

The image shows a large, three-dimensional orange sign for 'DAK Gesundheit' mounted on a building. The sign features the word 'DAK' in a large, bold, sans-serif font, with a horizontal bar above it. Below 'DAK', the word 'Gesundheit' is written in a smaller, rounded, sans-serif font. The background of the sign is white, and the letters are orange. The sign is set against a blurred background of trees and a building.

**DAK**  
Gesundheit

**Ist der Trend zum Homeoffice  
gesundheitsförderlich?  
Ergebnisse einer Forsa-Studie der DAK**

DAK-Gesundheit Zentrale – Prävention und Gesundheitsförderung

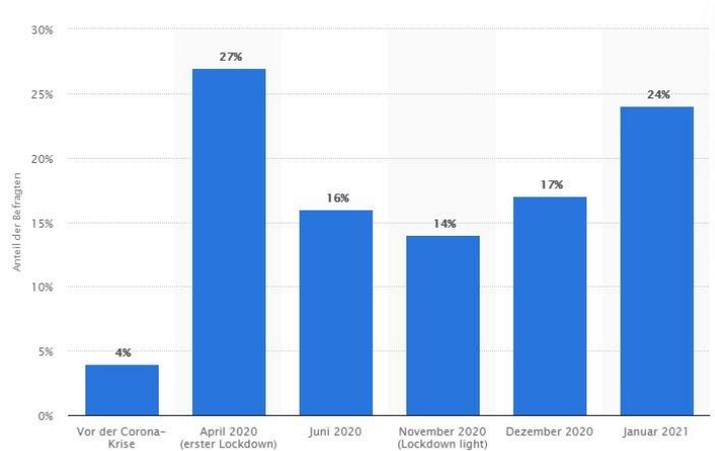
The logo for DAK Gesundheit, featuring the word 'DAK' in a bold, sans-serif font above the word 'Gesundheit' in a smaller, rounded, sans-serif font. Below 'Gesundheit' is the tagline 'Ein Leben lang' in a very small font. The logo is set against an orange background with a white border.

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

# Studie auf der Basis einer Forsa-Befragung

- Die DAK-Gesundheit hat 2020 und 2021 drei repräsentative Befragungen bei über 7000 Beschäftigten durch die *forsa Politik und Sozialforschung GmbH* durchgeführt.
- Die ersten Ergebnisse wurden im DAK-Gesundheitsreport 2020 veröffentlicht. Schwerpunkte waren hier: Homeoffice - Stress und Digitalisierung. LINK: [www.dak.de/gesundheitsreport](http://www.dak.de/gesundheitsreport)
- Die Befragung wurde 2021 erweitert mit Themen zur **körperlichen Aktivität und Sport im Homeoffice**.
- Hier wurden nur die 35% der Beschäftigten befragt, die ganz oder mehrmals pro Woche im Homeoffice tätig sind (N= 2059).

# Häufigkeit von Homeoffice in Deutschland



Statista GmbH, 2021



Hans-Böckler-Stiftung, 2021

## Ergebnis unserer Befragung

„Ich würde gerne nach der Corona-Krise weiter zumindest einen Teil meiner Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten.“

60% antworten: trifft genau zu

23% antworten: trifft eher zu

# Hat sich ihr Bewegungsverhalten durch das Homeoffice verändert?

	Gesamt	Männer / Frauen
Ich bewege mich deutlich weniger, seit ich im Homeoffice arbeite.	<b>44 %</b>	42% / 45 %
Ich bewege mich genauso viel, seit ich im Homeoffice arbeite.	17%	29% / 25%
Ich bewege mich etwas mehr seit ich im Homeoffice arbeite.	8%	17% / 16%
Ich bewege mich deutlich mehr, seit ich im Homeoffice arbeite.	4%	7% / 8%
weiß nicht/ k.A.	1%	1% / 1 %

# In welchem Bereich hat sich Ihr Bewegungsverhalten verändert?

gefragt wurde nach

**Alltagsaktivitäten:** Spazierengehen, Haus- und Gartenarbeit, öfters aufstehen, Treppensteigen etc.

33% antworten, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen.

28% antworten, dass sie mehr Bewegung durch das Homeoffice haben und

28% antworten, dass sie genauso viel Bewegung haben.

# In welchem Bereich hat sich Ihr Bewegungsverhalten verändert?

gefragt wurde nach

**Aktivitäten zum Transport:** mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit, zum Einkaufen, zu Freunden/Bekanntem etc.

54% antworteten, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen,

34% bewegen sich genau so viel, wie vorher.

# Zusammenfassung

## Gesamt-Tendenz

- Deutlich weniger Bewegung im Homeoffice ( 44%)

## Tendenz ist bei den Alltagsaktivitäten

- Abnahme der Aktivitäten durch Arbeiten im Homeoffice (33% weniger – aber auch 28% mehr),
- insbesondere durch Wegfall des Transports (54% weniger).

# Frage zur Veränderung des Körpergewichts

**„Hat sich ihr Körpergewicht verändert, seitdem Sie vermehrt im Homeoffice arbeiten?“**

- 26%** der Befragten antworteten, dass sie seit Beginn der vermehrten Arbeit im Homeoffice „etwas zugenommen“ haben (mehr als 3 kg),
- 7%** der Befragten antworteten, dass sie „deutlich zugenommen“ haben (mehr als 5 kg).

# Frage zu Rückenschmerzen

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

- 25%** der Befragten antworteten, dass sie „etwas mehr“ Rückenbeschwerden hätten,
- 7%** der Befragten antworteten, dass sie „deutlich mehr“ Rückenbeschwerden hätten, als ohne Homeoffice.

# Welche Strategien setzen Sie ein, um im Homeoffice ausreichend in Bewegung zu bleiben?

Ich versuche, dass sitzen häufiger zu unterbrechen.	50%	Männer 52 % / Frauen 49%
Ich plane Bewegung gezielt in meinen Tagesablauf ein.	33%	31% / 35%
Ich mache einzelne Bewegungseinheit zwischendurch.	20%	20% / 18%
Ich habe mir Trainingsmaterialien angeschafft, um daheim aktiv sein zu können	18%	17% / 20%
Ich nutze digitale Angebote für Bewegung daheim.	17%	12% / 23%
Ich mache nichts extra, um im Homeoffice in Bewegung zu bleiben.	22%	23% / 21%

# Erste Ergebnisse

- Homeoffice führt bei vielen Beschäftigten zu einer Reduzierung der körperlichen Aktivität
- Die Empfehlungen der **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour** zur körperlichen Aktivität insbesondere bei sitzendem Lebensstil sowie den **Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung** werden bei dieser Zielgruppe wahrscheinlich nicht erfüllt.
- Eine Zunahme von gesundheitlichen Risiken ist wahrscheinlich.

## Erste Maßnahmen der DAK

- Einbindung des Themas in Beratung und Prozesse zur betrieblichen Gesundheitsförderung
- digitale Weiterbildung von Mitarbeitenden, z.B. über [www.de.de/digitalesBGM](http://www.de.de/digitalesBGM)
- Pressemitteilungen und Informationen im Internet, z.B. [www.dak.de/homeoffice](http://www.dak.de/homeoffice)