

Nur 14 Prozent der Deutschen gelten als rundum gesund

Marie-Anne Schlolaut

Wären Medaillen verliehen worden, dann hätte Mecklenburg-Vorpommern Gold gewonnen, denn in diesem Bundesland leben die Menschen rundum gesund: Sie ernähren sich gut und ausgewogen, bewegen sich ausreichend, rauchen wenig, trinken mäßig Alkohol und leiden kaum unter Stress. Das ergibt die jüngste bundesweite Studie der Deutschen Krankenversicherung (DKV) und der Deutschen Sporthochschule Köln unter Leitung von Professor Ingo Froböse.

Befragt wurden von der Gesellschaft für Konsumforschung mit Sitz in Nürnberg 2500 Männer und Frauen im gesamten Bundesgebiet. Die Ergebnisse des am Dienstag in Berlin präsentierten Reports "Wie gesund lebt Deutschland?" sind zum Teil bemerkenswert.

In der Summe können demnach nur 14 Prozent der erwachsenen Deutschen von sich behaupten, dass sie ein gesundes Leben führen. Mehr als 40 Prozent erfüllen noch nicht einmal das Mindestmaß an Bewegung, mehr als die Hälfte ernährt sich nicht ausgewogen, ein Viertel der Deutschen raucht, ein knappes Fünftel trinkt zu viel Alkohol -mehr als ein Glas Wein oder Bier täglich -und die Hälfte der Bevölkerung leidet unter Stress.

Schlusslicht im Ländervergleich ist Sachsen-Anhalt. Auf dem fünftletzten Platz liegt Nordrhein-Westfalen gefolgt von Baden-Württemberg, Brandenburg und Rheinland-Pfalz mit dem Saarland. Auf der Positiv-Seite stehen nach dem Spitzenreiter Mecklenburg-Vorpommern an zweiter Stelle Niedersachsen und Bremen, Sachsen auf Platz drei, die Bayern auf dem vierten Platz und Hessen auf Platz fünf.

Die "Problemkinder" in der Studie sind nicht etwa die Älteren, sondern die jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren, von denen nur sieben Prozent ein gesundes Leben führen. Die anderen essen zu viel Süßes und Fett und trinken eindeutig zu viel Alkohol. Der Grund ist laut Studie, dass diese Altersgruppe die Folgen ungesunden Lebensstils nicht so spürt, weil der "junge Körper noch viel wegsteckt".

Das Wohlfühlmoment in jungen Jahren, obwohl "man mal wieder über die Stränge geschlagen hat", sei trügerisch, warnt Ingo Froböse. Denn Verhaltensweisen, die man sich als Jugendlicher oder junger Erwachsener angeeignet habe, könne man in späteren Jahren kaum noch oder nur sehr schlecht ablegen. So bestätigt die Untersuchung auch die bekannte These, dass umso mehr Alkohol getrunken wird, je höher der Bildungsabschluss ist.

Die Bildungsschicht macht das teilweise wieder wett, indem sie sich im Vergleich zu Menschen mit Haupt- oder Realschulabschluss eindeutig gesünder ernährt und bessere Mechanismen hat, um mit Stress umzugehen. Wer den Haupt- oder Realschulabschluss in der Tasche hat, greift dagegen weitaus häufiger zur Zigarette und kombiniert dies in der Regel noch mit einer eher ungesunden Ernährung. Für alle Bevölkerungsschichten aber gilt: Beim Thema Sport und Bewegung sind die Deutschen auf einem Tiefpunkt angelangt.

Kaum zu Fuß unterwegs

60 Prozent der Befragten erfüllen noch nicht einmal das von der Weltgesundheitsorganisation vorgegebene Mindestmaß an Bewegung, und das bedeutet, dass man sich jeden Tag eine halbe Stunde körperlich betätigt -nicht schweißtreibend wohlgemerkt, sondern moderat wie etwa bei einem Spaziergang.

Fast ein Drittel der Befragten gibt an, pro Tag nie länger als zehn Minuten zu Fuß zu gehen oder Fahrrad zu fahren. Knapp ein Viertel der Männer und Frauen, die für die Studie interviewt wurden, sind in ihrer Freizeit überhaupt nicht körperlich aktiv. Am bequemsten macht es sich das "Mittelalter" zwischen dem 30. und dem 65. Lebensjahr, das sich laut Studie hinter dem Lenkrad des Autos offenbar am wohlsten fühlt.

Wenn diese Altersklasse sich bewegt, dann meist nur im Job, sei es bei körperlicher Arbeit (vor allem Menschen mit Hauptschulabschluss und mittlerer Reife) oder beim Gang von einem Büro ins nächste.

Die Gebildeteren versuchen diesen Mangel mit Freizeitsport auszugleichen -allerdings mit gelegentlich mäßigem Erfolg. Eine Aversion scheinen Männer und Frauen gegen Turnhallen zu haben. In den Interviews gab jeder Vierte an, dass ihm Sporthallen und -plätze so überhaupt nicht liegen und der Gang ins Fitnessstudio auch nicht gerade zu den beliebten Wegen gehört. Vor allem ältere Menschen meiden diese Orte.

Wer Sport treibt, der möchte dies am liebsten zusammen mit Freunden tun, was besonders auf die Jüngeren zutrifft. Die älteren Befragten bewegen sich, weil sie bewusst Krankheiten vorbeugen möchten. Jeder Dritte, also rund 33 Prozent, gibt an, dass er bereit wäre, sich zu bewegen, wenn er finanziell dafür belohnt würde. 100 Euro pro Monat wären nach der Vorstellung der Befragten eine annehmbare Summe, für die sie bereit wären, auch mal zu schwitzen.

Berlin Online, 11.08.2010