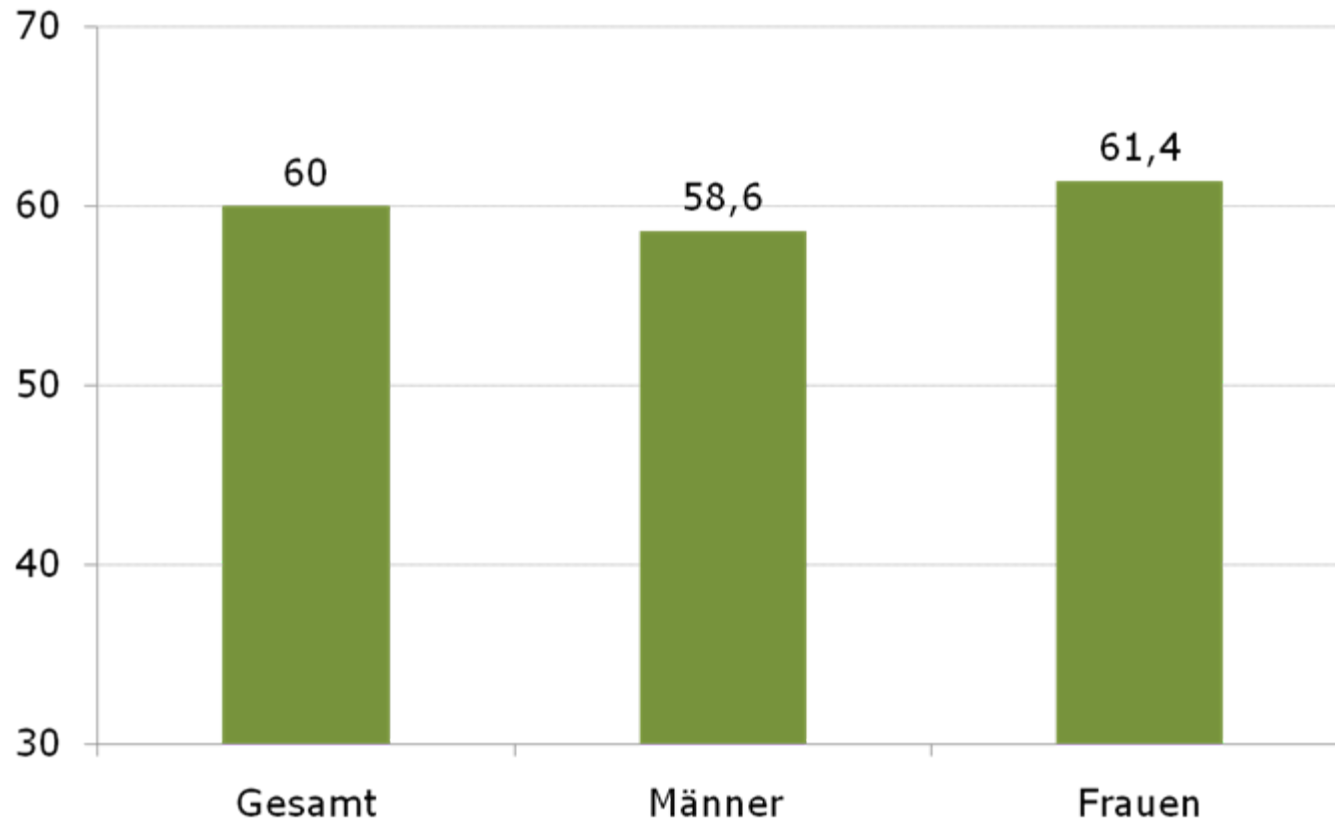
**Insgesamt sind die Deutschen im Durchschnitt
303 ± 316 Minuten pro Woche aktiv**

aber

.... der Großteil weist wenig körperliche Aktivität auf!

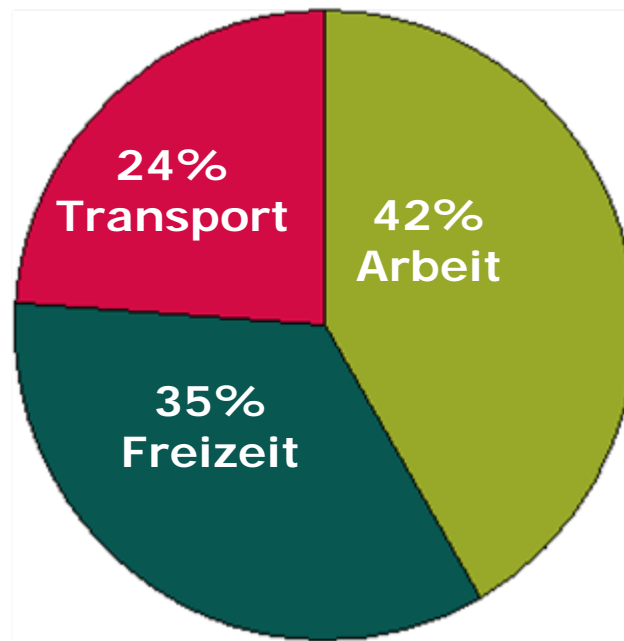


Erreichen der Aktivitätsempfehlungen im Geschlechtervergleich



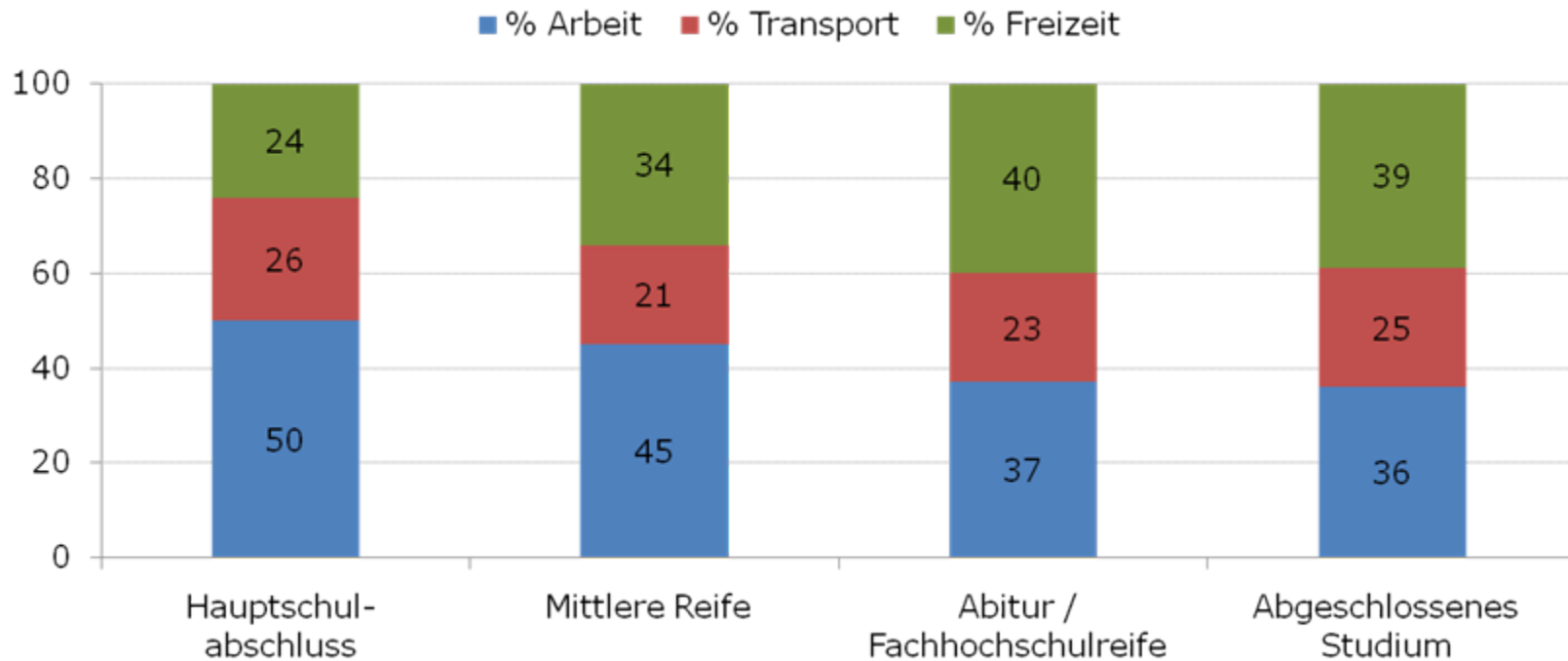
Prozentuale Verteilung der körperlichen Aktivität in den Subkategorien

Prozentualer Anteil an der Gesamtaktivität



➔ Die meiste körperliche Aktivität fällt bei der Arbeit an!

Prozentuale Verteilung der körperlichen Aktivität in den Subkategorien im Vergleich des Schulabschlusses



- ➔ Je geringer die Schulbildung, umso mehr körperliche Aktivität während der Arbeit
- ➔ Jeder zweite Hauptschüler weist überhaupt keine Freizeitaktivität auf

Transport



37% gehen nie länger als 10 Minuten zu Fuß bzw. fahren Fahrrad!

Über Freizeit + Transport erreichen nur
28,1% die Aktivitätsempfehlungen

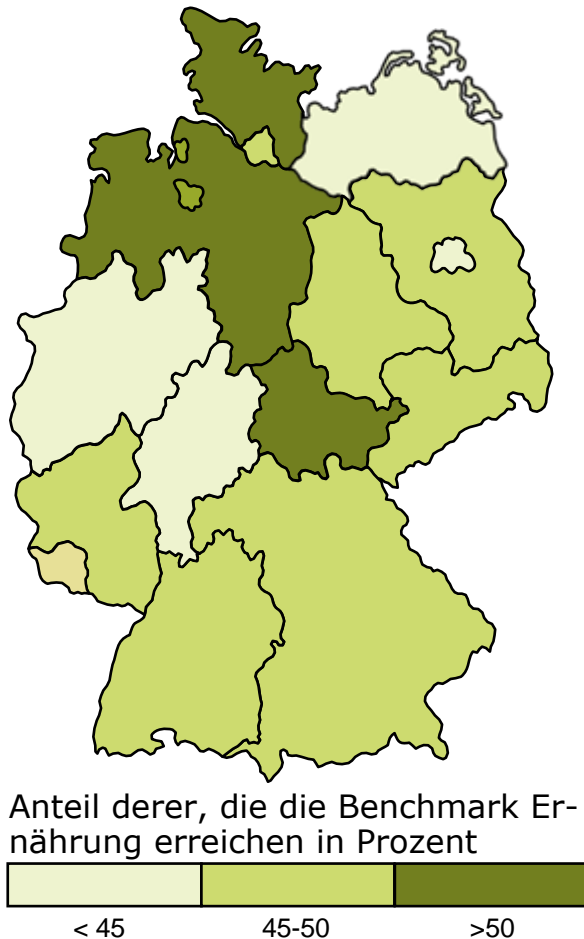
➔ Die Freizeit wird nur wenig körperlich aktiv genutzt!!!

Ernährung

Benchmark

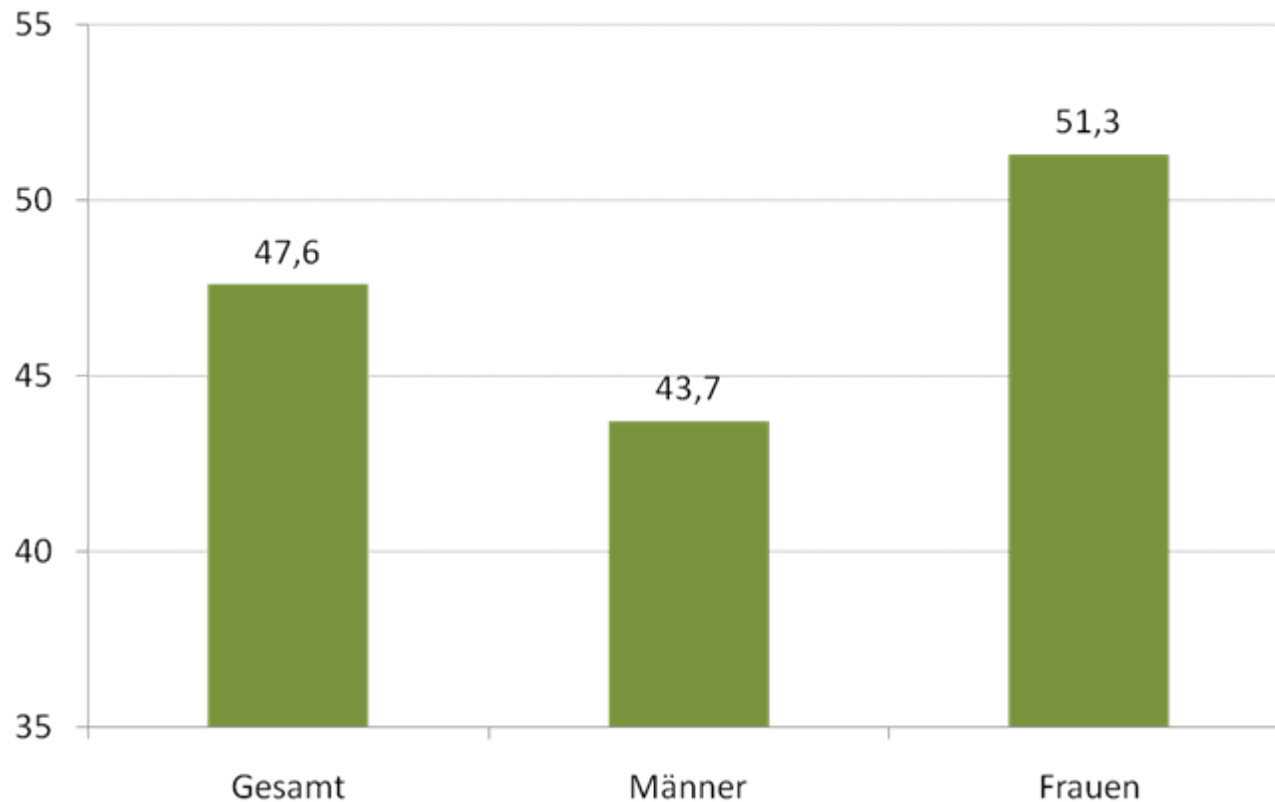
2/3 der möglichen Punktzahl gemäß den DGE-Empfehlungen

Ernährung - Bundesländer im Vergleich



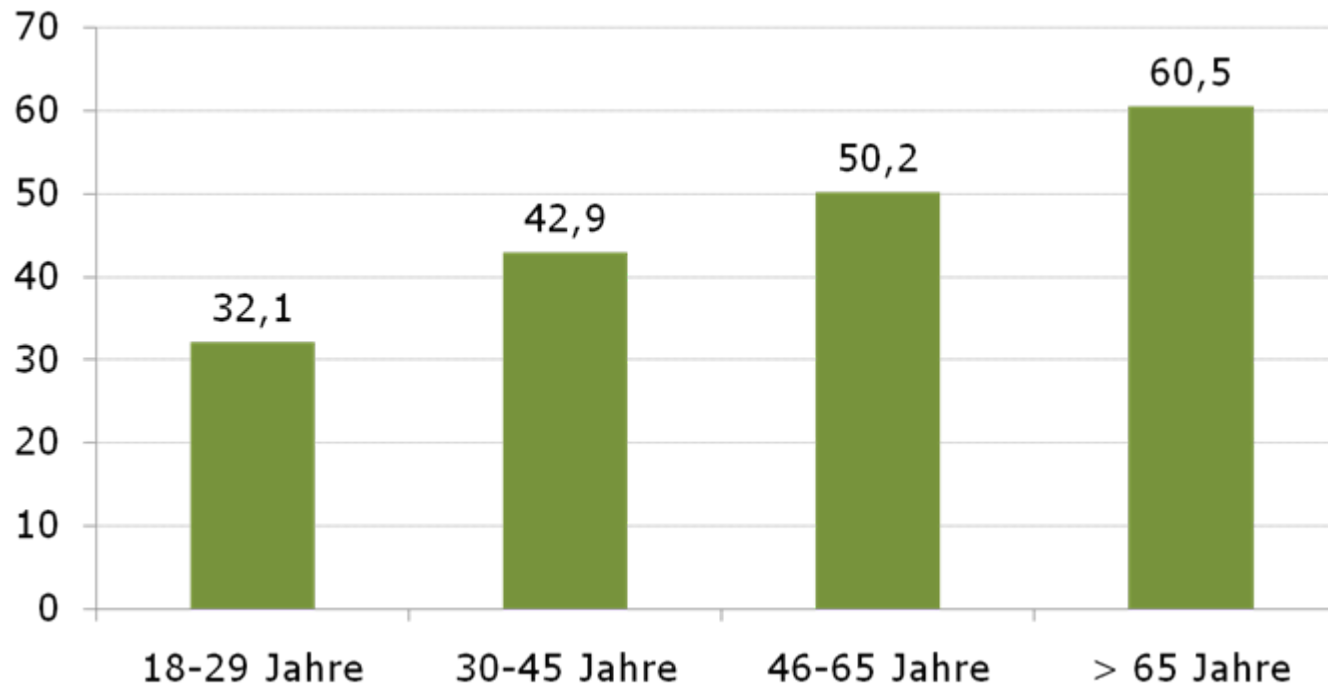
Bundesland	%
Gesamt	47,6
Thüringen	55,4
Schleswig-Holstein	54,4
Niedersachsen/Bremen	52,7
Hamburg	49,0
Bayern	48,5
Rheinland-Pfalz/Saarland	48,4
Sachsen	48,3
Brandenburg	48,1
Sachsen-Anhalt	47,5
Baden-Württemberg	46,6
Mecklenburg-Vorpomm.	44,6
Hessen	44,6
Nordrhein-Westfalen	43,7
Berlin	43,6

Ernährung – Erreichen der Benchmark im Geschlechtervergleich



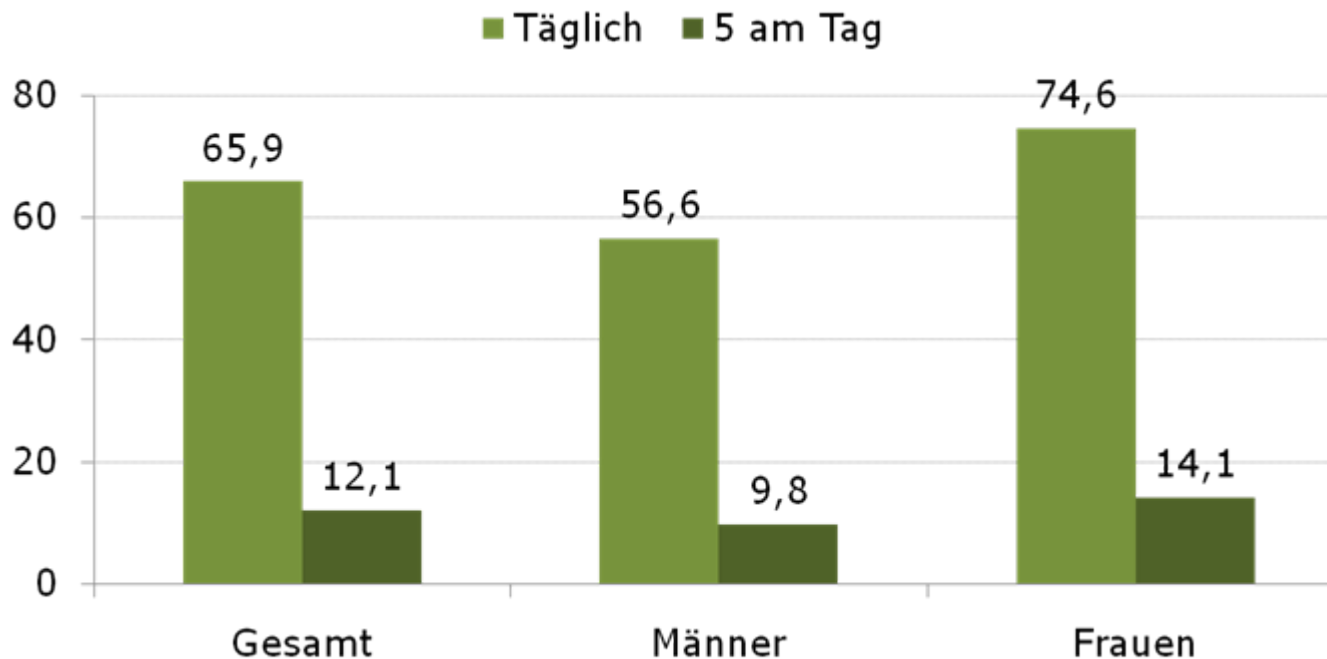
➔ Frauen ernähren sich gesünder als Männer

Ernährung – Erreichen der Benchmark im Altersgruppenvergleich



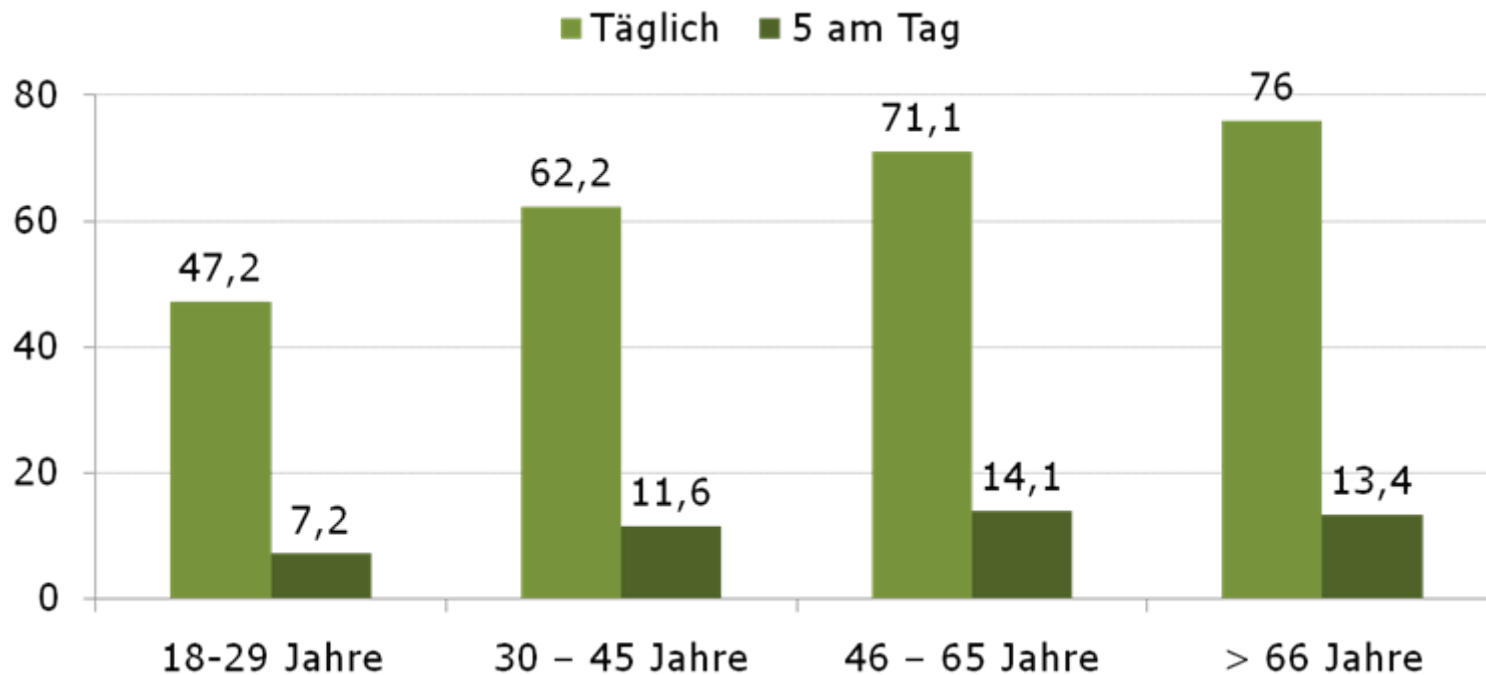
➔ Bin zu einem Alter von 65 Jahren ernährt sich jeder 2. Deutsche ungesund!

Ernährung – Obst & Gemüse Verzehr im Geschlechtervergleich



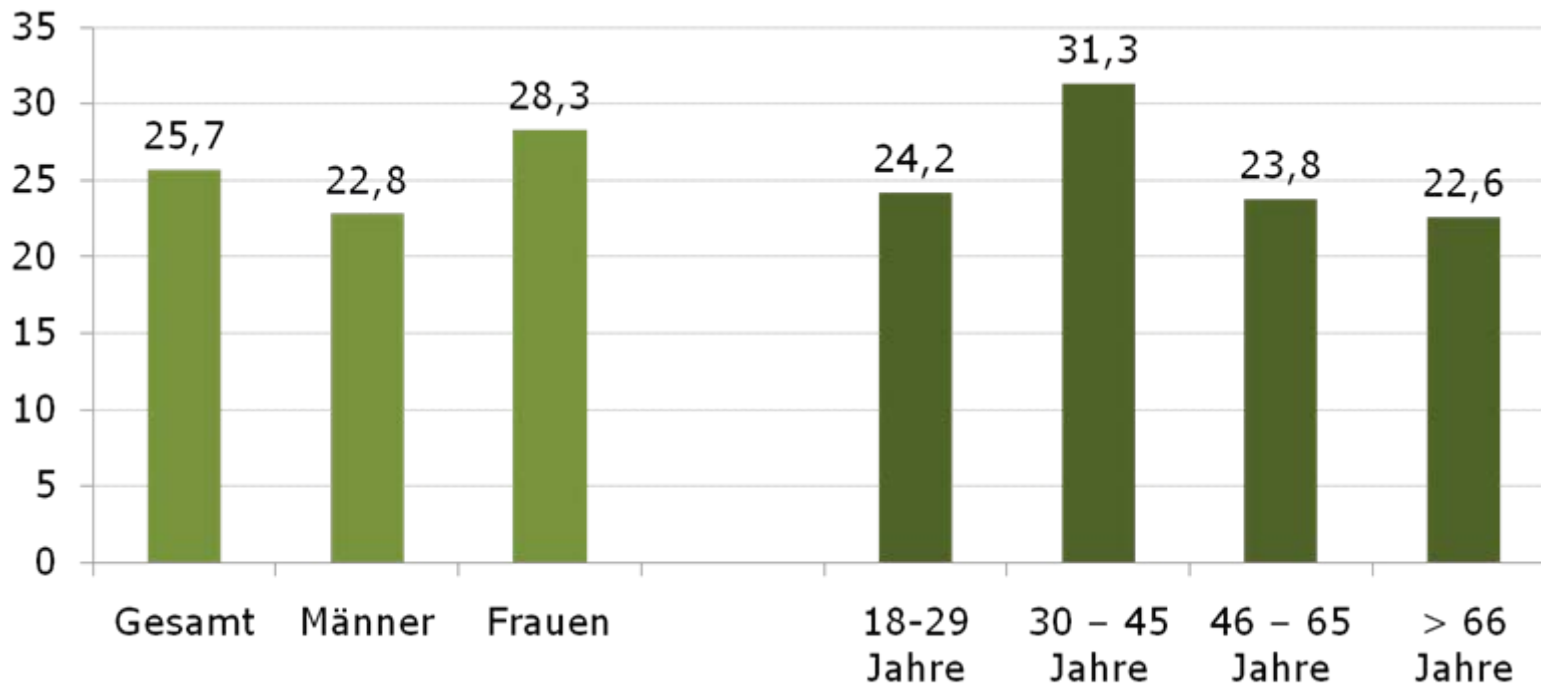
- ➔ 2/3 essen täglich Obst und Gemüse, $\frac{3}{4}$ sogar der Frauen
- ➔ Nur 12% halten die „5 am Tag“-Regel ein

Ernährung – Obst & Gemüse Verzehr im Altersgruppenvergleich



➔ Weniger als die Hälfte der 18-29-jährigen isst täglich Obst & Gemüse

Ernährung – Täglicher bzw. mehrmals täglicher Süßigkeitenkonsum im Geschlechter- und Altersgruppenvergleich



➔ Über ¼ der Bevölkerung konsumiert täglich Süßigkeiten

Nur jeder **2.** ernährt sich rundum gesund

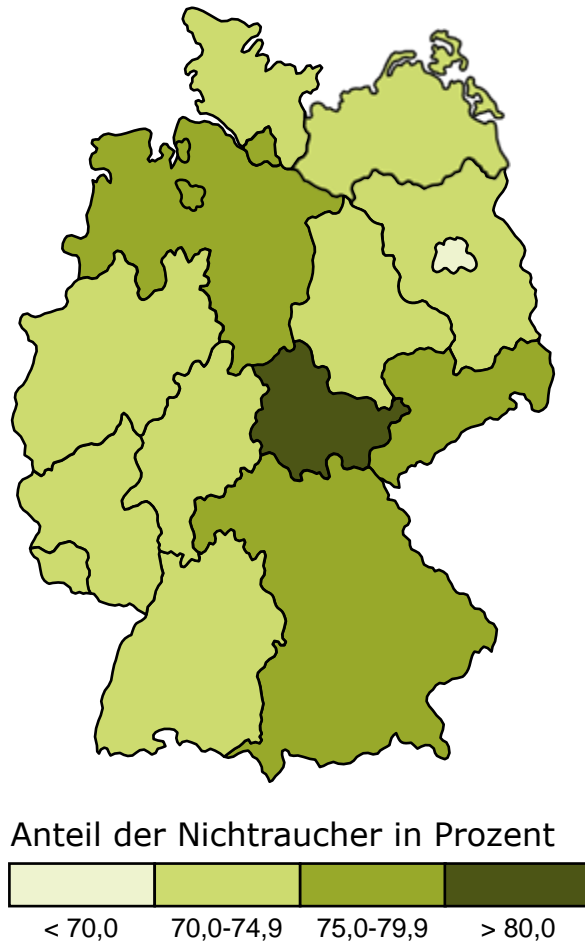


Rauchen

Benchmark

Nichtraucher

Rauchen - Bundesländer im Vergleich



Bundesland	%
Gesamt	74,7
Thüringen	82,2
Bayern	77,0
Niedersachsen/Bremen	76,8
Sachsen	75,9
Hamburg	75,0
Baden-Württemberg	74,1
Hessen	73,7
Brandenburg	73,6
Schleswig-Holstein	72,8
Rheinland-Pfalz/Saarland	72,7
Sachsen-Anhalt	72,3
Nordrhein-Westfalen	71,1
Mecklenburg-Vorpomm.	70,3
Berlin	66,5

- Nur **14%** der Menschen leben rundum gesund
- **40%** bewegen sich zu wenig
- **50%** haben Defizite bei der Ernährung
- Ungesundes Verhalten findet sich vor allem bei Männern und in der Altersgruppe 18-29 Jahre
- Mecklenburg-Vorpommern hat anteilig die meisten gesund lebenden Menschen
- Sachsen-Anhalt hat anteilig die wenigsten gesund lebenden Menschen

Essen & Trimmen - BEIDES muss stimmen!!!

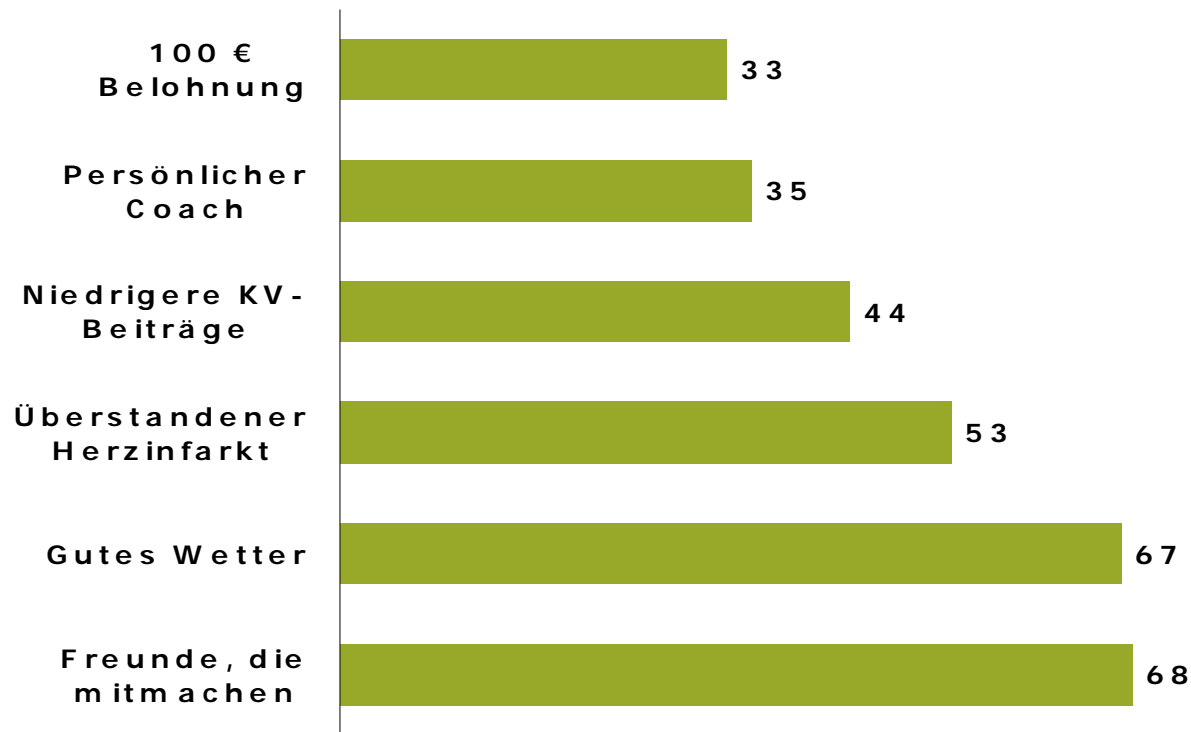
**600.000 Tote in Europa durch Bewegungsmangel
(WHO 2006)**

Inhalt

- Warum diese Studie?
- Was haben wir erforscht?
- Ergebnisse
- **Und jetzt? Was getan werden kann**
- Was die DKV selbst tut
- Was uns wichtig ist

- **52%** glauben, dass sie Krankheit und Tod nicht beeinflussen können
- **29%** mögen keine Sportstätten
- **35%** finden ungesunde Sachen besonders lecker
- **20%** machen die Nahrungsmittelindustrie für ihren Gesundheitszustand mitverantwortlich

Welche der folgenden Dinge könnte Sie zu mehr Aktivität motivieren?



Die Bereitschaft, sich von außen motivieren zu lassen, ist bei jungen Menschen am größten

Nationale Gesundheitsstrategie

- Bewegungsförderung und gesunde Ernährung müssen eine Konstante unseres Alltags werden
- Anreize schaffen anstatt Dogmen und Verbote
- „Health in all policies“
- Gesundheitsstrategie für Deutschland erfordert Vernetzung aller Beteiligten



[Bildquelle: WHO 2004]

Inhalt

- Warum diese Studie
- Was haben wir erforscht
- Ergebnisse
- Und jetzt? Was getan werden kann
- **Was die DKV selbst tut**
- Was uns wichtig ist

Beispiel von Rudolf M. aus Hannover

Juni 2009



- Gewicht: **123 kg**
- BMI: **38**
- zu hohe Blutdruck und Cholesterinwerte

Juni 2010



- Gewicht: **92 kg**
- BMI: **28**
- Blutdruck und Cholesterinwerte gesunken
- „Mein Hausarzt war ziemlich beeindruckt“

Rudolf M.: „Für mich war und ist die Begleitung durch einen Coach die entscheidende Hilfe beim Abnehmen. Die Erfahrung, in Erfolgen und Rückschlägen nicht allein zu sein, sondern jemanden an der Seite zu haben, der auf jeden Fall für mich da ist und mir weiterhilft, ist eine sehr, sehr gute Erfahrung. Wer wie ich über 20 Jahre gegen sein Übergewicht gekämpft und letztlich immer verloren hat, ist zutiefst entmutigt und desillusioniert. Gemeinsam mit meinem Coach konnte ich aus dieser gefährlichen emotionalen Sackgasse entkommen.“

DKV Gesundheitsprogramme

- Die DKV betreut derzeit über **11.000** ihrer Versicherten in Gesundheitsprogrammen, Tendenz steigend
- **Programme für chronisch Kranke:** z.B. Diabetes, Herzinsuffizienz, Adipositas, Migräne, Rückenschmerz
- **Programme für Risikogruppen:** Gesund Leben, Aktivprogramme
- **Programme für jeden:** Gesundheitstagebuch, Familienprogramm
- **Effekte:** Programm „Gesund leben“, Erhebung mit 211 Teilnehmern:
 - > **48 Prozent** der Teilnehmer reduzierten ihr Gewicht
 - > **43 Prozent** der Inaktiven bewegten sich jetzt regelmäßig
 - > **57 Prozent** stellten ihre Ernährung um



Assistance-Dienstleister der ERGO mit **370 Mitarbeitern** in München, davon **150 in Gesundheitsprogrammen**

almeda motiviert und unterstützt z.B. mit Ernährungsberatung, Schrittzähler, telemonitorischer Erfassung des Gewichts, Erinnerung per SMS, Vermittlung einer Sportgruppe vor Ort und dem persönlichen Telecoach

DKV /ERGO arbeitet für die Gesundheit der Mitarbeiter

> **Ampelkennzeichnung** in den Kantinen



> **Suchtprävention** für Azubis

> **ERGO Sports:** ERGO gibt etwa 1 Mio. Euro pro Jahr für die Sportförderung der Mitarbeiter aus (Sportaktivitäten und Sportstätten an allen großen Standorten)

> **Rückenzentrum**

- finanziell gefördertes Training an Spezialgeräten an den ERGO-Standorten Köln und Düsseldorf
- Der Mitarbeiter erhält Eigenanteil teilweise zurück, wenn er regelmäßig trainiert

> **Kurse für Führungskräfte:** Wie manage ich die Gesundheit meiner Mitarbeiter?



Klasse in Sport – für täglichen Schulsport

- Ziel ist ein bewegungsfreundlicher Alltag in der Grundschule
 - > Pausensport
 - > Bewegung auch in „Denkfächern“
 - > aktive Pause
 - > einfach draußen sein
- Träger ist der gemeinnützige Verein „Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport“
- DKV wird die Sportausstattung der Schulen, die Gesundheitsbildung von Eltern und Schülern, und die wissenschaftliche Begleitung des Projekts zusammen mit der Deutschen Sporthochschule fördern.

 **Eines von vielen guten Projekten, die wir besser vernetzen müssen!**

Inhalt

- Warum diese Studie
- Was haben wir erforscht
- Ergebnisse
- Und jetzt? Was getan werden kann
- Was die DKV selbst tut
- **Was uns wichtig ist**

Nationale Gesundheitsstrategie für Deutschland

- Gesundheitsförderung ist ein Zukunftsthema. Sie gehört ganz oben auf die politische Agenda.
- Wir brauchen eine nationale Gesundheitsstrategie für Deutschland.
- Wir müssen aus Projekten flächendeckende Maßnahmen machen, die alle Menschen erreichen.
- Gesundheitsförderung muss auf allen gesellschaftlichen Handlungsfeldern mitgedacht und vernetzt werden („Health in all policies“).
- Ein nationaler Gesundheitsrat könnte diese Koordinierung leisten und kraftvolle Impulse für die Politik liefern.