

DKV-Report

„Wie gesund lebt Deutschland?“ 2021

Clemens Muth, DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

11. Oktober 2021



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne



Deutsche Krankenversicherung



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2021 und im Trend 2010-2021

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Corona-Pandemie: Herausforderungen, Bewegungsverhalten & Homeoffice – unsere neuen Themen

Zusammenfassung der Kernbotschaften



Bedeutung des DKV-Reports

Seit mehr als einem Jahrzehnt im Blick: die Gesundheit der Deutschen.

Bereits sechs Ausgaben zeigen Tendenzen im Gesundheitsverhalten auf.

Zahlen aus 2021 machen deutlich: Stress- und Sitzverhalten weisen Tiefstwerte auf.

Tiefstand: Nur noch 11% erreichen Benchmark für gesunde Lebensführung (2010: 18%).

Ist der gesunde Lebensstil in Deutschland ein Auslaufmodell?



Beschleunigt sich der Trend zum sitzenden Lebensstil der Deutschen?

- Deutschland wird zur Vielsitzer-Nation mit einer Stunde mehr Sitzzeit (2021: 510 Minuten; 2018: 450 Minuten).
- Junge Erwachsene sind mit 10,5 Stunden Sitzweltmeister.
- 72 Prozent der Arbeitszeit im Homeoffice werden im Sitzen verbracht.
- Im Homeoffice fällt es fast der Hälfte der Befragten schwieriger als im Büro, ihre Sitzzeit zu reduzieren (43 Prozent).
- Das soziale und geistige Wohlbefinden wird von 62 Prozent der ganz oder teilweise im Homeoffice tätigen Befragten (viel) schlechter als üblich eingeschätzt.



Änderung des Sitz- und Bewegungsverhalten in Arbeit und Freizeit ist notwendig.



Wie sieht der Ländervergleich aus?

- **Gesunder Lebensstil**
Spitzenposition: Sachsen (18 Prozent),
Schlusslicht: Nordrhein-Westfalen (7 Prozent).
- **Sitzzeiten**
Spitzenposition: Mecklenburg-Vorpommern
(467 Minuten / Werktag),
Schlusslicht: Brandenburg (549 Minuten /
Werktag).

Wie sieht es in den Metropolen aus?

- **Gesunder Lebensstil**
Spitzenposition: Hamburg (17 Prozent),
Schlusslicht: Köln (4 Prozent).
- **Benchmark Stress**
Spitzenposition: Dresden (58 Prozent),
Schlusslicht: Köln (29 Prozent).
- **Benchmark „körperliche Aktivität“**
Spitzenposition: Berlin (76 Prozent),
Schlusslicht: Köln (60 Prozent).



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2021 und im Trend 2010-2021

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Corona-Pandemie: Herausforderungen, Bewegungsverhalten & Homeoffice – unsere neuen Themen

Zusammenfassung der Kernbotschaften



Vorgehen bei der Befragung

- Studiendesign und Leitung: Deutsche Sporthochschule Köln
- Befragung durch Ipsos
- 2.800 Befragte ab 18 Jahre
- Leitfaden- und computergestützte Telefoninterviews
- Bundesweit repräsentativ
- Befragungszeitraum: 23.03. - 07.05.2021
- Interviewdauer: Ø 24:53 Minuten

Themen der Befragung

- Individueller Lebensstil:
 - körperliche Aktivität bei der Arbeit, während des Transports sowie in der Freizeit
 - Ernährungsverhalten
 - Alkohol- und Nikotinkonsum
 - Umgang mit Stress
 - Sitzzeiten (seit 2014)
- Diesjährige Schwerpunktthemen:
 - Allgemeine Belastungen während der Pandemie
 - Veränderungen des Bewegungsverhaltens während der Pandemie
 - Homeoffice



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2021 und im Trend 2010-2021

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

**Aktuelles Befinden und Corona-Pandemie: Herausforderungen,
Bewegungsverhalten & Homeoffice – unsere neuen Themen**

Zusammenfassung der Kernbotschaften



Benchmark-Realisierung gesamt

	Gesamt
Alle Benchmarks Erwachsene	11
Aktivität	70
Ernährung	47
Rauchen	76
Alkohol	82
Stressempfinden	40

(Angaben in Prozent)

- 11 Prozent der Erwachsenen leben in allen fünf hier untersuchten Bereichen gesund.
- 70 Prozent der Befragten bewegen sich so, wie es für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen empfohlen ist.
- Fast $\frac{1}{4}$ der Befragten sind Raucher.
- Mehr als die Hälfte der Bundesbürger (60 Prozent) schafft aktuell keine ausreichende Kompensation ihres Alltagsstresses.



Benchmark-Realisierung nach Geschlecht

Geschlecht	Männlich	Weiblich
Alle Benchmarks Erwachsene	9	14
Aktivität	70	71
Ernährung	44	51
Rauchen	74	78
Alkohol	74	90
Stressempfinden	38	41

(Angaben in Prozent)

- Frauen erreichen häufiger die Benchmark für ein rundum gesundes Leben als Männer.
- Frauen ernähren sich häufiger gesünder als Männer.
- Männer greifen häufiger zum Glas und zur Zigarette.

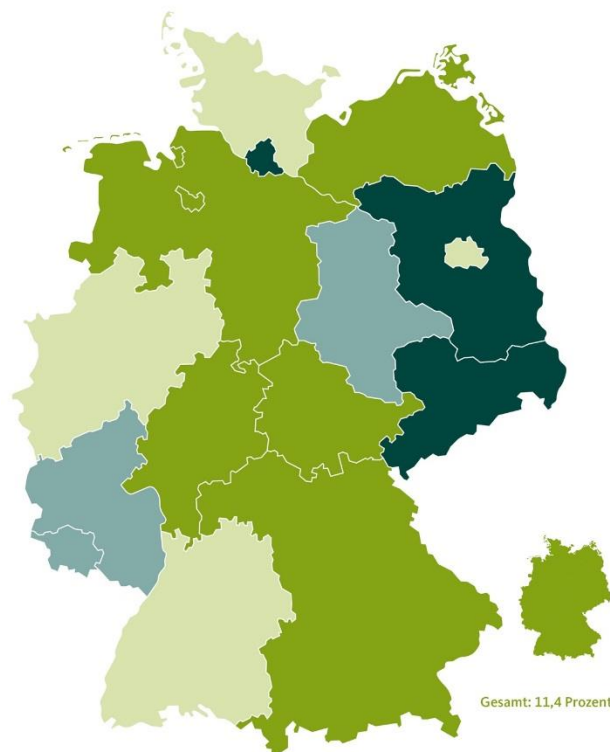


Benchmark-Realisierung nach Alter

Alter	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Alle Benchmarks Erwachsene	10	7	10	19
Aktivität	75	70	72	65
Ernährung	39	44	48	56
Rauchen	77	70	75	84
Alkohol	81	83	83	81
Stressempfinden	40	32	38	50

(Angaben in Prozent)

- Befragte älter als 65 Jahre erreichen am häufigsten den Benchmark zu einem rundum gesunden Leben.
- Ältere liegen vor allem in den Lebensstilbereichen Ernährung (56 Prozent), Rauchen (84 Prozent) sowie Stressempfinden (50 Prozent) vorne.
- Am wenigsten häufig erreichen Menschen zwischen 30 und 45 Jahren in diesem Jahr mit 32 Prozent den Benchmark zum Stressempfinden.



Anteil der rundum gesund lebenden Menschen im Ländervergleich.

Erreichen aller Benchmarks im Ländervergleich

> 17,0	Sachsen	17,5
13,1-17,0	Hamburg	17,4
11,0-13,0	Brandenburg	17,2
< 11,0	Rheinland-Pfalz/Saarland	16,6
	Sachsen-Anhalt	14,0
	Bayern	12,5
	Niedersachsen/Bremen	12,4
	Hessen	12,1
	Mecklenburg-Vorpommern	11,5
	Thüringen	11,0
	Schleswig-Holstein	10,8
	Baden-Württemberg	9,8
	Berlin	9,6
	Nordrhein-Westfalen	6,5

(Angaben in Prozent)

- In Sachsen erreichen die meisten Menschen alle Benchmarks zum gesunden Leben.
- Befragte aus Nordrhein-Westfalen bilden mit 6,5 Prozent das Schlusslicht.

Bisher schlechtestes Ergebnis - Rundum gesunder Lebensstil und Stress auf Tiefstand.



Benchmark-Realisierung im Jahresvergleich

Jahre	2021	2018	2016	2014/ 2015	2012	2010
Alle Benchmarks Erwachsene	11	16	17	16	15	18
Aktivität	70	69	70	75	76	83
Ernährung	47	48	50	44	47	48
Rauchen	76	79	78	76	77	75
Alkohol	82	82	85	87	84	81
Stressempfinden	40	57	58	52	47	49

(Angaben in Prozent)

- Der Anteil für die Realisierung aller fünf Benchmarks rutscht erstmals unter 15 Prozent und erreicht damit das bisher niedrigste Niveau.
- Die körperliche Aktivität stagniert seit 2016.
- Das Ernährungsverhalten bleibt über die Jahre auf einem ähnlichen Niveau.
- Die Realisierung der Benchmark „Stressempfindung“ ist auf niedrigstem Niveau seit Befragungsbeginn.



Einführung

Methodisches Vorgehen

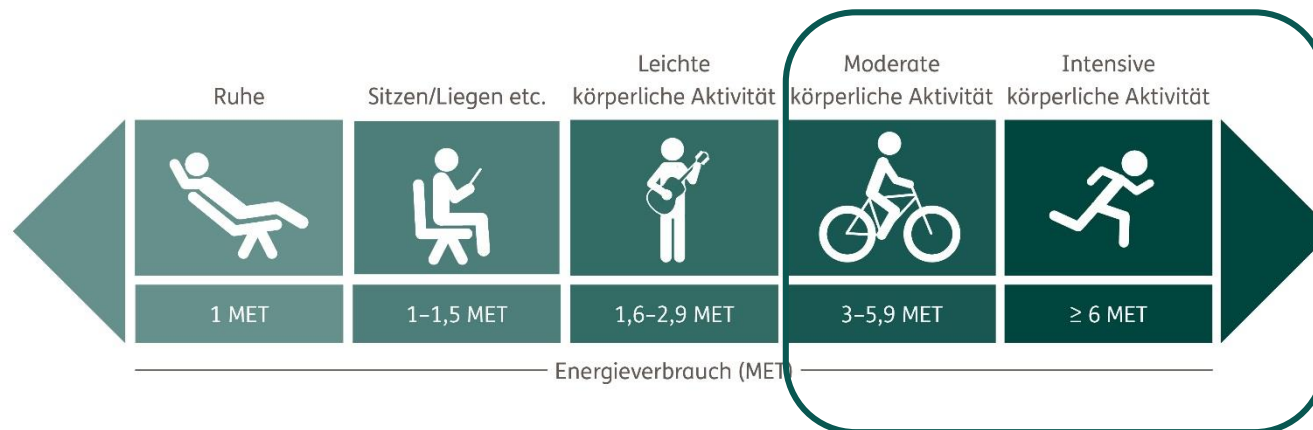
Wie gesund lebt Deutschland – 2021 und im Trend 2010-2021

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Corona-Pandemie: Herausforderungen, Bewegungsverhalten & Homeoffice – unsere neuen Themen

Zusammenfassung der Kernbotschaften

- Wir messen Bewegung in MET-Minuten (MET – metabolisches Äquivalent). Eine Minute moderate Bewegung, etwa Spaziergehen, zählt 4 MET-Minuten, eine Minute intensive Bewegung, etwa Fußballspielen, zählt 8 MET-Minuten.
- Einteilung in drei Bewegungskategorien:
 - Kategorie 1: < 600 MET-Minuten (unzureichende Bewegung) → Inaktive
 - Kategorie 2: 600–1.200 MET-Minuten (Korridor der Mindestaktivitätsempfehlungen) → Minimalisten
 - Kategorie 3: > 1.200 MET-Minuten (Empfehlungen für zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erreicht) → Aktive
- Erhoben wird moderate und intensive Bewegung in den Kontexten Arbeit, Transport und Freizeit ab einer Dauer von 10 Minuten.





Prozentualer Anteil der Bevölkerung in den drei Bewegungskategorien

	Gesamt	Anteil der körperlichen Aktivität aus den drei Lebensbereichen an der Gesamtaktivität		
		Arbeit	Transport	Freizeit
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	19	6	57	37
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	11	8	51	42
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	70	39	30	32

(Angaben in Prozent, Angaben des prozentualen Mittelwertes)*

- 70 Prozent der Deutschen sind aktiv für einen zusätzlich gesundheitlichen Nutzen.
- Der Anteil der Aktivität innerhalb der Lebensbereiche ist sehr unterschiedlich zwischen den Personen in den drei Bewegungskategorien.



Bewegungskategorien nach Altersgruppen

Alter	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	12	19	18	24
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	13	11	10	11
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	75	70	72	65

(Angaben in Prozent)

Anteil der körperlichen Aktivität aus den drei Lebensbereichen an der Gesamtaktivität nach Alter

Alter	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Arbeit	32	37	32	26
Transport	29	28	33	50
Freizeit	39	35	35	25

(Angaben des prozentualen Mittelwertes)*

- Junge Menschen (18–29 Jahre) sind mit 75 Prozent häufiger körperlich „aktiv“ als die ältesten Befragten (ab 66 Jahre: 65 Prozent).
- Der Anteil der Lebensbereiche zeigt deutliche Altersgruppenunterschiede.
- Die größte Rolle in dem Aktivitätsprofil der ältesten Erwachsenen spielt anteilig ihre Transportaktivität (50 Prozent).

Bewegungskategorien nach Bildungsstatus

Bildungsstatus	Haupt- schule	Mittl. Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschl. **
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	21	18	17	18	33
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	9	10	13	12	9
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	71	72	70	70	58

(Angaben in Prozent)

** sehr kleine Basis

Anteil der körperlichen Aktivität aus den drei Lebens- bereichen an der Gesamtaktivität nach Bildungsstatus

Bildungsstatus	Haupt- schule	Mittl. Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschl. **
Arbeit	42	37	28	20	39
Transport	35	34	32	37	39
Freizeit	22	29	39	43	22

(Angaben des prozentualen Mittelwertes)*

** sehr kleine Basis

- Die Anzahl der Aktiven ist über alle Bildungsabschlüsse nahezu gleichverteilt (rund 70 Prozent), bis auf die Gruppe „kein Abschluss“.
- Je höher der Bildungsabschluss, desto höher die körperliche Aktivität während der Freizeit und desto niedriger während der Arbeit.



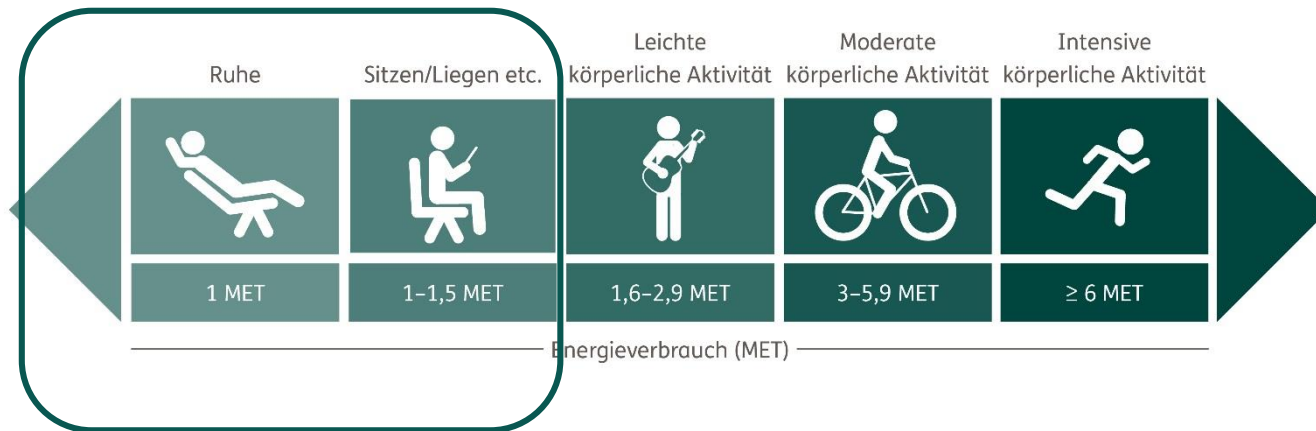
Benchmark-Realisierung im Jahresvergleich

Jahre	2021	2018	2016	2014/2015	2012	2010
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	19	19	18	14	12	9
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	11	12	11	11	11	8
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	70	69	70	75	76	83

(Angaben in Prozent)*

- Die körperliche Aktivität hält sich seit 2016 auf stabilem Niveau.
- Der Anteil der Aktiven nimmt im 11-Jahres-Zeitverlauf um 13 Prozentpunkte ab (2010: 83 Prozent; 2021: 70 Prozent).

- Wachzustand
- Sitzende und/oder liegende Position
- Energieverbrauch <1,5 MET.





Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags im Bundesdurchschnitt

Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



Arbeit (Mittelwert / Median)



Fernsehen (Mittelwert / Median)



Computer (Mittelwert / Median)



Freizeit (Mittelwert / Median)



Gesamt (Mittelwert / Median)

Gesamt: 523 / 510

(Angaben in Minuten pro Werktag)

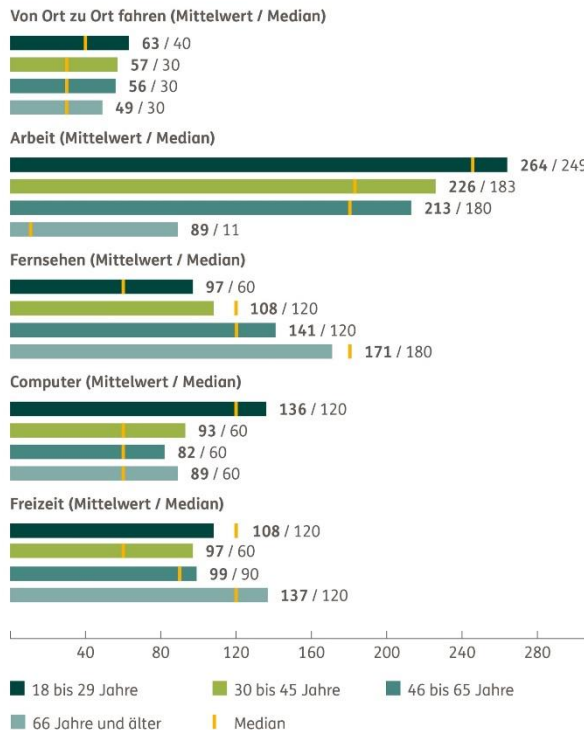
- An einem normalen Werktag geben die Befragten 8,5 Stunden Sitzzeit pro Tag an.
- Anteilig wird während der Arbeit (33 Prozent) und beim Fernsehen (29 Prozent) am längsten gesessen.

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Auswertung im Altersvergleich: Die Jungen Erwachsenen sitzen immer länger.



Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Alter



Gesamt (Mittelwert / Median)

18 bis 29 Jahre: 605 / 630 30 bis 45 Jahre: 534 / 540
46 bis 65 Jahre: 526 / 510 66 Jahre und älter: 455 / 420

(Angaben in Minuten pro Werktag)

- Junge Erwachsene (18–29 Jahre) sitzen am längsten: 10,5 Stunden/Tag.
- Junge Erwachsene führen beim Sitzen während der Arbeit (240 Minuten) und der freizeithlichen Computernutzung (120 Minuten).
- Je älter die Befragten sind, desto länger sitzen diese vor dem Fernseher.

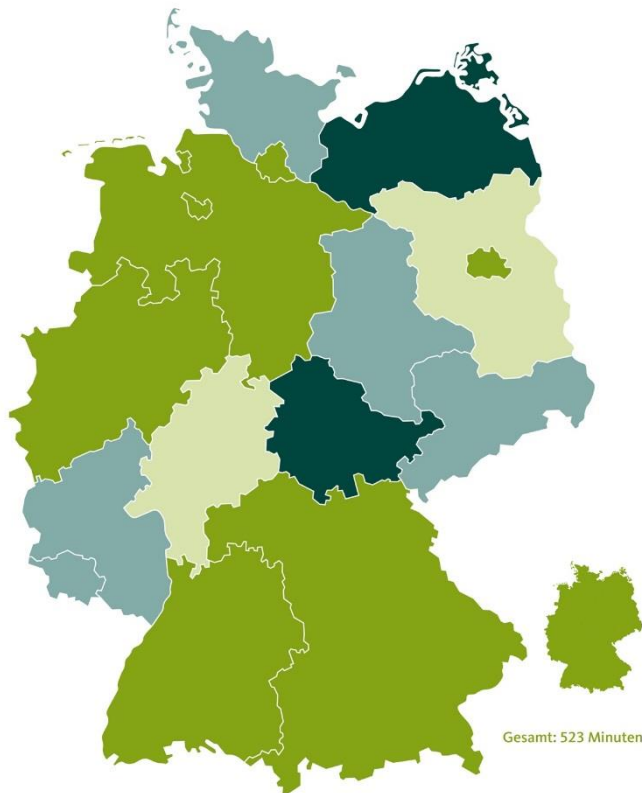


Benchmark Sitzzeiten werktags im Jahresvergleich

2021	2018	2016	2014/2015
510	450	420	450

(Angaben in Minuten (Median) pro Werktag)

- Neuer Negativrekord: Der Durchschnittsbefragte sitzt 510 Minuten (ca. 8 ½ Stunden) pro Werktag.
- In Deutschland werden in diesem Jahr erstmals die 500 Minuten Sitzzeit an Werktagen geknackt.



Durchschnittliche Sitzzeiten aller Befragten an einem Wochentag
(Mittelwert).

Sitzen werktags

< 490	Mecklenburg-Vorpommern	467
490-509	Thüringen	483
510-540	Sachsen	491
> 540	Sachsen-Anhalt	494
	Rheinland-Pfalz/Saarland	503
	Schleswig-Holstein	506
	Niedersachsen/Bremen	516
	Hamburg	527
	Bayern	531
	Baden-Württemberg	533
	Nordrhein-Westfalen	535
	Berlin	537
	Hessen	543
	Brandenburg	549

(Angaben in Minuten)

- Brandenburger verbringen die meiste Zeit auf ihren „vier Buchstaben“ mit insgesamt 549 Minuten täglich an Werktagen (9 Stunden und 9 Minuten).



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2021 und im Trend 2010-2021

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Corona-Pandemie: Herausforderungen, Bewegungsverhalten & Homeoffice – unsere neuen Themen

Zusammenfassung der Kernbotschaften

Corona wird zur Belastung, gerade unter den Frauen.



Empfundene Belastung der Corona-Pandemie (Anteil der Befragten, die den jeweiligen Aspekt als (sehr) belastend empfinden)

	Gesamt	Frauen	Männer
Gesamtsituation	50	54	45
Fehlender Kontakt zur entfernten Familie	54	60	48
Fehlender Kontakt zu Freunden	59	63	55
Arbeitsbelastung	32	36	27
Homeoffice	11	13	8
Kurzarbeit	10	11	9
Kinderbetreuung	33	36	30
Homeschooling	33	40	26
Wirtschaftliche Entwicklung für sich selbst	22	23	21
Wirtschaftliche Entwicklung für die Gesellschaft	67	71	64
Sonstiges	10	12	8

(Angaben in Prozent)

- Die wirtschaftliche Lage und fehlende soziale Kontakte bereiteten die meisten Sorgen.
- Frauen, im Gegensatz zu Männern, empfinden die Pandemie in vielen Lebensbereichen als belastender. Das zeigt sich u.a. in den Punkten:
 - fehlender Kontakt zur entfernten Familie
 - Arbeitsbelastung
 - Kinderbetreuung
 - Homeschooling



Bewegungsverhalten in der Corona-Pandemie (Anteil der Befragten, die ihr Bewegungsverhalten in der Corona-Pandemie deutlich oder etwas mehr zum Positiven verändert haben)

	Gesamt	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Zu Fuß oder mit dem Fahrrad von Ort zu Ort	24	29	29	22	20
Joggen/Walken	17	28	22	14	9
Mehr Fitness zu Hause/im Garten	24	40	30	21	12
Fitness-Apps und Online-Sportkurse	13	21	18	11	5
Spazieren gehen	48	55	58	47	35
Fahrrad fahren in der Freizeit	21	26	25	23	12
Entspannung/Meditation	14	22	15	13	9

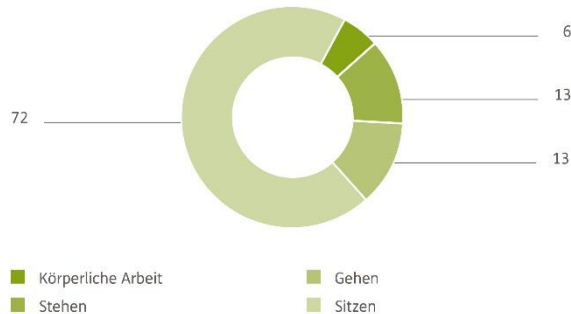
(Angaben in Prozent)

- Spaziergehen ist der neue Freizeit-Trend.
- Das Fahrrad hat sich während der Pandemie als perfekter Begleiter bewährt.
- Zuhause ist das neue Fitnessstudio der jungen Erwachsenen.

Homeoffice: Wird es zur Sitzfalle?

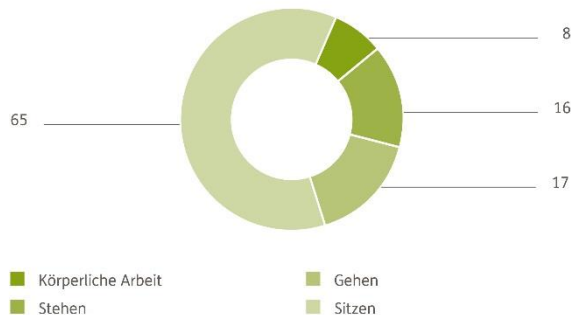


Anteil Sitzen, Gehen, Stehen, körperliche Arbeit im Homeoffice*



(Angaben in Prozent)
* veränderte Basis: n = 493

Anteil Sitzen, Gehen, Stehen, körperliche Arbeit im Homeoffice und an einem anderen Arbeitsplatz*



(Angaben in Prozent)
* veränderte Basis: n = 233

- 38 Prozent der Befragten waren ganz oder teilweise im Homeoffice tätig.
- 46 Prozent der Befragten im Homeoffice wünschen sich zukünftig eine Mischung aus Büroarbeit und Homeoffice.
- Menschen im Homeoffice sitzen mehr, stehen und gehen weniger.
- 73 Prozent der Befragten, die ausschließlich im Homeoffice arbeiten, unterbrechen ihre Sitzzeit max. zweimal pro Stunde.

Verschlechterung des sozialen und geistigen Wohlbefindens im Homeoffice spürbar



Wahrgenommene Veränderungen durch die COVID-19-Pandemie von Personen im Homeoffice*

	Viel besser als üblich	Etwas besser als üblich	In etwa gleich	Schlechter als üblich	Viel schlechter als üblich
Zufriedenheit bei meiner Arbeit	5	12	48	26	8
Mein körperliches Wohlbefinden	4	13	50	30	4
Mein soziales und geistiges Wohlbefinden	4	7	27	51	11
Sitzen während der Arbeitszeit	3	11	63	18	5
Stehen während der Arbeitszeit	2	6	69	18	5
Umhergehen/Gehen während der Arbeitszeit	4	10	58	23	5
Sporttreiben	6	19	41	26	8

(Angaben in Prozent)

* veränderte Basis: n = 726

- 34 Prozent der Befragten, die im Home-Office ganz oder teilweise tätig waren, geben an, dass sie während ihrer Arbeit (viel) unzufriedener als üblich sind, nur 17 Prozent sind (viel) zufriedener als üblich.
- 61 Prozent der ganz oder teilweise im Homeoffice tätigen Befragten schätzen ihr soziales und geistiges Wohlbefinden (viel) schlechter als üblich ein.
- Je größer der Anteil des Homeoffice ist, desto häufiger geben Personen negative Veränderungen des sozialen und geistigen Wohlbefindens an.



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2021 und im Trend 2010-2021

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Corona-Pandemie: Herausforderungen, Bewegungsverhalten & Homeoffice – unsere neuen Themen

Zusammenfassung der Kernbotschaften



Rahmenbedingungen gestalten für einen gesunden, bewegten Lebensstil.

- Die Deutschen bleiben träge – deutliche Erhöhung der Sitzzeiten im Jahr 2021. Besonders betroffen: die junge Generation.
- Die Deutschen fühlen sich mehrheitlich gesund, leben aber im Trend betrachtet so ungesund wie noch nie seit 2010.
- Höchstes Stresslevel seit Befragungsbeginn. Mehr als die Hälfte der Bundesbürger schafft es aktuell nicht, ihren Alltagsstress ausreichend zu kompensieren.
- Blick in die Bundesländer: Nur etwa jeder neunte Deutsche führt ein rundum gesundes Leben. Sachsen passt am besten auf sich auf.



- Bewegungsarmut als Gesundheitsrisiko wird noch zu wenig beachtet, gerade nach der Pandemie.
- „New work“ erfordert eine (neue) Gesundheits- und Bewegungsstrategie, unser Berufsalltag muss wieder bewegter werden.
- Deutschland muss lernen seinen Stress besser zu kompensieren- sowohl die Gesellschaft als auch jedes Individuum

DKV-Report

„Wie gesund lebt Deutschland?“ 2021

Clemens Muth, DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Deutsche Krankenversicherung