

Junge Menschen essen weniger Obst

Junge Erwachsene zwischen 19 und 24 Jahren nehmen im Durchschnitt deutlich weniger Obst zu sich als die empfohlenen 250 Gramm pro Tag.

S. 2

Jede(r) Achte ernährt sich diätetisch

Knapp zwölf Prozent der Deutschen richten ihre Ernährung nach einer speziellen Diät aus. Das sind 14 Prozent der Frauen und zehn Prozent der Männer.

S. 3

Krankheit ist größte Sorge im Urlaub

Vom Ipsos Urlaubsbarometer nach ihrer größten Urlaubssorge befragt, gab mehr als die Hälfte der Deutschen die Angst vor der Erkrankung eines Angehörigen an.

S. 4

Juli 2008

BKK Faktenspiegel

Schwerpunktthema Ernährung und Bewegung

Rund ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen wird durch Krankheiten verursacht, die direkt oder indirekt durch die Ernährung verursacht oder begünstigt werden. Über-, Mangel- und Fehlernährung sowie Bewegungsmangel sind häufig Ursachen dieser Krankheiten. Durch frühzeitige Prävention können ernährungsbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Rücken- und Gelenksbeschwerden, aber auch bestimmte psychische Erkrankungen vermieden werden.

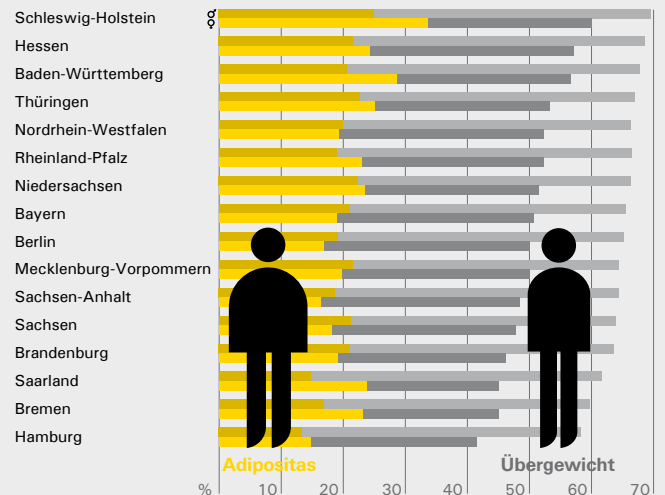
Hamburger am schlanksten

Frauen und Männer in Hamburg sind schlanker als der Rest der Republik. Dennoch leiden 42 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer in der Hansestadt unter Übergewicht (Body-Mass-Index über 25) oder Adipositas (BMI über 30). Im Bundesdurchschnitt sind 51 Prozent der Frauen und 66 Prozent der Männer übergewichtig oder adipös. Dabei fällt auf, dass die regionalen Unterschiede bei den Frauen deutlich größer ausfallen als bei den Männern. Bei den Männern zeigt sich die größte Differenz mit 12 Prozentpunkten zwischen Hamburg und Schleswig-Holstein, wo 70 Prozent der Männer übergewichtig oder adipös sind. Bei den Frauen ist der Unterschied mit 18 Prozentpunkten am größten zwischen Hamburg und dem Saarland. Hier sind 60 Prozent der Frauen übergewichtig oder adipös.

Material downloaden



Übergewicht und Adipositas nach Bundesländern



Quelle: Nationale Verzehrsstudie 2008, Grafik: BKK Bundesverband

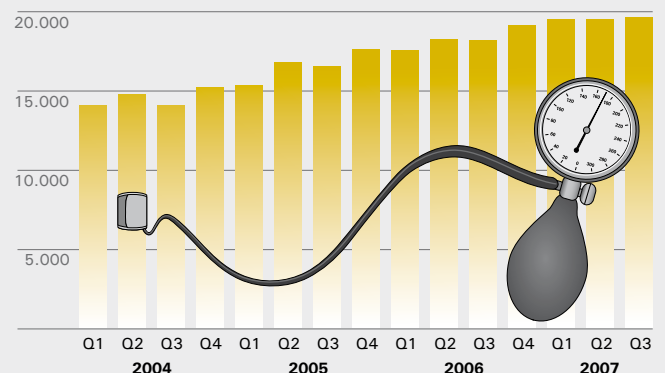
Fast jeder Fünfte hat zu hohen Blutdruck

Im Durchschnitt der ersten drei Quartale des vergangenen Jahres war der Blutdruck bei 19.413 Patienten je 100.000 BKK Versicherten zu hoch, das ist fast jeder fünfte. Diese Ergebnisse gehen auf eine Auswertung des BKK InfoNet zurück. 2004 waren es im vergleichbaren Zeitraum noch 14.229 je 100.000 BKK Versicherten im Quartal, das war lediglich jeder siebte. Viele Patienten mit Bluthochdruck sind gleichzeitig übergewichtig. Oft können eine salzarme Diät oder eine Gewichtsabnahme zur Besserung beitragen. Folgen eines dauerhaft zu hohen Bluthochdrucks können koronare Herzerkrankungen oder ein Schlaganfall sein.

Material downloaden

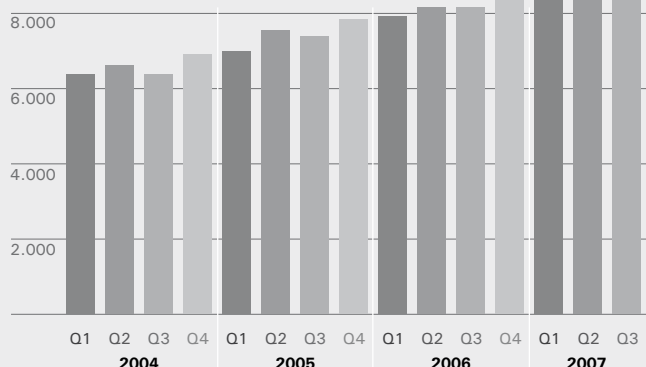


Diagnosen von Bluthochdruck je 100.000 BKK Versicherte



Quelle & Grafik: BKK Bundesverband

Diagnosen von Diabetes mellitus Typ 2 je 100.000 BKK Versicherte



Quelle & Grafik: BKK Bundesverband

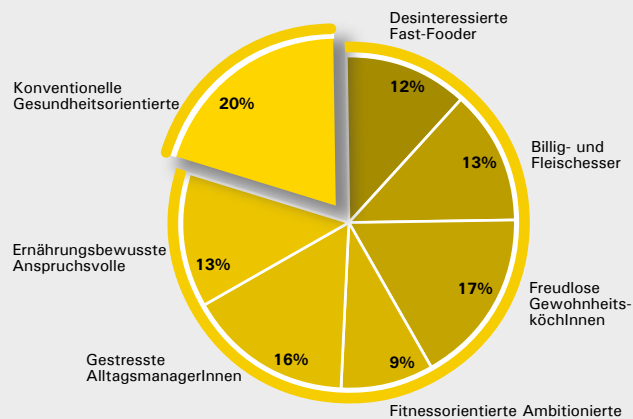
Diabetes mellitus auf dem Vormarsch

Im Durchschnitt der ersten drei Quartale 2007 lag die Zahl der Diabetes mellitus Typ 2-Diagnosen bei 8.727 je 100.000 Versicherten innerhalb des BKK Systems. Die Zahl der Diagnosen lag 2004 im Vergleichszeitraum noch bei durchschnittlich 6.459 Diagnosen je 100.000 Versicherten und Quartal. 2005 waren es 7.307, 2006 bereits 8.077 Diagnosen im Quartalsdurchschnitt. Diese Entwicklung zeigt eine Auswertung des BKK InfoNet. Als eine der Hauptursachen für die im Volksmund als „Zuckerkrankheit“ bezeichnete Störung der Insulinproduktion gilt Übergewicht und Bewegungsmangel.

Material downloaden



Typologie der Ernährungsstile



Quelle: ISOE 2006, Grafik: BKK Bundesverband

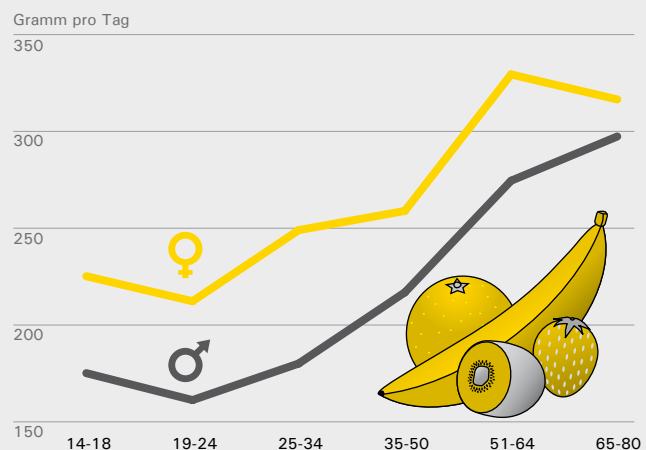
Ein Fünftel der Deutschen ernährt sich konventionell und gesundheitsorientiert

Rund 20 Prozent der Deutschen haben einen konventionell-gesundheitsorientierten Ernährungsstil, d. h. sie schätzen gutes Essen und sind an Ernährungsfragen interessiert. Die „freudlosen GewohnheitsköchInnen“ empfinden Mahlzeiten als Pflichterfüllung. „Gestresste AlltagsmanagerInnen“ haben ein starkes Interesse an Ernährung, allerdings erschweren die Doppelbelastung durch Familie und Beruf die Umsetzung. In allen Altersgruppen finden sich „ernährungsbewusste Anspruchsvolle“, die über ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein verfügen. „Fitnessorientierte Ambitionierte“ wollen durch Ernährung vor allem ihre Leistung und Fitness erhöhen. Kaum auf Gesundheit achten „Fast-Fooder“ sowie „Billig- und Fleisch-Esser“.

Material downloaden



Verzehr von Obst und Obsterzeugnissen nach Altersgruppen



Quelle: Nationale Verzehrsstudie 2008, Grafik: BKK Bundesverband

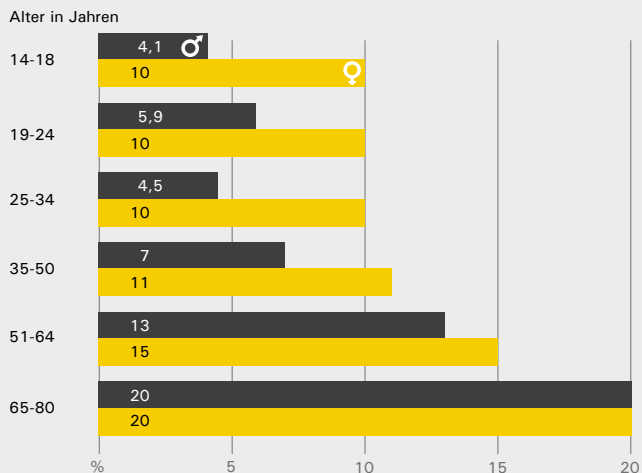
Junge Menschen essen weniger Obst

Junge Erwachsene zwischen 19 und 24 Jahren nehmen im Durchschnitt deutlich weniger Obst und Obsterzeugnisse, wie z. B. gezuckertes oder erhitztes Obst, zu sich als die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 250 Gramm pro Tag. Junge Frauen essen 212, junge Männer sogar nur 161 Gramm Obst täglich. Insgesamt liegen 65 Prozent der Männer und 54 Prozent der Frauen unter der empfohlenen Menge. Frauen ab 25 Jahren essen im Durchschnitt genügend Obst, besonders beliebt ist es in der Altersgruppe von 51 bis 64 Jahren. Auch bei den Männern steigt die Beliebtheit von Obst mit dem Alter: Zwischen 65 und 80 Jahren sind es durchschnittlich 298 Gramm pro Tag. Über alle Altersgruppen zwischen 14 und 80 Jahren essen Frauen durchschnittlich 278 und Männer 230 Gramm Obst und Obsterzeugnisse pro Tag.

Material downloaden



Diätetische Ernährung nach Altersgruppen



Quelle: Nationale Verzehrsstudie, Grafik: BKK Bundesverband

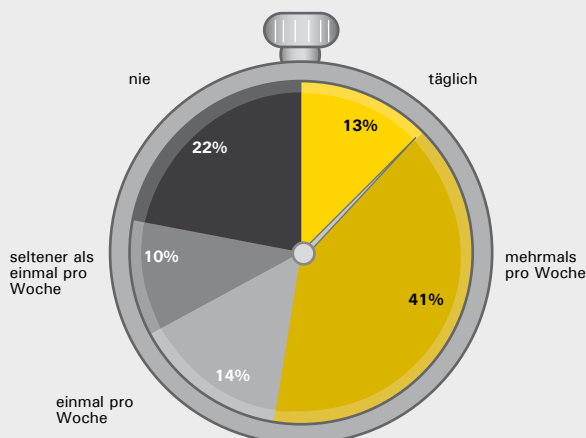
Zwölf Prozent der Deutschen ernähren sich diätetisch

Rund zwölf Prozent der Deutschen richten ihre Ernährung nach einer speziellen Diät aus. Das sind 14 Prozent der Frauen und zehn Prozent der Männer. Bei den Männern steigt der Anteil von vier Prozent in der Altersgruppe von 14 bis 18 Jahren auf 20 Prozent zwischen 65 und 80 Jahren. Bei den Frauen liegt der Anteil zwischen 14 bis 50 Jahren bei rund zehn Prozent und steigt erst dann deutlich an. In der Altersgruppe zwischen 65 und 80 Jahren liegen die Frauen gleich auf mit den Männern bei 20 Prozent. Häufigster Diätgrund ist eine Gewichtsreduzierung bei fünf Prozent der Deutschen, gefolgt von Diabetes mit drei Prozent. Stoffwechselstörungen sind der Grund bei zwei Prozent und eine Nahrungsmittelallergie sowie Bluthochdruck bei jeweils einem Prozent. 18 Prozent der Deutschen zwischen 14 und 80 Jahren greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln.

[Material downloaden](#)



Häufigkeit von Sport 2008



Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband 2008; Grafik: BKK Bundesverband

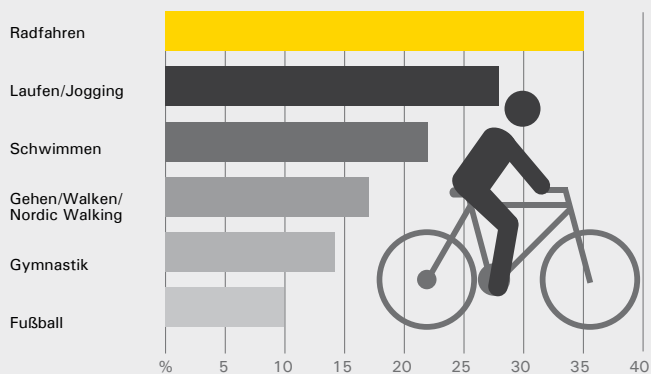
Jeder Fünfte treibt nie Sport

22 Prozent der Deutschen treiben keinen Sport. 14 Prozent sporteln einmal pro Woche, weitere zehn Prozent seltener. Damit bewegt sich fast die Hälfte der Bevölkerung deutlich zu wenig. Die andere Hälfte dagegen treibt häufig Sport: 41 Prozent mehrmals pro Woche, 13 Prozent sogar täglich. In Sportvereinen waren im Jahr 2007 fast 24 Millionen Sportler organisiert, das sind 29 Prozent der Bevölkerung in Deutschland.

[Material downloaden](#)



Die beliebtesten Sportarten 2008



Quelle: TNS healthcare, BKK Bundesverband 2008; Grafik: BKK Bundesverband

Radfahren ist immer noch die beliebteste Sportart

35 Prozent der deutschen Freizeitsportler steigen regelmäßig aufs Rad. 2005 waren es sogar noch 40 Prozent. Auf Platz zwei folgt Laufen bzw. Joggen mit über einem Viertel (28 Prozent). Die Zahl der Jogger hat damit seit 2005 um 4 Prozentpunkte zugenommen. Mehr als jeder fünfte Sportler (22 Prozent) geht gern schwimmen. Walken oder Gehen ist für 17 Prozent die erste Wahl, für 14 Prozent ist es Gymnastik. Fußball ist mit 10 Prozent die beliebteste Mannschaftssportart in Deutschland. Im vergangenen Jahr waren fast 6,5 Millionen in Fußballvereinen des Deutschen Sportbundes organisiert.

[Material downloaden](#)



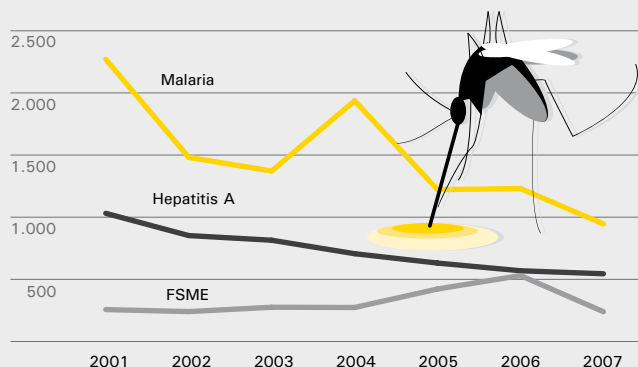
Rückgang von Infektionskrankheiten

Bei FSME, Hepatitis A und Malaria war im vergangenen Jahr ein Rückgang zu verzeichnen. Vor allem die Hepatitis-A-Erkrankungen gehen seit Jahren kontinuierlich zurück. Waren es 2001 noch 2.274 Fälle, wurden im vergangenen Jahr nur noch 939 Fälle registriert. Zurückgegangen ist auch die Zahl der Malariafälle, 2007 waren es 541, im Jahr 2001 waren es noch 1.044. Bei der Frühsommer-Meningokokken Enzephalitis (FSME) lagen die Infektionen 2007 mit 238 wieder etwa auf dem Niveau wie Anfang des Jahrzehnts. Allerdings hatte es in den Jahren 2005 und 2006 einen deutlichen Anstieg gegeben, was dazu geführt hatte, dass sich immer mehr Menschen gegen die vor allem durch Zecken übertragbare Erkrankung impfen ließen.

Material downloaden



Häufigkeit von Infektionskrankheiten Fälle



Quelle: RKI, Grafik: BKK Bundesverband

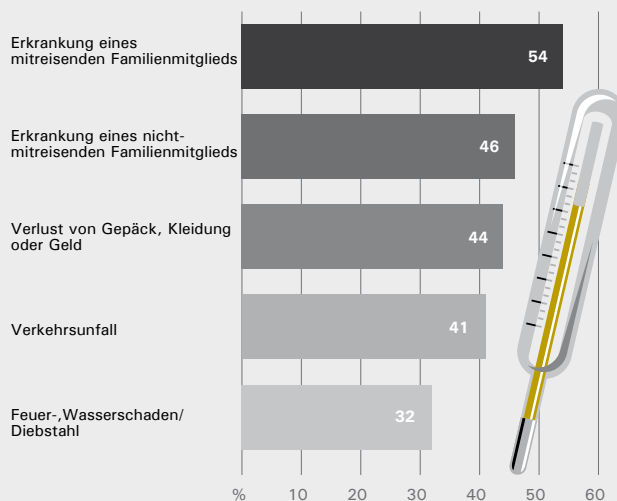
Krankheit ist größte Sorge im Urlaub

Vom Ipsos Urlaubsbarometer nach ihrer größten Urlaubssorge befragt, gab mehr als die Hälfte der Deutschen die Angst vor der Erkrankung eines Angehörigen an. 46 Prozent sorgen sich, dass jemand aus dem zu Hause gebliebenen Familienkreis erkranken könnte. Die Befürchtung, Gepäck oder Geld könnten verloren gehen, haben 44 Prozent. Rund zwei Fünftel haben Angst vor einem Verkehrsunfall, ein Drittel vor Diebstahl bzw. einem Feuer- oder Wasserschaden zu Hause.

Material downloaden



Sorgen im Urlaub



Quelle: Ipsos Urlaubsbarometer 2008, Grafik: BKK Bundesverband

Datencheck:

Frauen kennen die Bedeutung von „fünf am Tag“ mehr als doppelt so gut (39,9 Prozent) wie Männer (17,7 Prozent), nämlich: Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen.

Quelle: Nationale Verzehrsstudie 2008

BKK Faktenspiegel: Der Newsletter für Gesundheitsdaten

BKK Faktenspiegel erscheint monatlich. Unter www.bkk.de/faktenspiegel können Sie den Newsletter kostenlos abonnieren. Abdruck und Nutzung der Inhalte des BKK Faktenspiegels sind im Rahmen redaktioneller Berichterstattung und mit Urhebervermerk kostenlos. Ein Beleg wird erbeten. Zusätzliche Hintergrundinformationen zu ausgewählten Themen und weitere Zahlen und Daten finden Sie unter www.bkk.de

Impressum

Herausgeber: BKK Bundesverband (BKK BV), Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Redaktion: BKK BV, Abteilung Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing,

Reinhard Hellwig, Tel.: 0201 179-1162, Fax: 0201 179-1010

E-Mail: faktenspiegel@bkk-bv.de

Gestaltung: Berliner Botschaft, Berlin

BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbands.

