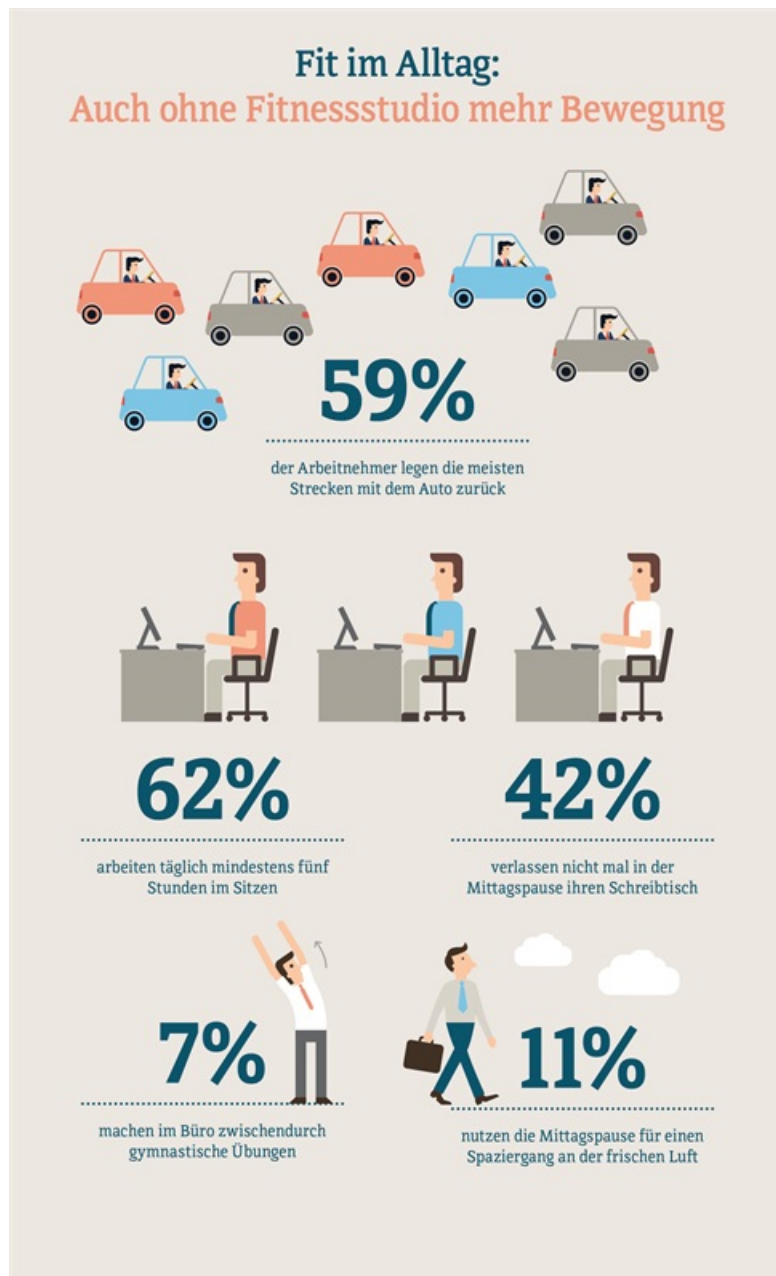




## Weihnachtliche Bewegungsarmut: Deutsche Arbeitnehmer sind im Alltag zu träge

- 59 Prozent der Arbeitnehmer legen die meisten Strecken im Alltag mit dem Auto zurück
- 62 Prozent arbeiten täglich mindestens fünf Stunden im Sitzen
- 42 Prozent verlassen nicht mal in der Mittagspause ihren Schreibtisch



Frankfurt am Main, 15. Dezember 2016 – Sodexo, Europas

führender Anbieter für betriebliche Sozialleistungen und Incentives, fragte 1.000 deutsche Arbeitnehmer nach ihrer Fitness und ihrem Verhalten im Alltag. Die Sodexo-Umfrageergebnisse zeigen, dass fast ein Viertel der Arbeitnehmer (23 Prozent) durchschnittlich elf Tage bis hin zu weit über 20 Fehltagen im Jahr ansammelt. Besonders während der kommenden Weihnachtsfeiertage, die traditionellerweise ohnehin von fettem Essen und mangelnder Bewegung geprägt sind, kann die Gesundheit noch weiter leiden.

Viele der typischen muskulären Alltagsbeschwerden sind auf mangelnde Bewegung zurückzuführen und ließen sich zumindest eindämmen. Aber die Ergebnisse zeigen klar: Die Deutschen sind wahre Bewegungsmuffel. 40 Prozent der Befragten machen entweder gar keinen Sport oder maximal eine Stunde in der Woche. Mehr noch: Auch im Alltag setzen die Arbeitnehmer eher auf das Auto, anstatt die müden Knochen in Gang zu bringen. Kein Wunder also, wenn nun gerade zu Weihnachten mit schweren und kalorienreichen Gerichten die Zahl auf der Waage noch zusätzlich in die Höhe schnellte. Immerhin 61 Prozent der Arbeitnehmer kommen motorisiert zur Arbeit und 59 Prozent legen auch die meisten anderen Strecken im Alltag am liebsten per Auto oder anderweitig motorisiert zurück. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Krankheitstage anhäufen.

### **Dem Winterspeck ohne Fitnessstudio den Kampf ansagen**

Bewegung im Alltag ist keineswegs gleichzusetzen mit dem Gang ins Fitnessstudio, dem Beitritt in einen Sportverein oder dem Besuch anderer offizieller Sportkurse. Hier sind die Hemmungen groß: Zu teure Beiträge oder keine Zeit neben der Arbeit noch Kurse zu besuchen. Tatsache ist jedoch, dass sich gerade in den Alltag ganz unkompliziert mehr Bewegung einbauen und damit auch der Winterspeck in den Griff bekommen lässt. Beispielsweise nutzen 72 Prozent der Befragten meistens das Auto zum Einkaufen. Natürlich lassen sich Getränkekisten einfacher im Kofferraum transportieren, als zu Fuß. Dennoch: Es gibt beispielsweise ausreichend große Anhänger für Fahrräder, in denen sich entspannt auch schwere Einkäufe befördern lassen. Zudem gibt es auch immer wieder kleinere Einkäufe, für die ein Rucksack durchaus genügt. Diese Überlegungen erfordern ein Umdenken. Ziel ist es, aus der Auto-Routine auszubrechen und an jeder Stelle im Alltag zu überlegen, wo man nicht doch noch den einen oder anderen zusätzlichen Laufmeter einbauen könnte. Dies gilt auch für den Weg zur Arbeit, selbst wenn dieser mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestritten wird: Auch hier können Arbeitnehmer einfach eine oder zwei Haltestellen früher aussteigen und den Arbeitsweg mit mehr Bewegung anreichern.

Immerhin: Vor die Wahl gestellt, entscheiden sich laut Umfrage 75 Prozent eher für die Stufen als für Rolltreppe oder Fahrstuhl. Darüber hinaus sagt wenigstens die Hälfte der Befragten, dass sie ihr Auto in der Regel erst ab etwa drei Kilometern Strecke anlassen. Knapp ein Viertel der Befragten (22 Prozent) schwingt sich für die meisten alltäglichen Strecken lieber auf das Fahrrad, bevor sie den Motor anwerfen.

### **Mittagspausen zum Entspannen und für Bewegung nutzen**

Was so ein Winterspaziergang nach dem Familienessen bewirkt, gilt genauso fürs Büro. Hier scheinen jedoch besonders viele Arbeitnehmer eine sinnvolle Nutzung der Mittagspause zu vernachlässigen: 42 Prozent aller Befragten verlassen während der Mittagspause nicht einmal ihren Schreibtisch, sondern essen schnell ihr mitgebrachtes Essen am Arbeitsplatz während sie im Netz surfen oder machen gleich gar keine Pause und arbeiten stattdessen durch. „Das führt auf Dauer nicht nur zu einem unkonzentrierten Arbeiten, sondern belastet auch den Körper“, sagt George Wyrwoll, HR-Experte und Unternehmenssprecher bei Sodexo. „Wenigstens elf Prozent haben das bereits verstanden. Sie nutzen die Mittagspause regelmäßig, um draußen an der frischen Luft ein wenig spazieren zu gehen. Ein knappes Drittel bewegt sich immerhin in die Kantine oder Küche, um dort die Mittagspause zu verbringen. Fest steht: Nahezu alles ist besser, als gar keine Pause zu machen und weiter sitzend am Schreibtisch zu verharren.“

### **Gymnastik im Büro? Voll peinlich!**

Auch zwischendrin bietet es sich an, kurze Pausen einzulegen und ein paar Schritte zu gehen und sich etwas zu strecken, besonders da 62 Prozent der befragten Arbeitnehmer mindestens fünf Stunden ihrer täglichen Arbeit ausschließlich sitzend verbringen. Es gibt zahlreiche kleinere Übungen, die sich leicht am Arbeitsplatz umsetzen lassen. Doch wer macht das auch tatsächlich? Die deutschen Arbeitnehmer anscheinend nicht. Lediglich sieben Prozent machen in ihrem Büro zwischendurch gymnastische Übungen, während der Rest sich dabei albern vorkommen würde, nicht schwitzen möchte, die Kollegen möglicherweise stört oder einfach keine Lust hat. 28 Prozent geben darüber hinaus an, dass sie keinen Sport im Büro machen müssen, weil sie auch so genug Sport treiben. Das ist insofern interessant als dass von diesen 28 Prozent immerhin fast ein Viertel angegeben hatte, gar keinen, nicht jede Woche oder maximal eine Stunde in der Woche Sport zu treiben. Hier stellt sich mit einem Augenzwinkern schon die Frage: Wie viel Sport ist genug?

„Deutsche Arbeitnehmer sollten sich dazu aufraffen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Statt im Sitzen einfach mal im Stehen arbeiten, zumindest jede Stunde kurz aufstehen und ein paar Schritte gehen, kleine Einkäufe zu Fuß und nicht mit dem Auto erledigen: Schon kleine Veränderungen reichen aus, um das Wohlbefinden enorm zu verbessern,“ sagt George Wyrwoll. „Und Arbeitgeber sollten aktiv Bewegungsimpulse setzen, denn von einem guten Gesundheitszustand der Arbeitnehmer profitieren auch sie.“

Julia Bellinghausen

Oseon

069-25 73 80 22-20

sodexo@oseon.com

### **Über Sodexo**

Sodexo ist Europas führender Anbieter von Incentives und Motivationslösungen für Firmen und Arbeitnehmer und beschäftigt in Deutschland rund 12.500 Mitarbeiter.

Im Geschäftsbereich Benefits and Rewards Services bietet Sodexo Verwaltungsprogramme und emittiert Gutscheine und Karten zur Mitarbeitermotivation, für betriebliche Sozialleistungen und Incentives: Benefits Pass Karte, Restaurantschecks, Einkaufs- und Tankgutscheine, Gesund Pass Online Fitness Portal, sowie Leistungen für die staatliche Verwaltung, u.a. Bildungskarten und Wertgutscheine. Mit seinen Lösungen erreicht Sodexo in Deutschland täglich mehr als 650.000 Menschen.