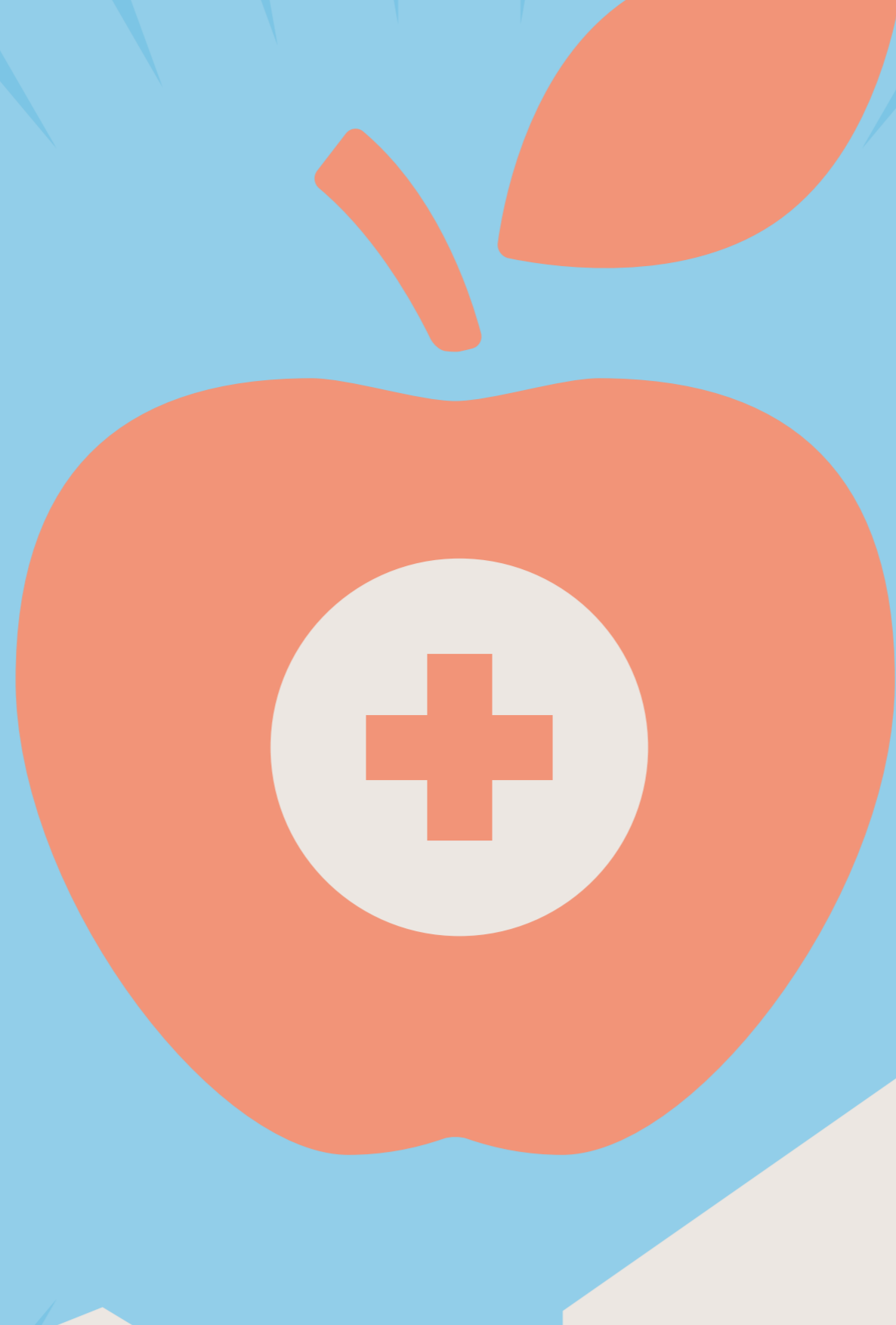


# Depressive Bewegungsmuffel?

Wie es um die Gesundheit deutscher Arbeitnehmer steht

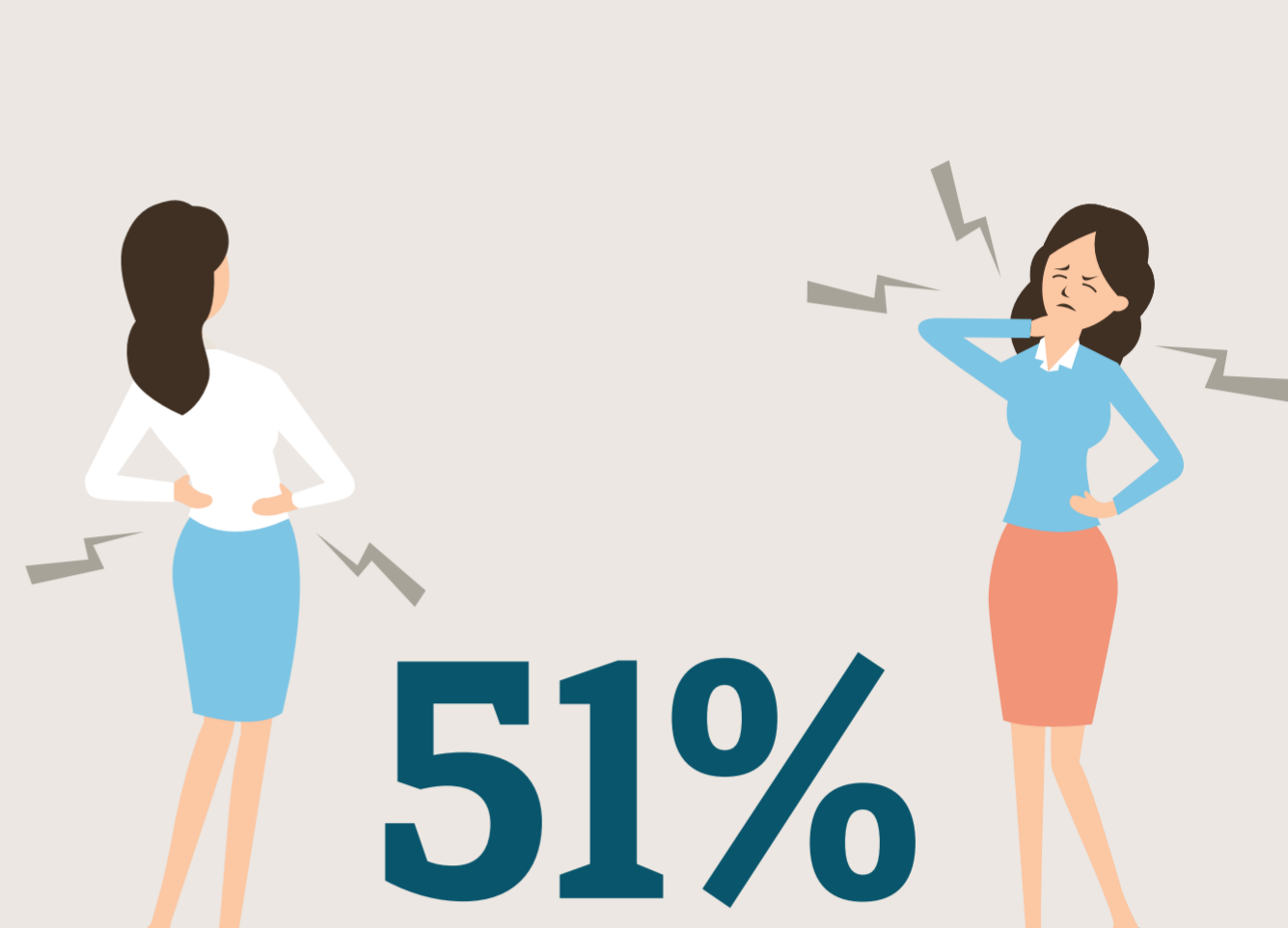


## Körperliche Fitness: Sportmuffel trotz körperlicher Beschwerden



**54%**

der Arbeitnehmer machen gar keinen oder maximal eine Stunde die Woche Sport



**51%**

der Befragten haben arbeitsbedingte körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen



**60%**

sitzen bei ihrer täglichen Arbeit hauptsächlich am Schreibtisch



**69%**

Prozent der Arbeitgeber bieten keine betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen an



**60%**

der Arbeitnehmer wünschen sich betriebliche Gesundheitsmaßnahmen

## Geistige Fitness: Arbeitnehmer leiden unter zu viel Stress



**80%**

der Arbeitnehmer klagen über enormes Stresslevel

**10%**

Prozent leiden unter Depressionen



**60%**

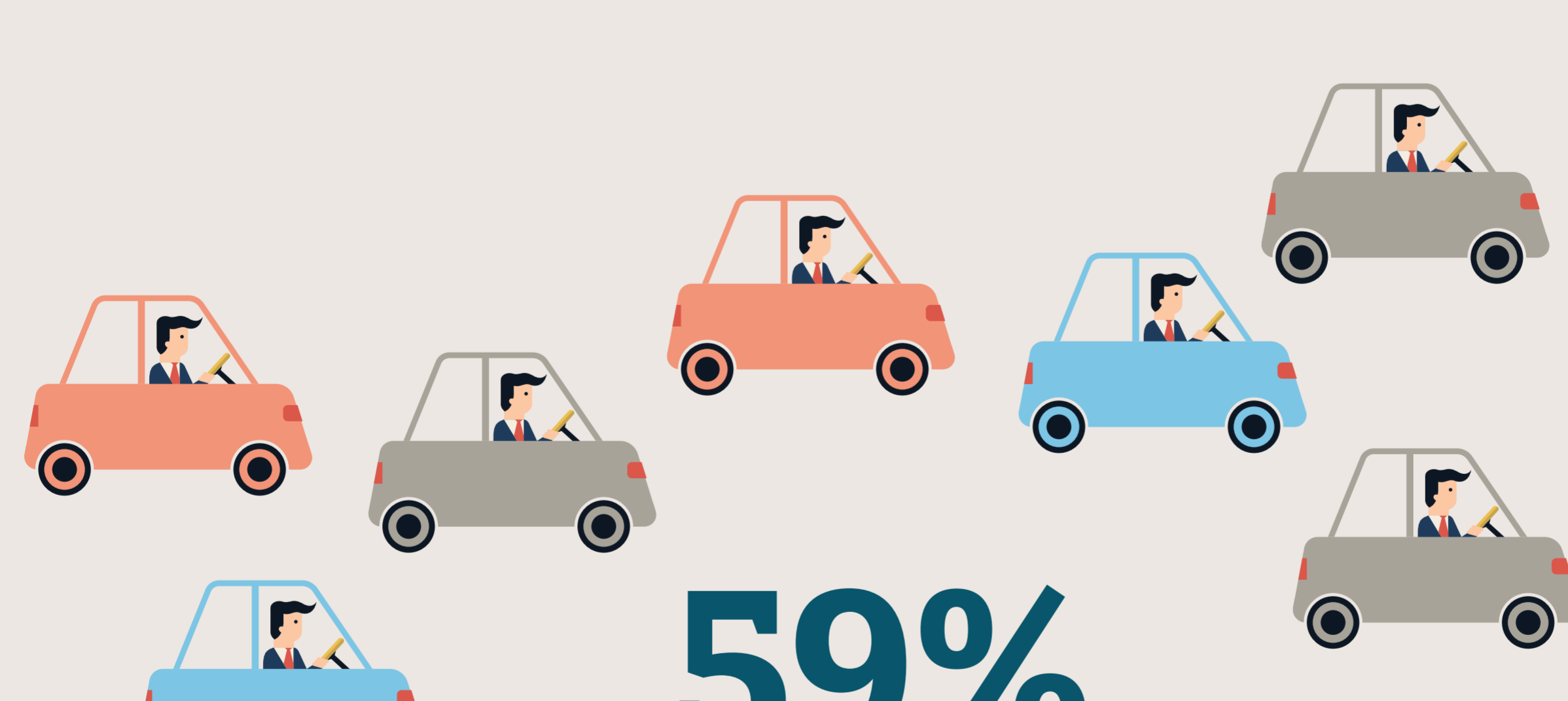
leiden unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nervosität

**40%**

Prozent befinden sich in Behandlung

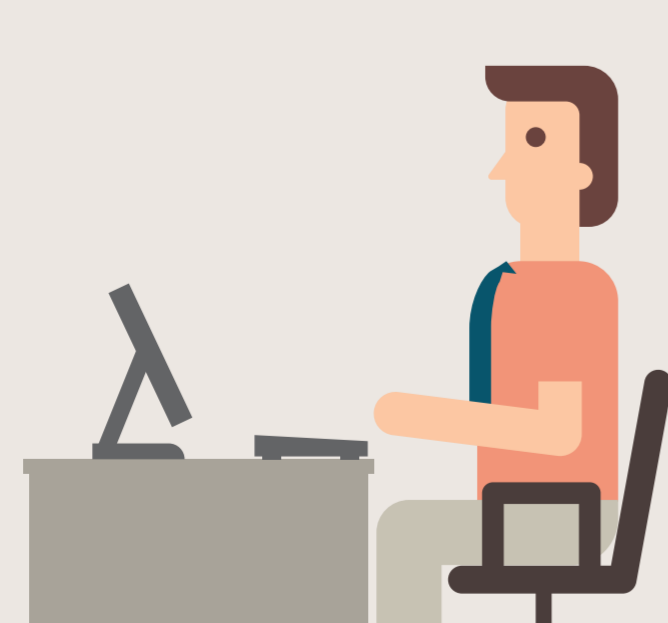


## Fit im Alltag: Auch ohne Fitnessstudio mehr Bewegung



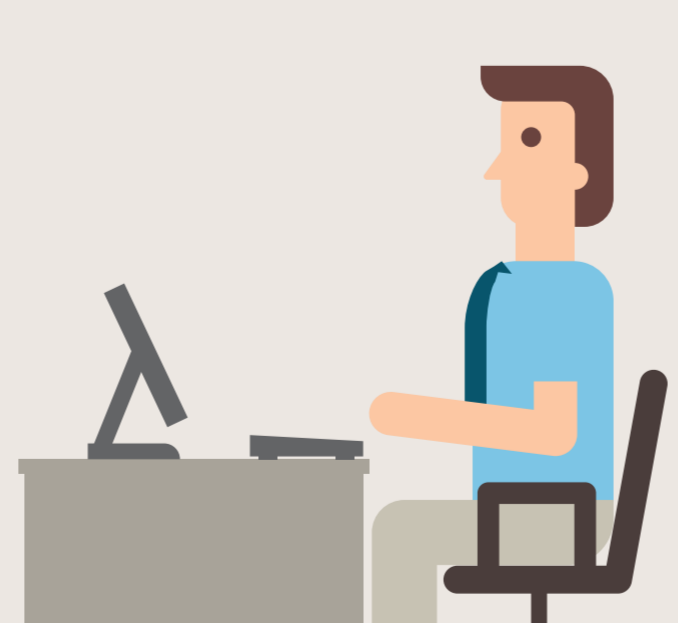
**59%**

der Arbeitnehmer legen die meisten Strecken mit dem Auto zurück



**62%**

arbeiten täglich mindestens fünf Stunden im Sitzen



**42%**

verlassen nicht mal in der Mittagspause ihren Schreibtisch

**7%**

machen im Büro zwischendurch gymnastische Übungen



**11%**

nutzen die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft

