

## Pressemitteilung

# Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK legt offen: Mangel an Bewegung in Rheinland-Pfalz und im Saarland

**45 Prozent führen gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück - mehr als die Hälfte (53 Prozent) der Befragten in Rheinland-Pfalz und im Saarland hält sich nicht an die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)**

Eisenberg und Saarbrücken, 22.09.2023

Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies wissen nicht nur Medizinerinnen und Mediziner, sondern auch ein Großteil der Bevölkerung in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Laut einer aktuellen repräsentativen Forsa-Umfrage unter der erwachsenen Bevölkerung in beiden Bundesländern im Auftrag der Gesundheitskasse haben 60 Prozent der Befragten Angst, im Laufe ihres Lebens aufgrund zu geringer körperlicher Aktivität zu erkranken. Und 45 Prozent führen sogar eigene gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück.

„Doch die Chance für mehr Bewegung bleibt von vielen ungenutzt“, sagt Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Beispielsweise werde bei der Fortbewegung im Alltag das Auto dem Rad vorgezogen. Während fast ein Viertel der Befragten (23 Prozent) das Auto oder Motorrad mehrmals täglich für kürzere Strecken (von bis zu zwei Kilometern) nutzt, nehmen nur drei Prozent mehrmals am Tag das Rad für solche Kurzstrecken.

Kontakt und Information:

Jan Rößler - Pressesprecher, Telefon 06351/403-419, jan.roessler@rps.aok.de  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, Virchowstraße 30, 67304 Eisenberg, aok.de/rps

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse ist der größte Krankenversicherer in der Region Rheinland-Pfalz/Saarland und betreut über 1,2 Millionen Versicherte sowie mehr als 85.000 Arbeitgeber. Mit über 30 Kundencentern, mehr als 200 Servicestellen und vielen regionalen Gesundheitsangeboten bietet die AOK ihren Versicherten einen wohnort-nahen Service rund um das Thema Gesundheit.

Deutlich mehr als die Hälfte der Menschen an Rhein, Saar, Mosel und Nahr (60 Prozent) teilen die Einschätzung, dass sie sich zu wenig bewegen. Doch Zeitknappheit (49 Prozent), fehlende Lust und wenig Motivation (45 Prozent) hindern viele von ihnen daran, den Alltag bewegter zu gestalten. Dabei verbinden viele Befragte Positives mit Bewegung: So geben 82 Prozent an, sich besser zu fühlen, wenn sie sich regelmäßig bewegen – sie sind ausgeglichener und weniger gestresst. Bei knapp drei Viertel (67 Prozent) führt Bewegung zu einem gestärkten Selbstwertgefühl und bringt 75 Prozent der Befragten Spaß.

Diese Möglichkeiten nutzen Menschen in Rheinland-Pfalz und im Saarland, um mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren: 86 Prozent nehmen die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe – mehr als die Hälfte tut das häufig (62 Prozent), 24 Prozent ab und zu. 60 Prozent gehen zu Fuß oder nehmen das Fahrrad, wenn sie Besorgungen erledigen, Kind/er zur Schule oder in die Kita bringen – knapp ein Drittel (36 Prozent tut dies häufig, 24 Prozent ab und zu. Ein Drittel (33 Prozent) parkt das Auto bewusst weiter weg und geht den Rest des Wegs zu Fuß (11 Prozent machen dies häufig, 22 Prozent ab und zu).

Der Nutzen von regelmäßiger Bewegung für das körperliche und mentale Wohlbefinden und die Gesunderhaltung ist der Mehrheit der Befragten bekannt und 65 Prozent würde sich im Alltag gerne mehr bewegen. „Dabei zeigen sich laut der Weltgesundheitsorganisation WHO schon bei täglich 21 Minuten moderater Bewegung positive Auswirkungen auf physisches und mentales Wohlbefinden“, so Hoffmann.

Unter dem Motto „Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen“ steht daher die neue AOK-Dachkampagne, die sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO orientiert. Die Gesundheitskasse will so mehr Aufmerksamkeit für die Themen Vielsitzen und Bewegungsmangel schaffen und bietet außerdem passgenaue Lösungen und Angebote für einen aktiven, gesunden Alltag an.

## Hintergrund

Mit moderater Bewegung ist z.B. schnelles Gehen oder normales Radfahren gemeint, also Bewegung, bei der sich der Herzschlag leicht erhöht und man leicht ins Schwitzen kommt. Diese Art von Bewegung sollte man gemäß der WHO-Empfehlung mindestens 21 Minuten täglich (150 Minuten wöchentlich) einbauen. Intensiv anstrengende Bewegung umfasst beispielweise schnelles Joggen bzw. Radfahren – man gerät dabei stark außer Atem und stark ins Schwitzen. Diese Form von Bewegung sollte man laut WHO 11 Minuten täglich oder 75 Minuten pro Woche machen.

Kontakt und Information:

Jan Rößler - Pressesprecher, Telefon 06351/403-419, jan.roessler@rps.aok.de  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, Virchowstraße 30, 67304 Eisenberg, aok.de/rps

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse ist der größte Krankenversicherer in der Region Rheinland-Pfalz/Saarland und betreut über 1,2 Millionen Versicherte sowie mehr als 85.000 Arbeitgeber. Mit über 30 Kundencentern, mehr als 200 Servicestellen und vielen regionalen Gesundheitsangeboten bietet die AOK ihren Versicherten einen wohnort-nahen Service rund um das Thema Gesundheit.

Für die Gesunderhaltung gilt es zudem, lange Sitzzeiten zu vermeiden und auf ein Minimum zu reduzieren: Das Sitzen sollte alle 30 Minuten unterbrochen und regelmäßige Pausen dafür genutzt werden, sich dabei zu bewegen. Die Arbeits- bzw. Sitzhaltung sollte zudem möglichst oft und regelmäßig gewechselt werden.

Infos hierzu gibt es unter: [aok.de/21minuten](https://aok.de/21minuten)

### **Zur Umfrage**

Die repräsentative Umfrage hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland durchgeführt. Online befragt wurden über 500 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Die Erhebung fand zwischen dem 20. Juli und 11. August 2023 statt.

[3.065 Zeichen mit Leerzeichen]

Kontakt und Information:

Jan Rößler - Pressesprecher, Telefon 06351/403-419, [jan.roessler@rps.aok.de](mailto:jan.roessler@rps.aok.de)  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, Virchowstraße 30, 67304 Eisenberg, [aok.de/rps](https://aok.de/rps)

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse ist der größte Krankenversicherer in der Region Rheinland-Pfalz/Saarland und betreut über 1,2 Millionen Versicherte sowie mehr als 85.000 Arbeitgeber. Mit über 30 Kundencentern, mehr als 200 Servicestellen und vielen regionalen Gesundheitsangeboten bietet die AOK ihren Versicherten einen wohnort-nahen Service rund um das Thema Gesundheit.