

Trendkategorie: Soziales und Gesundheit

# Körperliche Inaktivität

*Körperliche Inaktivität oder Bewegungsmangel liegt dann vor, wenn die Minimalempfehlungen für körperliche Aktivität nicht erreicht werden. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten sich Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich betätigen. Dazu zählt nicht nur intensives Training, sondern auch Fahrradfahren oder zügiges Gehen. Die WHO sieht zusätzliche gesundheitliche Vorteile, wenn man an mindestens zwei Tagen pro Woche für alle wichtigen Muskelgruppen stärkende Aktivitäten mittlerer oder höherer Intensität durchführt<sup>1</sup>.*



In Deutschland bewegen sich laut WHO-Bericht 44 % der Frauen und 40 % der Männer zu wenig. Bei den 11- bis 17-Jährigen leiden sogar 88 % der Mädchen bzw. 80 % der Jungen unter Bewegungsmangel<sup>2</sup>. Abhängig von Definitionen und Begrifflichkeiten finden sich unterschiedliche Zahlen. Der DKV-Report 2023 sieht sogar eine leichte Trendwende und spricht in allen Lebensbereichen (Arbeit, Transport, Freizeit) von einem auf 14 % gesunkenen Anteil der „Inaktiven“ (2021: 19 %). Dabei könnte allerdings die Corona-Pandemie eine Rolle spielen, insgesamt liegt das Aktivitätslevel deutlich unter dem der ersten Umfrage im Jahr 2010<sup>3</sup>.



Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten. Zu den körperlichen Folgen eines bewegungsarmen Lebensstils zählen beispielsweise<sup>4-6</sup>:

- **Adipositas (Fettleibigkeit):** Bewegungsmangel gilt neben einer ungesunden Ernährung als Hauptursache für die wachsenden Zahlen übergewichtiger und adipöser Menschen,
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Unzureichende körperliche Aktivität wirkt sich auf den Blutdruck und den Cholesteringehalt aus und kann zu Herzkrankheiten führen – auch bei Menschen ohne weitere Risikofaktoren,
- **Diabetes mellitus Typ 2** infolge zu hoher Blutzuckerwerte,
- **Krebs:** Durch zu wenig Bewegung steigt das Risiko für diverse Krebsarten, darunter Blasen-, Brust-, Darm- und Lungenkrebs,
- **Muskel-Skelett-Erkrankungen:** Haltungsfehler und (Rücken-)Schmerzen durch schwaches Muskelgewebe,
- **Schwächung von Sehnen, Bändern, Gelenken,**
- **Schlechte Knochengesundheit und Osteoporose.**

Bewegungsmangel kann auch zu Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Stress führen und psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen und

Demenz begünstigen<sup>4</sup>. Bewegungsmangel verkürzt die Lebenserwartung: für wenig aktive Männer um ein halbes Jahr, für Frauen sogar um eineinhalb Jahre. Man geht davon aus, dass gut 7 % aller Todesfälle in Deutschland auf mangelnde körperliche Aktivität zurückzuführen sind<sup>7</sup>.

Die Krankheitslast durch unzureichende körperliche Aktivität sorgt für persönliches Leid, gefährdet die Arbeitsfähigkeit und stellt eine erhebliche wirtschaftliche Belastung für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft dar<sup>8</sup>.

Ein ausreichendes Maß an körperlicher Aktivität wirkt sich hingegen positiv auf die psychische Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden aus, ein guter Fitnesszustand verbessert das Selbstwertgefühl<sup>6</sup>. Körperliche Aktivität beeinflusst zudem die Leistungsfähigkeit des Gehirns: Nervenbahnen und Verbindungen zwischen Nervenzellen bleiben länger erhalten und die Gedächtnisleistungen im Alter bauen sich langsamer ab<sup>6</sup>. So kann auch die Arbeitsfähigkeit länger erhalten bleiben.



## Was beschleunigt, was bremst den Trend?

Oft geht Bewegungsmangel zusätzlich mit langem, wenig unterbrochenem Sitzen (sedentärem Verhalten) einher. Ein sedentärer Lebensstil weist ähnliche Risiken wie Bewegungsarmut auf und kann zu einer erhöhten frühzeitigen Sterblichkeit führen<sup>9</sup>. Die Kombination von sitzendem Verhalten und körperlicher Inaktivität kann negative Effekte verschärfen<sup>10</sup>.

Die Digitalisierung trägt zu einem veränderten Sozial- und Freizeitverhalten bei und fördert die Bewegungsarmut und langes Sitzen. Menschen aller Altersgruppen verbringen mehr bewegungsarme Zeit mit digitalen Technologien, Unterhaltungselektronik und sozialen Medien. Besonders bei Kindern und Jugendlichen hat die stark steigende Mediennutzung einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten<sup>11</sup>. Hinzu kommt eine vermehrte Verwendung arbeitssparender Geräte, die körperliche Anstrengungen im häuslichen Umfeld verringern



Technisierung und Computerisierung haben einen zunehmenden Einfluss auf die Arbeitswelt: Die Zahl der handwerklich aktiven Fachkräfte sinkt, die Dienstleistungsgesellschaft mit einem hohen Anteil bewegungsarmer (Büro-)Tätigkeiten prägt einen wachsenden Teil der Arbeitsplätze<sup>9</sup>. Einer Umfrage der AOK (2023) zufolge arbeitet ein Großteil der Erwerbstätigen (61 %) an einem Arbeitstag mehr als vier Stunden im Sitzen, 27 % sitzen sechs bis acht Stunden, 12 % sogar acht Stunden und mehr<sup>12</sup>. Die tägliche Sitzdauer ist bei Befragten, die im Homeoffice oder hybrid arbeiten, höher als bei Befragten, die nicht im Homeoffice tätig sind (691 bzw. 658 Minuten gegenüber 546 Minuten)<sup>3</sup>. Länger werdende Arbeitswege – oft infolge des Wohnungsmangels – tragen ebenfalls zu mangelnder Bewegung bei, da lange Pendelstrecken meist nicht mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigt werden<sup>13</sup>.

Die vermehrte Arbeit im Homeoffice seit der Coronapandemie hat den Bewegungsmangel verstärkt. 52 % der befragten Personen geben in einer Umfrage der AOK (2023) an, dass sie sich im Homeoffice etwas (24 %) oder deutlich weniger (28 %) als an einem Arbeitstag in ihren Unternehmen bewegen<sup>12</sup>. Eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) aus dem Jahr 2023 bestätigt, dass das Arbeiten im eigenen Heim dem Bewegungsmangel Vorschub leistet: Die aktive Zeit verringerte sich um durchschnittlich 18 Minuten täglich. Positiv können sich allerdings die häufigeren kurzen Bewegungspausen auswirken – etwa zur Erledigung häuslicher Tätigkeiten<sup>14</sup>. Denn die flexible Gestaltung von Arbeitszeiten bietet die Möglichkeit, private Termine und Erledigungen einzuschieben und theoretisch auch sportliche Aktivitäten in den Arbeitstag zu integrieren

In einer heißen und feuchten Umgebung kann sich körperliche Aktivität reduzieren. In Entwicklungsländern geht bei Kindern ein Temperaturanstieg um 1 °C mit einem Anstieg

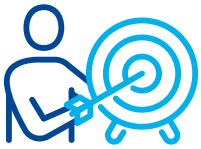
des Body-Mass-Index (BMI) um 4 % einher, bei Frauen sind es 2 %<sup>15</sup>. Somit kann der Klimawandel mit einem Anstieg der Jahresdurchschnittstemperatur auch in Deutschland die Ausprägung von Übergewicht und Adipositas fördern.

Die Politik erkennt zunehmend das gesundheitliche Potenzial eines aktiven Lebensstils. Der Förderschwerpunkt “Bewegung und Bewegungsförderung“ soll Wissen über das gesundheitliche Potenzial von Bewegung für die Bevölkerung zur Verfügung stellen und Menschen in praxisnahen Projekten dazu motivieren, ihren Alltag und ihre Freizeit aktiv zu gestalten<sup>16</sup>. Auch Bemühungen um eine nachhaltige und aktive Mobilität zu Fuß oder mit dem Fahrrad und der politisch geförderte Ausbau der Radverkehrsinfrastruktur können die körperliche Aktivität fördern.

Ein bewegungsförderndes und sicheres Lebensumfeld rückt ebenfalls ins Bewusstsein von Politik und Stadtplanung, denn Wohnumgebung und kommunale Infrastruktur können zu einem aktiven Freizeitverhalten beitragen – besonders bei Kindern und Jugendlichen. Hierzu gehört ein breites Angebot an Spiel-, Sport und Freizeitmöglichkeiten, Parks und Radwegen. Laut AOK-Familienstudie bewegen sich Kinder, die in einem attraktiven Wohnumfeld leben, im Schnitt 27 % mehr als solche, die diese Bedingungen nicht vorfinden<sup>17</sup>.

Auch digitale Technologien, Unterhaltungselektronik und soziale Medien können innovative Lösungen für die Integration von Bewegung in den Alltag bieten und Menschen zu einem aktiveren Lebensstil motivieren. Mit virtueller oder erweiterter Realität lassen sich Sportarten realitätsgetreu simulieren, man kann sich in exotischen Landschaften bewegen oder an interaktiven Fitnesskursen teilnehmen, ohne das Haus zu verlassen. Die immersiven Erlebnisse kombinieren Bewegung und Unterhaltung (Gamification) und können den Zugang zu sportlichen Aktivitäten erleichtern. Auch Fitness-Apps und Challenge-Plattformen können bei risikobewusster Nutzung helfen, bewegungsfördernde Elemente in die Freizeit zu integrieren<sup>18</sup>.

Digitale Tools, die regelmäßig an Bewegung oder Fitnessübungen erinnern (Exergames), können der Zunahme der physischen Inaktivität am Arbeitsplatz entgegenwirken. Aktivitätsfördernde Untertischgeräte (z. B. Laufbänder, Ergometer), die leichte physische Aktivität mit Bürotätigkeiten verbinden, lassen sich am Büroarbeitsplatz ergänzend nutzen, beispielsweise an geteilten Arbeitsplätzen oder über Ausleihgeräte<sup>19</sup>. Nicht zuletzt kann man lange Sitzzeiten durch elektrisch höhenverstellbare Schreibtische verringern<sup>9</sup>. Da auch Stehen zu den statischen Haltungen zählt, sollten allerdings immer wieder kurze Bewegungspausen in die Schreibtischarbeit integriert werden.



## Wer ist betroffen?

Von Bewegungsmangel (bei der Arbeit) sind besonders Beschäftigte betroffen, deren Arbeit mit langen, teils unvermeidbaren oder durch starre Arbeitszeiten bedingten Sitz- oder Stehzeiten verbunden ist. Dazu gehören

u. a. folgende Branchen: Gütertransport Straße, Logistik, Schienenverkehr, Personenbeförderung Straße, öffentliche Verwaltung, Bürotätigkeiten.



## Beispiele

### Beispiel 1

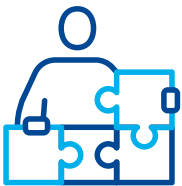
☑ [Übungen für Steh- und Sitzarbeitende](#)

### Beispiel 3

☑ [Wie Hochschulen gesundes Arbeiten fördern](#)

### Beispiel 2

☑ [Körperliche Aktivität kann Gesundheit und Arbeitsfähigkeit wesentlich verbessern](#)



## Welche Veränderungen ergeben sich für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten?

Eine Kohortenstudie mit knapp einer halben Million Teilnehmenden bescheinigt Personen, die am Arbeitsplatz „überwiegend sitzen“ ein um 16 % höheres Sterberisiko als den gelegentlich Sitzenden. In Bezug auf das Sterberisiko durch Infarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Risiko der Vielsitzer am Arbeitsplatz sogar um 34 % höher<sup>20</sup>. Adipositas begünstigt sowohl lange Sitzzeiten als auch eine geringe körperliche Aktivität. Vielsitzer sind überdies jüngere Männer mit hohem Bildungsgrad und gutem Einkommen, grundsätzlich körperlich inaktive Menschen sind dagegen älter und verfügen über einen geringen Bildungsgrad und ein niedriges Einkommen<sup>3</sup>.

Langes Stehen – etwa am Fließband, bei Friseurinnen und Frisuren, bei der Pflege oder im Ladenlokal – geht auch mit körperlicher Inaktivität einher und ist mit einer Reihe gesundheitlicher Folgen verbunden, z. B. Schmerzen im unteren Rücken und in den Beinen, Herz-Kreislauf-Problemen oder Müdigkeit. Kritisch sind generell statische Arbeitsplätze, stattdessen sollte die Arbeit so gestaltet sein, dass ein Umhergehen und verschiedene Körperhaltungen möglich sind, unterstützt durch Sitz-Steh-Stühle<sup>21</sup>.

Dauerhafter Bewegungsmangel beeinträchtigt die Arbeitsfähigkeit und gilt als eine zentrale Ursache für Muskel-Skelett-Erkrankungen. Diese waren im Jahr 2023 mit durchschnittlich 373 Fehltagen je 100 Versicherte der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit<sup>22</sup>. Erkrankungen des Bewegungssystems sind oft mit langen Ausfallzeiten verbunden (16,4 Tage je Fall im Jahr 2022<sup>23</sup>) und belasten so auch die verbleibenden Beschäftigten, besonders angesichts des verbreiteten Personal- und Fachkräftemangels.

Körperliche Inaktivität kann sich ungünstig auf Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen auswirken. Auch die körperliche Geschicklichkeit kann leiden und das Risiko für Unfälle, etwa durch Stolpern, Rutschen und Fehltreten, steigt. Die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel sind in Branchen, in denen körperliche Fitness unabdingbar ist, wie etwa bei der Feuerwehr, von besonderer Relevanz. Bei Berufskraftfahrenden belastet das monotone Sitzen über viele Stunden Muskeln und Gelenke und führt zu überdurchschnittlich häufigen Rückenproblemen. Außerdem kann es die Konzentration beeinträchtigen und so die Gefahr von Unfällen erhöhen.



Ortsflexible Arbeit an Bildschirmgeräten außerhalb der betrieblichen Arbeitsstätte, etwa im Zug oder am Flughafen, bestimmt den Alltag vieler Wissensarbeitenden. Mobile Bildschirmarbeit kann schon nach kurzer Zeit durch ungünstige Körperhaltungen, unpassende Arbeitsgeräte und Umgebungsfaktoren wie ungeeignetes Mobiliar oder Lichtverhältnisse zu körperlichen Beeinträchtigungen führen<sup>24</sup>. Nicht neutrale Körperhaltungen führen u. a. zu erhöhter Muskelanspannung, die sich oft als Beschwerden im Nackenbereich manifestieren. So verschärfen sich die negativen Folgen für den Bewegungsapparat.

Die Risiken eines bewegungsarmen Verhaltens am Arbeitsplatz können sich verschärfen, wenn weitere Risikofaktoren wie eine ungesunde Ernährung, Überforderung, Stress oder Schicht- und Nachtarbeit hinzukommen. Bei Zeitmangel durch Arbeitsverdichtung besteht zudem die Gefahr, dass Beschäftigte Sportangebote nicht wahrnehmen. So verstärken sich negative Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit

An vielen Arbeitsplätzen lässt sich unkompliziert mehr Bewegung integrieren: Kurze, intensive Episoden körperlicher Aktivität, sogenannte Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activities (VILPA), senken laut einer Studie das Krebsrisiko um etwa 17 %, bei nur 3,4 bis 3,6 Minuten VILPA am Tag<sup>25</sup>. Überdies verringert eine VILPA-Dauer von täglich 4,4 Minuten das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben um 32 bis 34 %<sup>26</sup>. Zu VILPA gehören etwa sehr schnelles Gehen oder Treppensteigen.

Die steigende körperliche Inaktivität beginnt oft schon im frühen Kindesalter<sup>17</sup> und hat sich seit der Covid-19-Pandemie verfestigt<sup>27</sup>. Sie gehört zu den maßgeblichen Einflussfaktoren für körperliche und seelische Verfassung – auch im späteren Leben. Der Bewegungsmangel gefährdet sowohl die physische Gesundheit, etwa die Gefahr für Herzinfarkte und Schlaganfälle, als auch die mentale Gesundheit<sup>28; 29</sup>. Dies lässt befürchten, dass aufgrund von Bewegungsmangel eine Generation heranwächst, bei der viele von schweren gesundheitlichen Folgeschäden betroffen sein könnten – mit Folgen für die Arbeitsfähigkeit künftiger Generationen. Die (vorläufige) Zahl der Schul- und Schulwegunfälle im Jahr 2023 ist gegenüber 2022 leicht gestiegen, liegt aber noch unter dem Vor-Pandemie-Niveau<sup>30; 31</sup>. Trotzdem besteht bei wenig fitten und unbeweglichen Kindern und Jugendlichen generell ein erhöhtes Risiko für Sport- und Wegeunfälle<sup>32</sup>.



## Was sind Erkenntnisse und Perspektiven für den Arbeitsschutz?

- ❖ Regelmäßige körperliche Aktivität kann das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche, psychische und soziale Gesundheit steigern, die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhöhen sowie dazu beitragen, die Arbeitsfähigkeit dauerhaft zu erhalten.
- ❖ Der zunehmend digitale Lebensstil gehört zu den wichtigsten Treibern von Inaktivität – am Arbeitsplatz und in der Freizeit.
- ❖ Körperliche Inaktivität wirkt mit vielen anderen Arbeitsplatzrisiken zusammen, z. B. ungesunder Ernährung, Schichtarbeit oder Arbeitsverdichtung. Damit sollte sie einen festen Platz im Präventionshandeln der gesetzlichen Unfallversicherung erhalten, insbesondere im Zusammenhang mit Maßnahmen der Sensibilisierung und Information. Für gesunde Beschäftigte von morgen ist es wichtig, der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen eine hohe Aufmerksamkeit zu widmen und geeignete Programme zu entwickeln. Die Förderung einer nachhaltigen und aktiven Mobilität kann grundsätzlich positive Effekte auf den Erhalt der Arbeitsfähigkeit von Erwachsenen haben und zusätzlich die Verkehrskompetenz bei Kindern fördern<sup>33</sup>.
- ❖ Sedentäres Verhalten zu reduzieren und Bewegung zu fördern stellen zwei sich ergänzende Aspekte dar, die beide am Arbeitsplatz unterstützt werden können. Mit VILPA können Beschäftigte, die einen großen Teil ihrer Arbeitszeit sitzend verbringen, auch bei Zeitmangel ihre Gesundheit verbessern.
- ❖ Bestehende Kooperationen mit anderen öffentlichen Stellen und Trägern der Sozialversicherung zum Thema Bewegungsförderung sollten fortgesetzt und ausgebaut werden.
- ❖ Künftige Forschung sollte Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel, soziodemografischen Faktoren und verschiedenen Formen mobiler Arbeit über längere Zeiträume detailliert analysieren, um zielgerichtete Prävention zu ermöglichen.
- ❖ Welche Formen der Bewegungsförderung an betroffenen Arbeitsplätzen das arbeitsbezogene Wohlbefinden und die Gesundheit besonders günstig beeinflussen, sind Fragen, denen die Forschung weiter nachgehen muss. Mit Blick auf den wachsenden Umfang ortsflexibler Bildschirmarbeit besteht hier besonderer Handlungsdruck. Das gilt auch für den wachsenden Sektor des Güterkraftverkehrs.
- ❖ Die Zielgruppenpassung von bewegungsfördernden Angeboten und ihrer Kommunikation ist angesichts der heterogenen Bedarfe und Möglichkeiten der besonders von langen Sitzzeiten bzw. Bewegungsarmut betroffenen Gruppen ein wichtiger Erfolgsfaktor.

### Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V.  
(DGUV)  
Glinkastraße 40 · 10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Institut für Arbeitsschutz der Deutschen  
Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA),  
Risikoobservatorium der DGUV

Verfasst von: Dr. Ruth Klüser

### Ausgabe:

Mai 2024

### Satz & Layout:

Atelier Hauer + Dörfler, Berlin

### Copyright:

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug: [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

Die **Literaturliste** ist in der Online-Fassung der Trendbeschreibung verfügbar.

❖ [www.dguv.de/ifa](http://www.dguv.de/ifa)  
🔍 risikoobservatorium

