



## Aktivität im Alltag

™ M. Sc. Marit Derenthal, B.A. Lia Schumann, Max Zimmermann, B.A. Anna Stecher,  
Dipl. Med. Olaf Haberecht

### Die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung

Laut Berechnungen der World Heart Federation lassen sich **80 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen** vermeiden, wenn die bekannten Risikofaktoren kontrolliert und evidenzbasierte Gesundheitsmaßnahmen gefördert werden (vgl. World Heart Report, 2023).

Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle für die **körperliche und geistige Gesundheit des Menschen**. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert nicht nur die physische Gesundheit, indem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Krebs vorgebeugt werden, sondern trägt auch maßgeblich zum psychischen Wohlbefinden bei. (vgl. Peluso & Andrade, 2005; Diao et al., 2023). Dies wirkt sich auch über die Prävention von Depressionen positiv auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus (Xu et al., 2024).

Die **Freude** bzw. der **Spaß an der Bewegung** ist dabei oft ein **zentraler Motivationsfaktor**, der Menschen dazu anregt, aktiv zu bleiben (vgl. Möws et al., 2022).

Wenn jeder und jede das von der WHO empfohlene Maß von **150 Minuten körperlicher Aktivität bei mittlerer Intensität pro Woche** erreichen würde, hätte dies deutliche Auswirkungen (vgl. OECD & WHO, 2023):

1. Pro Jahr würden **mehr als 10.000 vorzeitige Todesfälle** von Menschen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren **verhindert** werden – Etwa die Anzahl der Todesfälle durch Covid-19 in Frankreich und Deutschland in derselben Altersgruppe im Jahr 2020!
2. Die **durchschnittliche Lebenserwartung** von Menschen, die momentan nicht ausreichend aktiv sind, würde um **7,5 Monate steigen**, während die

der Gesamtbevölkerung um zwei Monate ansteigen würde.

- Die Mitgliedsstaaten der EU würden etwa 8 Milliarden Euro einsparen – also 0,6 % ihres gesamten Gesundheitsbudgets

### Das Bewegungsverhalten von Erwachsenen

Laut einem Bericht der WHO aus dem Jahre 2023 bewegt sich etwa jeder und jede dritte Erwachsene nach den WHO-Richtlinien für körperliche Aktivität zu wenig und etwa 45 % geben an, dass sie nie Sport treiben (vgl. OECD & WHO, 2023). Anlässlich einer Studie der Techniker-Krankenkasse aus dem Jahr 2022, zur Bewegung im Alltag in Deutschland, gaben 30 % der Befragten an, sich weniger als 30 Minuten am Tag zu bewegen (vgl. Möws et al., 2022). 42 % gaben zudem an, dass Sie ihre berufliche Tätigkeit überwiegend im Sitzen ausführen würden. Ein Lichtblick: 39 % der Befragten in Sachsen-Anhalt gaben an, sich mehr als eine Stunde am Tag zu bewegen und lagen damit über dem bundesweiten Durchschnitt von 37 %. Laut den Ergebnissen der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ liegt der Anteil der Menschen, die täglich mindestens vier Stunden sitzen und in ihrer Freizeit keine körperliche Aktivität ausüben, für Frauen bei 22,6 % und bei Männern bei 24,3 % (vgl. Manz et al., 2022).

### Bewegung im Alltag: Ein unterschätztes Potenzial

Neben strukturierten Sportangeboten spielt insbesondere die Bewegung im Alltag eine zentrale Rolle. Gerade kleine, regelmäßig ausgeführte Aktivitäten können langfristig einen großen gesundheitlichen Nutzen entfalten. Dies gilt umso mehr, da bereits der Übergang von Inaktivität zu leichter bis moderater Bewegung mit positiven gesundheitlichen Effekten verbunden ist.

## BEWEGUNG IM ALLTAG

Kleine Schritte. Große Wirkung.



1



#### Treppensteigen

statt Aufzugsnutzung  
Nutzen Sie die Treppe –  
für mehr Bewegung im Alltag.



2



#### Aktive Wege

(zu Fuß oder mit dem Fahrrad)

Integrieren Sie Bewegung in  
Ihren Alltag – schon der Weg  
zählt.



3



#### Kurze Bewegungspausen im Arbeitsalltag

Kurze Pausen, große Wirkung –  
bringen Sie Körper und Geist  
in Bewegung.



4



#### Spaziergänge in der Mittagspause

Frische Luft, neue Energie –  
ein Spaziergang tut gut.



5



#### Aktive Freizeitgestaltung

Tun Sie, was Ihnen Freude macht –  
ob Sport, Tanzen oder Gartenarbeit:  
Bleiben Sie in Bewegung!



Auch im beruflichen Kontext lassen sich einfache Maßnahmen integrieren, etwa durch kurze Dehn- und Mobilisationsübungen und bewusste Haltungswechsel. Ein ergonomisch

gestalteter Arbeitsplatz kann zusätzlich unterstützen, ersetzt jedoch nicht die Notwendigkeit regelmäßiger Bewegung.

Gerade im Kontext von Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen zeigt sich jedoch eine besondere Herausforderung: Beschäftigte – insbesondere im Pflegebereich – sind im Arbeitsalltag häufig bereits körperlich aktiv, jedoch handelt es sich dabei überwiegend um **arbeitsbedingte, oft einseitige und belastende Bewegungen**. Diese sind nicht mit gesundheitsförderlicher Bewegung im Sinne von Training gleichzusetzen. In der Forschung wird dieser Unterschied als sogenanntes „**Physical Activity Paradox**“ beschrieben: Während freiwillige, strukturierte Bewegung gesundheitsförderlich wirkt, kann berufliche Aktivität unter bestimmten Bedingungen sogar mit erhöhten **gesundheitlichen Risiken verbunden** sein (vgl. Janssen & Voelcker-Rehage 2023).

Vor diesem Hintergrund reicht es nicht aus, Bewegung lediglich zu empfehlen. Vielmehr muss sie **gezielt, gesundheitsförderlich und möglichst niederschwellig in den Arbeitsalltag integriert werden**. Studien zeigen, dass insbesondere kurze, leicht umsetzbare Bewegungseinheiten – sogenannte **Mikrointerventionen** – eine hohe Akzeptanz im Klinikalltag aufweisen, sofern sie sich in bestehende Routinen einfügen und nicht als zusätzliche Belastung wahrgenommen werden.

Internationale Untersuchungen belegen zudem, dass **arbeitsplatzintegrierte Bewegungsangebote** – beispielsweise kurze Einheiten während der Arbeitszeit – wirksamer sein können als Angebote, die ausschließlich in der Freizeit stattfinden. Entscheidend ist dabei die **strukturelle Einbettung**: Ohne zeitliche Freiräume, organisatorische Unterstützung und eine entsprechende Führungskultur bleiben viele Maßnahmen wirkungslos.

Damit wird deutlich, dass Bewegung im Alltag zwar ein individuelles Verhalten darstellt, ihre nachhaltige Umsetzung jedoch maßgeblich von den **Rahmenbedingungen der jeweiligen Lebens- und Arbeitswelt** abhängt.

Wenn Sie dazu mehr erfahren möchten, dürfen Sie gespannt bleiben. Im Mai wird der **Podcast – 'Ne Dosis Wissen** veröffentlicht indem das DNGfK mit Herrn **Dr. Dennis Ballwieser** Geschäftsführer und Chefredakteur der Apotheken Umschau genau darüber gesprochen haben.

**Blieben Sie informiert und begleiten Sie uns auf LinkedIn und Instagram – wir freuen uns auf Sie!**



## Literaturverzeichnis

- Diao, Y., et al. (2023). Physical activity and mental health: Evidence from recent research. *Journal of Affective Disorders*, 325, 123–135.
- Janssen, T. I. & Voelcker-Rehage C. (2023): Leisure-time physical activity, occupational physical activity and the physical activity paradox in healthcare workers: A systematic overview of the literature. *International Journal of Nursing Studies*. Elsevier
- Manz, K., et al. (2022). Körperliche Aktivität und Sitzverhalten in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 7(S3), 23–37.
- Möws, K., et al. (2022). Bewegungsverhalten und Motivation zur körperlichen Aktivität in Deutschland. *Techniker Krankenkasse Gesundheitsreport*, 2022.
- OECD & World Health Organization. (2023). *Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe*. Paris: OECD Publishing.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70.
- World Heart Federation. (2023). *World Heart Report 2023: Confronting the World's Number One Killer*. Genf: World Heart Federation.
- Xu, R., et al. (2024). Depression and cardiovascular disease: A bidirectional relationship. *European Heart Journal*, 45(2), 145–156.