

## Pressemitteilung

# Über die Hälfte der Menschen in Bayern bewegt sich zu wenig

## Bereits 21 Minuten Bewegung am Tag stärkt die Gesundheit

München, 19. September 2023

Etwas mehr als die Hälfte (53 Prozent) der Menschen in Bayern bewegt sich täglich weniger als mindestens 21 Minuten moderat. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK Bayern. Die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht mindestens 21 Minuten Bewegung am Tag vor, z. B. durch schnelles Gehen oder normales Radfahren, oder 11 Minuten intensive Bewegung, wobei man stark außer Atem und stark ins Schwitzen gerät. Die gute Nachricht: Die Mehrheit der Menschen in Bayern fühlt sich besser, wenn sie sich regelmäßig bewegt. So sind 83 Prozent durch körperliche Aktivität ausgeglichener und weniger gestresst. Und 79 Prozent haben dabei Spaß.

„Die Ergebnisse zeigen, dass den Menschen im Freistaat der positive Effekt regelmäßiger Bewegung durchaus bewusst ist. Und doch hakt es bei einem Großteil an der Umsetzung. Dabei tragen laut WHO bereits 21 Minuten Bewegung täglich zur mentalen und körperlichen Gesundheit bei“, so Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern. Die Gesundheitskasse möchte deshalb im Rahmen der neuen Kampagne „Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten am Tag helfen“, auf das Thema aufmerksam machen.

### **„Keine Zeit, keine Lust, schlechtes Wetter“ und gesundheitliche Folgen**

Nach Hürden gefragt, die der Bewegung im Wege stehen, nennen die Bayerinnen und Bayern am häufigsten Zeitknappheit (53 Prozent), etwa aufgrund von Beruf oder anderer Freizeitaktivitäten, gefolgt von fehlender Motivation (47 Prozent). Etwa drei von zehn Befragten argumentieren mit wenig Energie und

unpassendem Wetter. Stippler: „Hinzu kommt, dass viele die Chance ungenutzt lassen, sich bei kurzen Strecken körperlich fortzubewegen.“ So nutzen 54 Prozent der Befragten für kürzere Strecken von bis zu zwei Kilometern auch mehrmals pro Woche oder häufiger das Auto oder Motorrad.

60 Prozent der Befragten haben Angst, im Laufe ihres Lebens körperliche Beschwerden, wie z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Rückenschmerzen, zu bekommen, wenn sie sich nicht ausreichend bewegen. Und bereits 45 Prozent aller Befragten in Bayern hatten schon einmal gesundheitliche Probleme, die sie auf zu vieles bzw. langes Sitzen und Bewegungsmangel zurückführen. Angefangen bei Rücken- und/oder Gelenkproblemen (89 Prozent) über Gewichtszunahme (51 Prozent) und zunehmende Trägheit (42 Prozent), äußerten 27 Prozent der Betroffenen auch Kopfschmerzen und psychische Auswirkungen wie Stress und Schlafprobleme (23 bzw. 22 Prozent).

### **Angebote für mehr Bewegung - auch im Arbeitsalltag**

Mit einem breiten Angebot möchte die AOK Bayern die Menschen dabei unterstützen, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und nachhaltig etwas für ihre Gesundheit zu tun. Stippler führt aus: „Unsere Versicherten können aus einer Vielzahl von Gesundheitskursen, das für sie passende Bewegungsangebot wählen. Dabei bieten wir auch Online-Kurse an.“ Der Vorteil von Cyberfitness sei, dass sie zeitlich und räumlich völlig individuell durchführbar sei.

„Wir rücken unser Augenmerk aber auch noch stärker auf einen aktiven Büroalltag“, so Stippler. Beispielsweise bietet die AOK Betrieben im Freistaat die Schulung zum AOK-Ergo-Guide „Büro“ an. Die Teilnehmenden lernen nicht nur, einen Büroarbeitsplatz ergonomisch einzurichten, sondern auch, welche typischen Beschwerdebilder durch zu langes und monotones Sitzen entstehen können. Der AOK-Ergo-Guide kann dann Bindeglied zwischen den anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, der Arbeitssicherheit und dem Betriebsarzt sein. Bisher konnten bereits über 200 Personen aus rund 200 Betrieben in Bayern zum AOK-Ergo-Guide „Büro“ ausgebildet werden.

Die AOK Bayern bietet im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein breites Angebot für einen aktiveren Arbeitsalltag. Vorträge, Workshops und Kurse, z. B. zu Themen wie Ergonomie oder aktive Pausengestaltung, geben Beschäftigten Impulse und motivieren zu einem bewegungsfreundlichen Lebensstil. Im Online-Seminar „Fit im Office – Das Online-Seminar mit Bürostuhltraining“ geht es z. B. darum, den Arbeitsalltag auch im Homeoffice aktiver zu gestalten.

### Weitere Informationen:

Im Rahmen der Forsa-Umfrage wurden vom 20. Juli bis 11. August 2023 insgesamt 500 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und Bürger in Bayern ab 18 Jahren befragt.

Informations- und Bewegungsangebote auf der Website der AOK-Dachkampagne: [Warum 21 Minuten Bewegung den Unterschied machen | AOK](#)

Zu den Gesundheitsangeboten der AOK Bayern:

[Gesundheitsangebote | AOK Bayern](#)

[Cyberprävention | AOK Bayern](#)

[Ausbildung AOK-Ergo-Guide „Büro“ | AOK - Die Gesundheitskasse](#)