
Presseinformation – Düsseldorf, 26. Januar 2015

„Deutschland bleibt sitzen“:

DKV-Report 2015 erforscht unseren sitzenden Lebensstil

Zum dritten Mal präsentieren die DKV und das Zentrum für Gesundheit durch Bewegung und Sport der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) den [DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“](#). Der auf Daten von 2014 beruhende Report gibt einen wissenschaftlich fundierten Einblick in das Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland. Diesmal untersuchten die Experten zum ersten Mal differenziert das Sitzen als eigenständigen gesundheitlichen Risikofaktor. Außerdem geben Eltern in einer speziellen Befragung Auskunft über das Medien- und Gesundheitsverhalten ihrer 6-12 jährigen Kinder.

Für den DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ 2015 befragte das Marktforschungsinstitut GfK mehr als 3.000 Menschen in Deutschland intensiv zu ihrem Gesundheitsverhalten. Die Befragten berichteten am Telefon umfangreich über ihren Alltag: wie viel sie sich bewegen, was sie essen, wie gestresst sie sind und wie sie mit Alkohol und Zigaretten umgehen. Und, das ist neu in diesem Jahr: bei welchen Gelegenheiten und wie lange sie sitzen.

Kontakt:

Sybille Schneider
Tel 0211 477-5187
Fax 0211 477-1511
sybille.schneider@ergo.com

ERGO Versicherungsgruppe AG
Media Relations
Victoriaplatz 2
40198 Düsseldorf

Dauersitzen: Die unterschätzte Gesundheitsgefahr

Nie hatten es die Menschen so bequem wie heute: Wir sitzen beim Arbeiten, vor dem Fernseher, im Auto und während wir online einkaufen. Zahlen des DKV-Reports zeigen, dass die Deutschen im Mittel siebeneinhalb Stunden pro Tag sitzen, die jungen Erwachsenen sogar neun Stunden. „Wir sind ein Volk der

Sitzenbleiber geworden. Das dauerhafte Sitzen hat weitreichende Folgen für den Fett- und Blutzuckerstoffwechsel und macht die Menschen krank“, warnt Clemens Muth, Vorstandsvorsitzender der DKV.

Dauersitzen ist neben allgemeinem Bewegungsmangel heute als ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit anerkannt. „Im Bundesdurchschnitt sitzen die Menschen am längsten vor dem Fernseher“, stellt Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule und wissenschaftlicher Leiter des DKV-Reports fest. Statistisch gesehen erhöht jede tägliche zusätzliche Fernsehstunde auf dem Sofa die Sterblichkeit um 11 Prozent. „Also kann jeder sich etwas Gutes tun, indem er den Fernseher nach der Lieblingssendung ausschaltet und vom Sofa aufsteht.“ Der zweithäufigste Grund fürs Sitzen ist im Bundesdurchschnitt die Arbeit am Schreibtisch. Hier sieht Froböse die Arbeitgeber am Zug: „Es gibt Möglichkeiten, das Sitzen zu begrenzen, etwa Stehmeetings, verstellbare Schreibtische und aktive Büropausen.“ Gerade mit Blick auf die älter werdenden Belegschaften und den Fachkräftemangel sollten Arbeitgeber das Thema Dauersitzen ernst nehmen.

Spezial: Kinder wachsen im Sitzen auf

Erstmals enthält der DKV-Report 2015 eine Befragung von 300 Eltern zu Mediennutzung und Gesundheitsverhalten ihrer 6-12 jährigen Kinder. Nur ein Viertel der Kinder hält sich demnach an die Empfehlung, nicht länger als eine Stunde pro Tag Bildschirmmedien zu nutzen. 72 Prozent der Kinder haben sogar einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer, 50 Prozent einen Internetzugang. „Darunter leidet die Gesundheit. Wir haben festgestellt, dass sich jedes zweite Kind zu wenig bewegt“, sagt DKV-Chef Muth. „Kinder wachsen praktisch im Sitzen auf und kopieren den ungesunden Lebensstil ihrer Eltern.“ Die Probleme beschränken sich jedoch nicht auf die Freizeit. Auch den Schulalltag bewerten die meisten Eltern kritisch: Nur 30 Prozent meinen, dass Ganztagschulen die Bewegung und gesunder Ernährung ihrer Kinder fördern.

Regionen: Schlusslichter Berlin und NRW

Die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern erreichen mit 19 Prozent am häufigsten die Vorgaben für ein rundum gesundes Leben. Mecklenburg-Vorpommern steht damit zum dritten Mal an der Spitze des DKV-Reports. Berlin und Nordrhein-Westfalen sind mit 8 Prozent die Schlusslichter. Die Ursachen sind durchaus unterschiedlich, erklärt Ingo Froböse: „Die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern bewegen sich viel und ernähren sich gesund. Menschen in NRW leiden vor allem unter Stress und Bewegungsmangel. Und die Berliner rauchen viel und trinken gerne Alkohol.“

Die Pressemappe finden Sie unter www.ergo.com/dkv-report.

Der DKV-Report 2015 in Kürze:

Wissenschaftliche Leitung	Prof. Ingo Froböse und Dr. Birgit Wallmann-Sperlich, Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln, www.zfg-koeln.de
CATI-Telefonbefragung	GfK Nürnberg
Zahl der Befragten	3.102
Befragungszeitraum	28.02. bis 04.04.2014
Publikation, Schaubilder	DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ 2015, 49 Seiten, PDF-Datei zum Download unter www.ergo.com/dkv-report

ERGO Media Relations, Sybille Schneider
Tel 0211 477-5187

Über die DKV

Die DKV ist seit über 80 Jahren mit bedarfsgerechten und innovativen Produkten ein Vorreiter der Branche. Der Spezialist für Gesundheit bietet privat und gesetzlich Versicherten umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz sowie Gesundheitservices, und organisiert eine hochwertige medizinische Versorgung. 2013 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 4,8 Mrd. Euro.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherung der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Mehr unter www.dkv.com

Disclaimer

Diese Pressemitteilung enthält in die Zukunft gerichtete Aussagen, die auf derzeitigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung der DKV beruhen. Bekannte und unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächliche Entwicklung, insbesondere die Ergebnisse, die Finanzlage und die Geschäfte unserer Gesellschaft wesentlich von den hier gemachten zukunftsgerichteten Aussagen abweichen. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, diese zukunftsgerichteten Aussagen zu aktualisieren oder sie an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.
