

DKV-GESUNDHEITSREPORT 2015

Sitzen geblieben

Egbert Maibach-Nagel

Wie gesund leben wir Deutschen? Das Gute vorweg: Immer weniger von uns trinken zu viel Alkohol. Der Anteil der Menschen, die laut DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ 2014 zuviel davon konsumierten, sank unter den mehr als 3 100 vom Meinungsforscher GfK für die Sporthochschule Köln Befragten innerhalb von zwei Jahren von 16 auf 13 Prozent. Ebenfalls positiv ist: Unsere subjektiv empfundene Stressbelastung sinkt. Soviel zur „Haben-Seite“ des Reports.

Der Rest der inzwischen zum dritten Mal abgeprüften Benchmarks zum gesunden Leben deutet allerdings ins Negative. So stieg die Zahl der Raucher in den vergangenen zwei Jahren von 22 auf 24 Prozent an, auch die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen werden schlechter.

Wirkliche Besorgnis bei Auftraggebern und Wissenschaftlern erregt aber, dass wir Deutschen uns immer weniger bewegen. 7,5 Stunden verbringt der Durchschnittsdeutsche täglich sitzend. Die Gründe: Vor allem, so die Kölner Sporthochschule, die Zunahme der Arbeit an Computern (24 Prozent der Zeit), aber auch steigender Fernsehkonsum (30 Prozent).

Insofern ist die Bilanz des Reports Wasser auf die Mühlen aller Befürworter der Präventivmedizin: Denn nur elf Prozent der Befragten leben, was Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressumgang betrifft, wirklich gesund, darunter mehr Frauen als Männer. Negativbeispiele sind, so die wissenschaftlichen Leiter des Reports, Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Birgit Wallmann-Sperlich vom Zentrum Gesundheit der Deutschen Sporthochschule, vor allem die in der „Rushhour“ ihres Lebens befindlichen 30- bis 45-jährigen.

Auch wenn sich die Älteren unter uns mehr Mühe mit bewusster Ernährung geben, zu den Sitzenbleibern zählen sie trotzdem. Froböse weist ausdrücklich darauf hin, dass das bisschen Freizeitsport – laut RKI-Angaben etwa ein- bis zweimal die Woche – bei soviel „Sitzfleisch“ die Gesundheit nicht retten kann. Sitzen, so der Kölner Wissenschaftler, drohe aus volksgesundheitlicher Warte „das neue Rauchen“ zu werden. Stoffwech-

selstörungen, Leistungsschwächen, Muskelatrophien, koronare Herzkrankheiten, Rheuma, Arthrosen oder geschwächte Immunabwehr lauten seine Prophezeiungen für mögliche Geißeln der Gesellschaft.

Dass insbesondere auch der Blick auf die nachwachsende Generation wenig Anlass zur Hoffnung bietet, scheint der Report zu bestätigen: Weniger als die Hälfte der sechs- bis zwölfjährigen Kinder ist ausreichend körperlich aktiv (empfohlen ist eine Stunde pro Tag). Außerhalb der Schule sitzen Kinder an Wochentagen auch zu Hause rund vier, an Wochenenden viereinhalb Stunden täglich.

Befragt nach Lichtblicken oder Auswegen, nennt Froböse neben den Faktoren Wissen und Aufklärung vor allem die vorbildliche Erziehung durch die Eltern. Unterstützende Maßnahmen im Präventionsgesetz seien in Teilen zwar begrüßenswert, aber nicht ausreichend. Um grundlegende Erfolge erzielen zu können, empfiehlt der Kölner Wissenschaftler interdisziplinäre Ansätze unterschiedlicher Ressorts – quer durch fast alle politische Sparten. Erst durchdachte Ansätze, die auch Bildung, Bau, Verkehr, Familie, Erziehung, Soziales, Gesundheit mit in ein Gesamtkonzept einbinden, könnten Deutschlands Sitzenbleiber wieder auf Trab bringen. Prävention ist eben mehr als nur flankierende Gesetzgebung.



Egbert Maibach-Nagel
Chefredakteur