

## 5.18 Körperliche Aktivität

### Einleitung

Als körperliche Aktivität wird jede Bewegung definiert, die durch die Skelettmuskulatur produziert wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt. Körperliche Aktivität leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Gesundheit. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zeigt, dass die körperliche Aktivität sowohl bei der Vermeidung als auch bei der Rehabilitation von Herzkrankheiten, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose, Rückenschmerzen und verschiedenen Krebsarten eine wesentliche Rolle spielt (Department of Health 2004; USDHHS 1996; Sallis, Owen 1998; Mensink et al. 1996).

### Indikator

Die Konstruktion des Indikators »körperlich aktiv« beruht auf den Empfehlungen des US-amerikanischen Centers of Disease Control and Prevention (CDC), dass Erwachsene sich mindestens an 5 Tagen pro Woche jeweils für mindestens 30 Minuten körperlich betätigen sollten. Dabei sollte die Atemfrequenz zunehmen bzw. sollte man dabei ins Schwitzen geraten (Pate 1995; Department of Health 2004). Diese Empfehlungen haben international Eingang gefunden in bevölkerungsbezogene Präventionsprogramme, da sich bereits bei dieser moderaten körperlichen Aktivität positive Auswirkungen auf die Gesundheit erzielen lassen. In GEDA 2009 wurden die Interviewteilnehmerinnen und -teilnehmer daher nach der Anzahl der Tage in der Woche befragt, an denen sie körperlich so aktiv sind, dass sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten, sowie nach der Dauer pro Tag.

Es wird im Folgenden der Anteil derjenigen dargestellt, die mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind (entweder verteilt auf fünf Tage oder an weniger als fünf Tagen) und die damit den obengenannten Empfehlungen entsprechen oder diesen nahe kommen. Diesen wird die Gruppe der wenig Aktiven gegenübergestellt, die weniger als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind.

### Kernaussagen

- ▶ Knapp 40 % der Frauen und über 45 % der Männer sind pro Woche 2,5 Stunden körperlich so aktiv, dass sie außer Atem oder ins Schwitzen geraten.

- ▶ 20 % der Frauen und 23,3 % der Männer erreichen mit ihrem Aktivitätsniveau die Empfehlungen der CDC.
- ▶ Bei den Männern nimmt der Anteil derjenigen, die körperlich aktiv sind, mit zunehmendem Alter gleichmäßig ab, bei Frauen dagegen nimmt dieser Anteil erst ab der Altersgruppe ab 65 deutlich ab.
- ▶ Der Anteil der Frauen und Männer der mindestens 2,5 Stunden pro Woche oder fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv ist, ist tendenziell höher in den unteren Bildungsgruppen. Dies mag daran liegen, dass in diesen Bildungsgruppen mehr körperliche Aktivitäten am Arbeitsplatz anfallen, während in oberen Bildungsgruppen sitzende Tätigkeiten häufiger sind. In der Altersgruppe ab 65 Jahre dreht sich diese Tendenz um; dort ist der Anteil der körperlich Aktiven in den oberen Bildungsschichten etwas höher als in den unteren.
- ▶ Es lassen sich keine Aussagen zu wesentlichen regionalen Unterschieden aus den Daten ableiten.

### Ergebnisbewertung

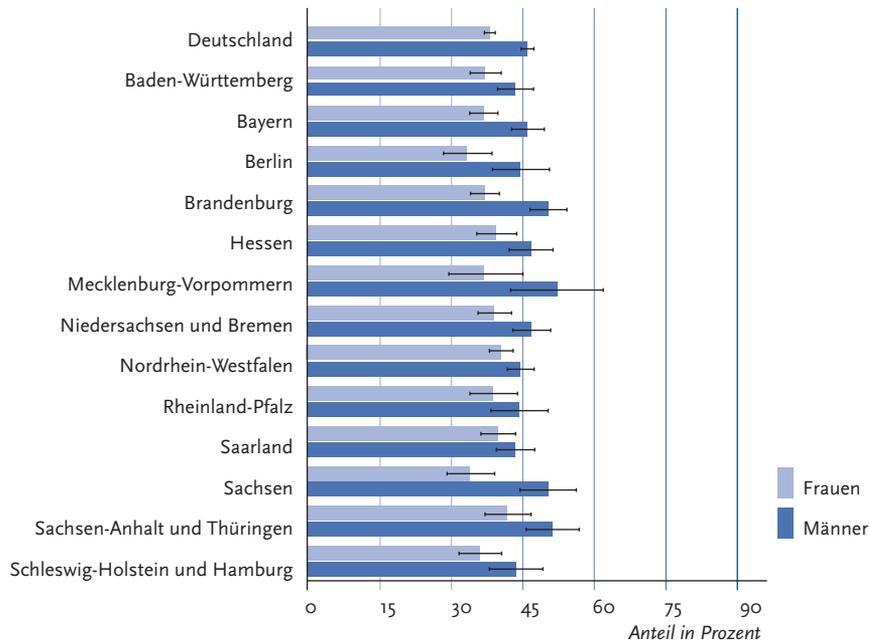
Nach den Ergebnissen von GEDA 2009 hält ein Fünftel der Befragten die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität ein. Dieser Anteil liegt sieben Prozentpunkte über den Ergebnissen des Bundes-Gesundheitssurveys 1998 (BGS98). Mit den Daten des BGS98 konnte gezeigt werden, dass sich 13 % der 18- bis 79-jährigen an die seinerzeit aktuelle Empfehlung hielten (Mensink 1999; RKI 2003). Allerdings wurden laut damaliger Empfehlung drei statt fünf Tage mit körperlicher Aktivität zugrunde gelegt. Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass damals nur die freizeitbezogene und nicht auch die berufs-, transport- oder haushaltsbezogene körperliche Aktivität einbezogen wurde wie in GEDA 2009. Die Verteilungsmuster ähneln sich aber: Auch im BGS98 war der Anteil derjenigen, der die Empfehlung erreichte, bei Männern in jüngeren Altersgruppen am höchsten. Beim Vergleich der Ergebnisse zu denen anderer Studien ist zu bedenken, dass in GEDA 2009 als Beschreibung der körperlichen Aktivität »Schwitzen« oder »außer Atem geraten« gewählt wurde. Diese Merkmale treffen auf eher intensive körperliche Aktivität zu. Nach den Empfehlungen von Pate (Pate et al. 1995) wird moderate körperliche Aktivität als eine Erhöhung der Atemfrequenz, ein Ansteigen des Herzschlags, so dass der

## Häufigkeitsverteilung

Frauen	Weniger als 2,5 Std. pro Woche körperlich aktiv		Mehr als 2,5 Std./Woche körperlich aktiv an weniger als 5 Tagen		Mindestens 5-mal/Woche mind. 30 Min. körperlich aktiv	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
<b>Gesamt (Frauen und Männer)</b>	<b>58,0</b>	(57,1–58,9)	<b>20,4</b>	(19,7–21,1)	<b>21,6</b>	(20,9–22,4)
<b>Frauen gesamt</b>	<b>61,9</b>	(60,7–63,0)	<b>18,1</b>	(17,2–19,0)	<b>20,0</b>	(19,1–21,0)
<b>18–29 Jahre</b>	<b>56,1</b>	(53,5–58,7)	<b>22,5</b>	(20,4–24,8)	<b>21,4</b>	(19,3–23,6)
Untere Bildungsgruppe	52,9	(47,7–58,0)	25,5	(21,2–30,3)	21,6	(17,7–26,1)
Mittlere Bildungsgruppe	57,0	(53,8–60,2)	20,8	(18,3–23,5)	22,2	(19,6–25,1)
Obere Bildungsgruppe	61,2	(54,8–67,2)	22,9	(17,9–28,7)	16,0	(11,9–21,1)
<b>30–44 Jahre</b>	<b>57,9</b>	(55,8–59,9)	<b>18,3</b>	(16,8–19,9)	<b>23,8</b>	(22,1–25,7)
Untere Bildungsgruppe	50,8	(42,5–59,1)	15,5	(10,4–22,5)	33,7	(26,2–42,1)
Mittlere Bildungsgruppe	57,2	(54,7–59,6)	19,6	(17,7–21,6)	23,2	(21,2–25,4)
Obere Bildungsgruppe	63,1	(60,3–65,8)	16,9	(14,9–19,1)	19,9	(17,7–22,4)
<b>45–64 Jahre</b>	<b>58,9</b>	(56,9–60,8)	<b>18,9</b>	(17,4–20,4)	<b>22,3</b>	(20,6–24,0)
Untere Bildungsgruppe	57,5	(51,1–63,7)	16,0	(11,9–21,1)	26,5	(21,2–32,5)
Mittlere Bildungsgruppe	58,1	(55,8–60,3)	19,7	(17,9–21,6)	22,3	(20,4–24,3)
Obere Bildungsgruppe	62,6	(60,1–65,0)	19,5	(17,6–21,6)	17,9	(16,0–20,0)
<b>ab 65 Jahre</b>	<b>72,8</b>	(70,2–75,3)	<b>14,3</b>	(12,5–16,4)	<b>12,9</b>	(11,1–14,9)
Untere Bildungsgruppe	75,7	(71,0–79,8)	13,0	(10,0–16,8)	11,3	(8,4–15,0)
Mittlere Bildungsgruppe	71,6	(68,7–74,4)	14,4	(12,3–16,7)	14,0	(11,9–16,3)
Obere Bildungsgruppe	61,9	(57,6–66,1)	21,6	(18,1–25,5)	16,5	(13,6–20,0)

Männer	Weniger als 2,5 Std. pro Woche körperlich aktiv		Mehr als 2,5 Std./Woche körperlich aktiv an weniger als 5 Tagen		Mindestens 5-mal/Woche mind. 30 Min. körperlich aktiv	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
<b>Gesamt (Frauen und Männer)</b>	<b>58,0</b>	(57,1–58,9)	<b>20,4</b>	(19,7–21,1)	<b>21,6</b>	(20,9–22,4)
<b>Männer gesamt</b>	<b>53,9</b>	(52,6–55,2)	<b>22,8</b>	(21,7–23,9)	<b>23,3</b>	(22,2–24,5)
<b>18–29 Jahre</b>	<b>39,6</b>	(36,9–42,4)	<b>32,0</b>	(29,4–34,7)	<b>28,4</b>	(25,9–31,1)
Untere Bildungsgruppe	36,7	(31,5–42,3)	33,1	(28,1–38,5)	30,1	(25,3–35,5)
Mittlere Bildungsgruppe	40,0	(36,6–43,5)	31,5	(28,3–34,8)	28,5	(25,4–31,9)
Obere Bildungsgruppe	47,5	(40,4–54,7)	30,7	(24,3–38,0)	21,7	(16,6–28,0)
<b>30–44 Jahre</b>	<b>51,7</b>	(49,2–54,2)	<b>21,4</b>	(19,4–23,6)	<b>26,9</b>	(24,6–29,3)
Untere Bildungsgruppe	55,7	(44,1–66,7)	16,1	(9,3–26,5)	28,2	(19,0–39,8)
Mittlere Bildungsgruppe	46,0	(42,7–49,3)	22,7	(20,0–25,6)	31,3	(28,3–34,5)
Obere Bildungsgruppe	60,8	(57,6–63,9)	21,1	(18,6–23,8)	18,1	(15,7–20,8)
<b>45–64 Jahre</b>	<b>56,9</b>	(54,6–59,2)	<b>21,0</b>	(19,2–23,0)	<b>22,0</b>	(20,2–24,1)
Untere Bildungsgruppe	51,2	(40,3–62,0)	22,2	(14,4–32,7)	26,6	(18,0–37,3)
Mittlere Bildungsgruppe	55,9	(52,8–58,9)	20,3	(17,9–22,9)	23,8	(21,3–26,6)
Obere Bildungsgruppe	60,7	(58,1–63,3)	22,0	(19,8–24,3)	17,3	(15,4–19,4)
<b>ab 65 Jahre</b>	<b>65,3</b>	(62,1–68,3)	<b>18,9</b>	(16,5–21,6)	<b>15,8</b>	(13,6–18,3)
Untere Bildungsgruppe	67,9	(55,3–78,3)	16,3	(9,0–27,7)	15,9	(8,7–27,1)
Mittlere Bildungsgruppe	66,6	(62,3–70,6)	17,8	(14,7–21,4)	15,6	(12,7–19,0)
Obere Bildungsgruppe	61,4	(57,9–64,7)	22,6	(19,8–25,6)	16,1	(13,6–18,9)

**Regionale Verteilung: Anteil der Befragten, die mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind (verteilt auf fünf Tage oder an weniger als fünf Tagen)**



Puls zu fühlen ist, und ein Gefühl erhöhter Wärme beschrieben, das von Schwitzen begleitet sein kann. Es ist daher möglich, dass der Anteil der moderat Aktiven in der Bevölkerung durch die GEDA-Daten 2009 unterschätzt ist.

US Department of Health and Human Services (USDHHS) (1996) Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, USA

**Literatur**

Department of Health (2004) Physical activity – health improvement and prevention: at least five a week. Department of Health, London  
[http://www.sportkeighley.com/documents/Information/five\\_a\\_week.pdf](http://www.sportkeighley.com/documents/Information/five_a_week.pdf) (Stand: 26.05.2009)

Mensink GBM, Deketh M, Mul MDM et al. (1996) Physical activity and its association with cardiovascular risk factors and mortality. *Epidemiology* 7: 391–397

Mensink GBM (1999) Körperliche Aktivität. *Gesundheitswesen* 61: 126–131

Pate RR, Pratt M, Blair SN et al. (1995) Physical activity and Public Health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association* 273: 402–407

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2003) Bundes-Gesundheits-survey: Körperliche Aktivität. Beiträge zur Gesundheits-berichterstattung des Bundes. RKI, Berlin

Sallis JF, Owen N (1998) Physical activity and behavioural medicine. Sage Publications

### Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

### Herausgeber

Robert Koch-Institut  
Nordufer 20  
13353 Berlin

### Redaktion

Robert Koch-Institut  
Abteilung für Epidemiologie und  
Gesundheitsberichterstattung  
Dr. Cornelia Lange, Dr. Thomas Ziese  
General-Pape-Straße 62-66  
12101 Berlin

### Bezugsquelle

Die »Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes« können kostenlos bezogen werden.

E-Mail: [gbe@rki.de](mailto:gbe@rki.de)  
[www.rki.de/gbe](http://www.rki.de/gbe)  
Tel.: 030-18754-3400  
Fax: 030-18754-3513

### Layout

Satzinform, Berlin

### Druck

Oktoberdruck AG, Berlin

### ISBN

978-3-89606-206-2