



Die enorme positive Bedeutung ihres Firmen Fitness Programms... bestätigt durch DKV Report 2018!

2016 hat die Schlagzeile „Sitzen ist das neue Rauchen“ die massiven Folgen von Bewegungslosigkeit im Alltag und Beruf aufgezeigt. Es ist nicht die Rede vom verspannten Nacken oder vom steifen Gefühl nach einer langen Autofahrt. Die Folgen der Inaktivität können das Leben verkürzen.

Inaktivität ist für mehr als doppelt so viele Todesfälle verantwortlich wie starkes Übergewicht. Eine neue Studie der DKV in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule in Köln zeigt nun aktuelle Zahlen in ihrem Report 2018:

„Wie gesund ist Deutschland?“

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 körperlichaktiv. 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.

Der sitzende Lebensstil gilt als eigenständiger, gesundheitlicher Risikofaktor neben dem Bewegungsmangel. Lange und ununterbrochene Sitzzeiten können die Entstehung von zahlreichen Zi-

vilisationskrankheiten 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...und Bochumer Arbeitnehmer?

Die Ergebnisse des Reports bestätigen unsere eigene Befragung aus 2015 und 2016 unter 350 Bochumer ArbeitnehmerInnen. Diese sagt aus, dass 67 % der Befragten täglich 8 Stunden oder länger sitzen.

Gehören Sie dazu? Brauchen Sie mehr Bewegung? Nutzen Sie die Vorteile Ihres Firmen Fitness Programms.

Kontaktieren Sie uns unter: info@fit-well.de
Telefonisch erreichen Sie uns: 0234 - 950 42 50