

TK stellt Studie „Beweg Dich, Deutschland!“ vor

Das Kreuz mit der Bewegung

dgd (dh) – Windmühlen, Depressionen, Sportmuffel und Kinder, die sich am Reck blamieren: was das mit dem aktuellen Gesundheitssystem in Deutschland zu tun hat, darüber spricht die TK in ihrer repräsentativen Bewegungsstudie 2016, die von Forsa erstellt wurde.

Die letzte entsprechende Forsa-Studie zum Thema „Bewegung“ in Deutschland wurde von der TK vor drei Jahren herausgegeben. Seitdem hat sich immerhin etwas verändert: damals waren diejenigen, die sich als Antisportler bezeichnet hatten, noch in der Überzahl. Diesmal geht buchstäblich ein Riss durch die Republik: Deutschland teilt sich mal wieder, diesmal im Hinblick auf sportliche Aktivitäten. Demnach geben exakt 50 Prozent an, Sport zu treiben – in unterschiedlicher Intensität.

Die Umfrage zeigt: wer sich nicht für Sport begeistern kann, bewegt sich auch im Alltag weniger, erledigt kurze Wege mit dem Auto und nimmt den Fahrstuhl statt der Treppe. **Dr. Jens Baas**, Vorstandsvorsitzender der TK, stellt fest: „Dank der Digitalisierung können wir uns viele Wege sparen. Dies führt offensichtlich aber auch dazu, dass der Aktionsradius vieler Menschen immer kleiner wird. Eine Hälfte der Erwachsenen nutzt die digitale Technik im Rahmen ihrer Fitness – die andere Hälfte nutzt sie, um sich nicht mehr zu bewegen.“ Die Folgen begrüßen Ärzte täglich in ihren Praxen: Zivilisationskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Typ2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Beschwerden nehmen zu. Schon bei den 18- bis 39-Jährigen gibt laut der aktuellen Bewegungsstudie jeder Siebte an, aufgrund einer chronischen Erkrankung in regelmäßiger Behandlung zu sein.

Laut einer Analyse der Krankschreibungen von TK-Versicherten (ebenfalls Bestandteil der

Studie) verursachen insbesondere Beschwerden des Bewegungsapparates die meisten Fehlzeiten in deutschen Betrieben: von 15,4 Tagen, die die TK-versicherten Erwerbspersonen 2015 durchschnittlich krankgeschrieben waren, entfiel mit drei Tagen der größte Anteil auf Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen. Das entspricht einem Krankenstand von 4,23 Prozent, dem höchsten seit Beginn der TK-Gesundheitsberichterstattung. Auch in der Bewegungsstudie klagen 45% der Befragten über häufige oder dauerhafte Probleme mit dem Bewegungsapparat. 36% der Befragten arbeiten fast ausschließlich im Sitzen, während weitere 40% schwerer körperlicher Arbeit ausgesetzt sind. Am besten kommen statistisch gesehen noch die Berufe weg, die einen mäßigen Bewegungslevel mit sich bringen, darunter Ärzte, Lehrer und Apotheker.

Kampf gegen die Lethargie

Um hier für umfassende positive Veränderungen zu sorgen, müsste wohl an verschiedenen Hebeln gedreht werden.

Prof. Dr. Jan Meyer, Sportpsychologe von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, sieht einen frühen Aufbau der Motivation in der Bevölkerung für unabdinglich. Den meisten sei schon klar, dass ihnen Sport gut täte, aber jedem Zweiten fehle es an Motivation: der Anreiz, ein langes gesundes Leben zu führen, scheint abstrakter als

der Feierabend, der gern auf der Couch verbracht werden möchte. Hier müsse die innere Software so umprogrammiert werden, dass ein Sinn am Sport erkannt wird. Immerhin würden sechs von zehn Befragten aktiv werden, um gesundheitliche Beschwerden zu vermeiden. Meyer fügt hinzu: „Wir müssen auch auf die bauen, die in die Gesellschaft hineinwachsen – die Kinder. Nicht, dass so etwas nach dem Motto passiert ‚ich liege hier am Reck und blamiere mich‘. Es muss Anreize geben.“

Den Bewegungsdrang in jungen Jahren zu fördern wäre also laut TK ein Punkt, der in der Gesundheitsdiskussion wichtig werden wird. Dazu käme die Erweiterung attraktiver digitaler Angebote mit interaktiven Gadgets, die heutzutage für den Normalverbraucher immer unverzichtbarer werden, sowie ein Anstoß der Diskussion im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Zudem müsse eine Debatte darüber geführt werden, wie man damit künftig umgehen will, dass man ei-

nen Teil der Menschen trotz aller Bemühungen nicht erreicht. Diese heeren Ziele könnten aber dem etablierten System entgegenstehen, dass – bisher zumindest – scheinbar funktioniert, und in dem das Verwalten von Krankheit höchst attraktiv geworden ist.

So verzeichnet die TK beispielsweise in den letzten Jahren einen steilen Anstieg an Depressionen bei ihren Versicherten. Ein Schelm, der dabei denkt, es könne daran liegen, dass das Gesundheitssystem seit einiger Zeit mehr Geld für dieses Krankheitsbild vorgesehen hat. Dies kann weitreichendere Auswirkungen haben als der Patient sich manchmal bewusst sein mag. Baas: „Wenn Sie einmal eine Depression codiert bekommen haben und wollen ein paar Jahre später eine Arbeitsunfähigkeitsversicherung, kriegen Sie die nicht mehr. Vielleicht waren Sie aber gar nicht depressiv, sondern nur traurig, weil ein Verwandter gestorben ist – etwas, würde ich sagen, relativ normales.“

Als Lösung sieht Baas die Schaffung eines Gesundheitssystems, das dafür belohnt, Menschen gesund zu halten, statt dafür, dass sie möglichst krank werden. Auf die Frage, ob das nicht ein Kampf gegen Windmühlen ist, antwortet er zuversichtlich, dass man auch Windmühlen anhalten könne. Die Frage sei nur, wie lange man das System laufen lässt, bis eine Veränderung tatsächlich dringend unvermeidbar wird.

