



Faktenblatt DKV-Report 2018: Das Wichtigste in Kürze

Methodik (Kapitel 1):

Das Meinungsforschungsinstitut GfK Nürnberg hat 2 885 Personen befragt. Pro Bundesland gab es mindestens 200 Befragte (außer Bremen und Saarland).

Die wissenschaftliche Leitung lag bei Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule sowie Birgit Sperlich (Julius-Maximilians Universität Würzburg).

Erfragte Themenkomplexe waren wie in den Vorgängerstudien 2010, 2012, 2014 und 2016 fünf Gesundheitsbereiche:

- körperliche Aktivität
- Ernährung
- Rauchen
- Alkohol
- Umgang mit Stress
- Sitzzeiten (seit 2014)

Außerdem wurden in der Umfrage 2018 drei neue Themen adressiert:

- Lärmbelästigung und Lärmempfindlichkeit
- Einsamkeit
- Regeneration

Ergebnisse: Gesundes Leben in Deutschland (Kapitel 2)

Erstmals seit Erscheinung des DKV Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ rutscht die Benchmark-Realisierung für ein „rundum gesundes Leben“ der befragten Bundesbürger unter 10 Prozent und erreicht damit das bisher niedrigste Niveau: nur neun Prozent der Befragten leben in allen fünf o.g. Bereichen gesund (körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol, Umgang mit Stress). Dabei gehen Frauen

mit elf Prozent häufiger einem gesunden Lebensstil nach als Männer mit acht Prozent.

Ältere Menschen pflegen insgesamt einen gesünderen Lebensstil als jüngere Menschen: 18-29 Jahre sowie 30-45 Jahre: jeweils 5 Prozent, 46-65 Jahre: elf Prozent, über 65 Jahre: 14 Prozent.

Interessanterweise stufen 61 Prozent der befragten Menschen in Deutschland rein subjektiv ihren Gesundheitszustand als gut oder sogar sehr gut ein.

Bewegung

Nicht einmal die Hälfte der Befragten ist noch ausreichend körperlich aktiv: der Anteil, der die Mindestaktivitätsempfehlungen durch körperliche Aktivität während der Arbeit, dem Transport und während der Freizeit erreicht sinkt von 60 Prozent 2010 auf 43 Prozent 2018.

Gesunde Ernährung

Knapp die Hälfte der Befragten (48 Prozent) ernährt sich gesund. Damit fällt der Wert um zwei Prozentpunkte im Vergleich zu 2016 und befindet sich wieder auf den Stand von 2010.

Alkohol

Alkoholkonsum bleibt über die acht Jahre auf einem ähnlichen Niveau: 18 Prozent der Befragten trinken zu viel Alkohol. (2016: 15 Prozent; 2010: 19 Prozent).

Rauchen

Die Zahl der Raucher hat dagegen weiter abgenommen: nur noch 21 Prozent greifen zur Zigarette (2016: 22 Prozent; 2010: 25 Prozent).

Stress

Das Stressempfinden der befragten Deutschen hat sich seit 2010 insgesamt positiv entwickelt. 57 Prozent geben an, gut mit Stress umgehen zu können. Bei den 30-45-jährigen sind es allerdings nur 44 Prozent, die einen gesunden Umgang mit Stress leben.

Körperliche Aktivität (Kapitel 3)

57 Prozent der Menschen sind nicht ausreichend körperlich aktiv und erreichen nicht die ausdauerorientierten Mindestaktivitätsempfehlungen.

Dabei bewegen sich Männer häufiger intensiv während der Arbeit und während der Freizeit als Frauen.

Ältere Erwachsene sind im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen – über alle Aktivitätsbereiche hinweg – am wenigsten häufig körperlich aktiv. Neben der körperlichen Aktivität bei der Arbeit wird auch die intensive Freizeitaktivität weniger, während die moderate Freizeitaktivität wiederum höher liegt als bei den jüngsten Altersgruppen.

Befragte mit höherem Bildungsabschluss und Haushaltseinkommen bewegen sich in ihrer Freizeit intensiver als Befragte mit niedrigeren Bildungsabschluss. Diese weisen wiederum höhere körperliche Aktivität während der Arbeit auf.

Sitzzeiten im Alltag (Kapitel 4)

Der sitzende Lebensstil gilt als eigenständiger, gesundheitlicher Risikofaktor neben dem Bewegungsmangel. Lange und ununterbrochene Sitzzeiten können die Entstehung von zahlreichen Zivilisationskrankheiten fördern. Ausgleichen kann man diese negativen Effekte auf die Gesundheit nur durch ein sehr hohes Maß an körperlicher Aktivität.

Erwachsene sitzen an einem normalen Werktag siebeneinhalb Stunden (Median), die meiste Zeit davon (120 Minuten) vor dem Fernseher. Im Gesamtdurchschnitt sitzen die Befragten jeweils 90 Minuten bei der Arbeit und in der Freizeit vor dem Computer. Jüngere Menschen, Personen mit hohem Bildungsabschluss und Haushaltsnettoeinkommen verbringen deutlich mehr Zeit bei der Arbeit im Sitzen, 20 Prozent der Akademiker sitzen sogar 6 Stunden und mehr am Tag allein während der Arbeit.

Insgesamt sitzen Männer 480 Minuten an einem gewöhnlichen Werktag – 8 Stunden. Frauen hingegen sitzen im Vergleich nur gut 7 Stunden und damit fast 1 Stunde weniger pro Tag. Besonderes Sitzfleisch haben Männer wie auch Frauen bei der Arbeit (Männer: 120 Minuten; Frauen: 60 Minuten) und vor dem Fernseher (Männer: 120 Minuten; Frauen: 120 Minuten).

Die Befragten über 66 Jahre sitzen insgesamt im Schnitt sechs Stunden am Tag und damit bis zu zweieinhalb Stunden weniger als die jüngeren Altersgruppen. Jüngere Menschen sitzen hauptsächlich bei der Arbeit, ältere vor dem Fernseher – fast zweieinhalb Stunden täglich. Die 18 bis 29-Jährigen führen mit über 90 Minuten (Median 60 Minuten) am Tag die Sitzzeiten vor dem Computer an.

Lärm, Einsamkeit und Regeneration

Betrachtet man die Befragten mit der höchsten selbst angegebenen Lärmempfindlichkeit, so fällt auf, dass hier mehr Frauen (61 Prozent) als Männer (39 Prozent) vertreten sind sowie mehr ältere Erwachsene (46–65-Jährige: 40 Prozent, ab 66-Jährige: 25 Prozent) als jüngere (18–29-Jährige: 14 Prozent, 30–45-Jährige: 21 Prozent).

Als Hauptkrachmacher gelten: Straßen, Nachbarn, Kinder sowie Maschinen, Kollegen und Baustellen. Dabei fühlen sich Menschen in ihrem Arbeitsumfeld mit 49 Prozent etwas mehr von Lärm betroffen als im Privatleben (41 Prozent). Der vielbeschworene Lärm durch Kinder steht dabei mit 18 Prozent erst auf Platz 3 – hinter Straßenlärm (32 Prozent) und Lärm durch Nachbarn (25 Prozent).

Die Größe des Wohnorts hat einen Einfluss auf das Gefühl der Lärmbelastung: je kleiner die Stadt, desto weniger fühlen sich die Einwohner durch Lärm stark bzw. äußerst stark belästigt (ab 500.000 Einwohner: 13 Prozent, bis 5.000 Einwohner: 6 Prozent). Auch die Ursachen sind bei Land und Stadt unterschiedlich: Städter stören sich am meisten durch den Lärm von Nachbarn (28 Prozent) und Kindern belästigt (21 Prozent), je ländlicher es wird, desto eher stört Straßenlärm (34 Prozent).

Das Gefühl von **Einsamkeit** hängt von verschiedenen Facetten ab. Tendenziell fühlen sich Menschen ab 66 Jahren und Menschen mit geringerem Einkommen (bis 1.500€ netto) häufiger einsam als andere befragte Gruppen. Besonders ausgeprägt ist das Gefühl mit 33 Prozent bei Hausfrauen und -männern.

Das Gefühl der **Regeneration** sinkt bei allen Befragten im Laufe der Arbeitswoche (Von 72 auf 57 Prozent). Dabei fällt auf, dass Besserverdiener mit 22 Prozentpunkten (72 auf 50 Prozent) den größten Regenerations-Gap aufweisen. Den kleinsten Gap mit vier Prozentpunkten haben über 66-Jährigen (79 auf 75 Prozent).

Bei der Stressbewältigung fallen insbesondere die 18 bis 29-Jährigen auf. Fast ein Viertel (22 Prozent) von ihnen schafft es fast nie, frisch in den Tag zu starten (Durchschnitt: 11 Prozent) und 13 Prozent können ihren täglichen Stress fast nie bewältigen (Im Schnitt schaffen dies 67 Prozent immer bis meistens der Befragten).

Der häufigste genannte Stressfaktor der Deutschen ist mit 44 Prozent der Arbeitsalltag, danach folgt abgeschlagen zu wenig Schlaf mit 13 Prozent. Den Ausgleich zur Stressbewältigung suchen die meisten in Ruhe und Schlaf (33 Prozent) sowie Sport (29 Prozent).

Gesundes Leben in den Bundesländern

Am besten schneiden Hamburger und Sachsen mit je 12 Prozent ab, dicht gefolgt von Brandenburgern und Schleswig-Holsteinern mit einem Prozentpunkt weniger. Den dritten Platz mit jeweils 10 Prozent teilen sich Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz/Saarland, Thüringen und Nordrhein-Westfalen.

Den höchsten Anteil der Befragten, die die Aktivitätsempfehlungen durch Arbeit-, Transport und Freizeitaktivität erreichen, haben die Sachsen-Anhalter mit 53 Prozent, während sich die Hessen mit 37 Prozent den geringsten Anteil haben. Aufgeschlüsselt nach Bewegung in Freizeit und beim Transport sind die Brandenburger mit 27 Prozent ganz vorne, während die Rheinland-Pfälzer und Saarländer mit 14 Prozent das Schlusslicht bilden.

Bei der Ernährung gibt es ein Ost-West-Gefälle: Insbesondere die Sachsen geben an, auf ausgewogene und gesunde Lebensmittel zu achten (59 Prozent). Bei den Nordrhein-Westfalen hingegen sind es gerade einmal 44 Prozent.

Beim Rauchen zeigt sich ein umgekehrtes Bild. Insgesamt steigt die Anzahl der Nichtraucher weiter an (79 Prozent). Am wenigsten blauen Dunst erzeugen die Hessen (82 Prozent), am meisten die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern (72 Prozent).

Beim Alkoholkonsum stehen die Weinregionen Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland für sehr unterschiedliche Ergebnisse: der Anteil der Menschen, die mäßig trinken, liegt in Rheinland-Pfalz/Saarland mit 87 Prozent am höchsten, während es im Schlusslicht Hessen 76 Prozent sind.

Den gesündesten Umgang mit Stress haben im Ländervergleich die Menschen in Baden-Württemberg. 62 Prozent geben an, den Stress gut kompensieren zu können. Die Schlusslichter bilden Brandenburg, Hessen und Sachsen-Anhalt. Hier fühlt sich jeder zweite gestresst.

Was das Sitzen angeht, so verbringen die Berliner die meiste Zeit auf ihren vier Buchstaben: 518 Minuten oder 8,6 Stunden am Tag. Ihnen folgen dichtauf die Hessen mit 507 Minuten und die Hamburger mit 488 Minuten. Fast anderthalb Stunden weniger (426 Minuten) sitzen die Menschen aus Sachsen-Anhalt und kommen damit auf den besten Mittelwert der Befragung.

Wissenschaftliche Leitung	Prof. Ingo Froböse Bianca Biallas Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln, www.zfg-koeln.de Birgit Sperlich, Julius- Maximilians Universität Würzburg
CATI-Telefonbefragung	GfK Nürnberg
Zahl der Befragten	2.885
Befragungszeitraum	02.03. bis 0.04.2018
Publikation, Schaubilder	DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ 2018, 44 Seiten, PDF-Datei zum Download unter www.ergo.com/dkv-report

ERGO Media Relations, Ronny Winkler
Tel 0211 477-3012

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 Gesundheitsservices, und organisiert eine hochwertige medizinische Versorgung. 2017 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 4,85 Mrd. Euro. Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherung der ERGO 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 unbekannte 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.
