

## Bewegungsmangel und Gewichtszunahme im Homeoffice

### **Neue DAK-Studie zeigt Gesundheitsrisiken durch die Arbeit zu Hause - Ein Viertel der Beschäftigten hat mehr Rückenbeschwerden**

Das Homeoffice sorgt nicht nur für positive Effekte und einen besseren Schutz in der Pandemie: Für viele Beschäftigte entstehen durch die dauerhafte Tätigkeit zu Hause auch Gesundheitsrisiken. Nach einer aktuellen Forsa-Umfrage für die DAK-Gesundheit bewegen sich im Homeoffice 44 Prozent der Befragten „deutlich weniger“ als früher. Ein Drittel der Beschäftigten hat mindestens drei Kilogramm zugenommen – bei sieben Prozent waren es sogar mehr als fünf Kilogramm. Bewegungsmangel und Gewichtszunahme bleiben nicht folgenlos: 32 Prozent klagen über etwas oder sogar deutlich häufigere Rückenbeschwerden.

Für die aktuelle DAK-Studie wurden im Februar 2021 rund 2.500 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vom Forsa-Institut befragt, die mehrmals pro Woche im Homeoffice arbeiten. „Die Arbeit zu Hause hat in der Pandemie viele Vorteile. Doch jetzt zeigt unsere Umfrage auch ernsthafte Gesundheitsrisiken für die Beschäftigten“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Häufig verstärkt sich ein ungesunder Lebensstil. Das Homeoffice macht viele Menschen zum Bewegungsmuffel.“ Die Folge seien Gewichtszunahme und mehr Rückenbeschwerden. Zusätzlich steige das Risiko für chronische Erkrankungen. „Da viele Beschäftigte auch nach Corona weniger im Büro arbeiten werden, müssen wir einen stärkeren Fokus auf die Gesundheit im Homeoffice legen“, fordert Storm. „Wir brauchen eine kluge Aufklärung über die drohenden Risiken und passende Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Homeoffice darf nicht zur Bewegungsfalle werden.“ Für Beschäftigte sei auch wichtig, im persönlichen Bereich zu prüfen, wie sich der Tagesablauf aktiver gestalten lässt.

In der Studie der DAK-Gesundheit sagen 71 Prozent der Befragten, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen als vor der Pandemie – davon war es bei 44 Prozent sogar „deutlich weniger Bewegung“. Gründe: Gut die Hälfte (54 Prozent) der Befragten haben bei Transportaktivitäten weniger Bewegung. So falle der Fuß- oder Radweg zur Arbeit weg. Bedingt durch die Pandemie seien Einkäufe und Besuche im privaten Umfeld auch seltener. Ein Drittel berichtet, dass Alltagsaktivitäten wie Spazierengehen, Haus- und Gartenarbeit oder Treppensteigen weniger werden. Auf die Frage nach Strategien, um den Bewegungsmangel auszugleichen, gibt nur jeder und jede Zweite an, regelmäßig bewusst das Sitzen zu unterbrechen.

Geringe körperliche Aktivität im Alltag verbunden mit langem Sitzen hat nach den aktuellen Empfehlungen der [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#) negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Auf lange Sicht kann ein bewegungsarmer sitzender Lebensstil zu chronischen Erkrankungen führen. Die [WHO](#) empfiehlt ein Minimum von 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche, um das Risiko auszugleichen.

Laut DAK-Studie möchten 46 Prozent aller Befragten in Zukunft auch nach Corona mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten. Bei einer regelmäßigen oder dauerhaften Arbeit zu Hause bietet die DAK-Gesundheit Versicherten Unterstützung durch kostenlose Online-Kurse oder digitale Information im Rahmen der [Prävention](#). Die Krankenkasse hilft gleichzeitig Unternehmen

bei der Umsetzung entsprechender Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mehr Information im Internet unter: [www.dak.de/digitalesBGM](http://www.dak.de/digitalesBGM)

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,6 Millionen Versicherten die drittgrößte gesetzliche Krankenkasse Deutschlands.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“