



## **„Sitzen ist das neue Rauchen“**

**Immer weniger Raucher, immer mehr Bewegungsmuffel / Froboese warnt vor Gefahren / Glaeske empfiehlt Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ mit „niedrigschwelligen Angeboten“**

Die Präventionsapelle haben gewirkt! Nur noch 21 Prozent von rund 2.900 Befragten greifen zur Zigarette. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie der Sporthochschule Köln unter Leitung von Professor Ingo Froboese. Dass der Wert in anderen Untersuchungen mit 28 Prozent höher ausfällt, ändert nichts an den Veränderungen in den letzten Jahren. Dies zeigen auch Daten des Robert Koch-Institutes – nur noch jeder vierte Mann und jede fünfte Frau rauchen täglich oder gelegentlich.

Mehr Sorgen bereitet den Autoren der Kölner Studie ein anderes Befragungsergebnis: Die Menschen in Deutschland werden mehr und mehr zu Bewegungsmuffeln. So bewegt sich jeder zehnte Mensch in seiner Freizeit nie länger als zehn Minuten am Stück. „Das ist viel zu wenig, um eine wirksame Prävention zur Vermeidung oder Verringerung von Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselkrankheiten zu erreichen“, bezeichnet Prof. Gerd Glaeske das „Sitzen als neues Rauchen“. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Institutes, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, beziffert die tägliche Sitzdauer mit fast acht Stunden und nennt als Beispiele das Sitzen auf der Arbeit, vor dem Fernseher und im Auto.

Vergleicht man die Ergebnisse der Kölner Studie mit den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wird das „Bewegungsdefizit“ noch deutlicher. Die WHO fordert mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung wie zum Beispiel

schnelleres Gehen oder Schwimmen. Alternativ 75 Minuten intensive körperliche Aktivität wie Joggen oder zügiges Radfahren. Haben vor zehn Jahren noch 60 Prozent diese Empfehlungen umgesetzt, sind es jetzt nur noch 43 Prozent. Darin sieht Professor Froboese ein „trauriges Ergebnis“ und warnt deshalb vor Gefahren wie Herzinfarkt, Diabetes und einem generell höheren Risiko, früher zu sterben.

Anders als in der Kölner Studie gestaltet sich die Situation unter den Teilnehmern von „Länger besser leben.“. „In der Gesundheitsinitiative der BKK24 ist die Förderung von Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der Präventionsstrategie“, blickt Glaeske auf die Evaluationsergebnisse. So hätten über ein Drittel der befragten „Länger besser leben.“-Teilnehmer dauerhaft zusätzliche körperliche Aktivität in ihre Freizeit aufgenommen. Fast ein Fünftel mehr würden zudem die Forderungen der WHO von 150 Minuten Bewegung pro Woche erfüllen. Den Grund, warum dies hier im Gegensatz zu anderen Präventionsansätzen gelingt, sieht Glaeske in den „niedrigschwelligen Angeboten“. So würden beispielsweise zunehmend mehr Menschen über die BKK24 das Sportabzeichen machen. Als weiteres Beispiel nennt er die „3.000-Schritte-Aktionen“, die die Krankenkasse einige Male mit der ehemaligen Gesundheitsministerin Ulla Schmidt durchgeführt hat. Deshalb sein Appell: „Länger besser leben.“ ist ansteckend und in jedem Fall besser als „sitzen bleiben“.

### ***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut  
an der Universität Bremen  
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske  
E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)  
Telefon: 0421 218 58558  
[www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut)