

## **Bewegungsmangel und Gewichtszunahme im Homeoffice Neue DAK-Studie zeigt Gesundheitsrisiken durch die Arbeit zu Hause – Ein Viertel der Beschäftigten hat mehr Rückenbeschwerden**

**Hamburg, 07. Mai 2021. 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.

**Im Homeoffice bewegen sich 71 Prozent der Beschäftigten weniger**  
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.

### **WHO empfiehlt 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche**

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.

### **Strategien, um Gesundheitszustand zu erhalten**

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.

**„Hat sich Ihr Bewegungsverhalten durch das Homeoffice verändert?“\***

„Ich bewege mich deutlich weniger“	<b>44 Prozent</b>
„Ich bewege mich etwas weniger“	<b>27 Prozent</b>
„Ich bewege mich genauso viel“	<b>17 Prozent</b>
„Ich bewege mich etwas mehr“	<b>8 Prozent</b>
„Ich bewege mich deutlich mehr“	<b>4 Prozent</b>
keine Angabe/ „weiß nicht“	<b>1 Prozent</b>

**„Hat sich Ihr Körpergewicht verändert, seit Sie vermehrt im Homeoffice arbeiten?“\***

„Nein, mein Gewicht ist wie vorher“	<b>49 Prozent</b>
„Ja, ich habe deutlich abgenommen“ (mehr als 3 kg)	<b>7 Prozent</b>
„Ja, ich habe etwas abgenommen“ (mehr als 1 kg)	<b>7 Prozent</b>
„Ja, ich habe etwas zugenommen“ (mehr als 3 kg)	<b>26 Prozent</b>
„Ja, ich habe deutlich zugenommen“ (mehr als 5 kg)	<b>7 Prozent</b>
keine Angabe/ „weiß nicht“	<b>4 Prozent</b>

**„Wie wirkt sich die Arbeit im Homeoffice auf Ihren Rücken aus?“\***

„Ich habe deutlich weniger Rückenbeschwerden“	<b>3 Prozent</b>
„Ich habe etwas weniger Rückenbeschwerden“	<b>5 Prozent</b>
„Für meinen Rücken macht es keinen Unterschied“	<b>56 Prozent</b>
„Ich habe etwas mehr Rückenbeschwerden“	<b>25 Prozent</b>
„Ich habe deutlich mehr Rückenbeschwerden“	<b>7 Prozent</b>
keine Angabe/ „weiß nicht“	<b>3 Prozent</b>

\* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 29. Januar bis 19. Februar 2021; Beschäftigte, die mehrmals pro Woche im Homeoffice arbeiten.