

## Vorsorge Schlaganfall

Datenbasis:	1.003 Vollzeiterwerbstätige
Erhebungszeitraum:	21. bis 28. April 2009
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK

Danach gefragt, welche Verhaltensweisen, Gewohnheiten oder Belastungen auf sie zutreffen, die ein Risiko für die Gesundheit darstellen, wird von den befragten Vollzeiterwerbstätigen vor allem Stress im Beruf (70 %) genannt. 45 Prozent empfinden die Mehrfachbelastung durch Freizeit, Familie und Beruf als persönlichen Risikofaktor. 38 Prozent nennen in diesem Zusammenhang zu wenig Bewegung, 34 Prozent Zigarettenkonsum, 33 Prozent ungesunde Ernährung und 13 Prozent regelmäßigen Alkoholkonsum. Die letztgenannten Belastungsfaktoren treffen auf die befragten Männern durchweg etwas häufiger zu als auf die Frauen.

▪ Risikofaktoren

In ihrem Alltag treffen folgende Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Belastungen auf sie zu

	Stress im Beruf	Mehrfachbelastung durch Freizeit, Familie und Beruf	zu wenig Bewegung
	%	%	%
insgesamt	70	45	38
Ost	69	48	45
West	70	45	37
Männer	71	45	40
Frauen	68	47	34
18- bis 29-Jährige	68	45	38
30- bis 44-Jährige	72	49	37
45- bis 59-Jährige	68	44	38
60 Jahre und älter	73	30	47
Hauptschule	68	44	30
mittlerer Abschluss	65	43	37
Abitur, Studium	73	48	42
Arbeiter	63	48	31
Angestellte	70	44	39
Beamte	75	47	35
Selbständige	72	46	44

▪ Risikofaktoren

In ihrem Alltag treffen folgende Verhaltensweisen,  
Gewohnheiten und Belastungen auf sie zu

	Zigaretten konsum %	ungesunde Ernährung %	regelmäßiger Alkoholkonsum %
insgesamt	34	33	13
Ost	37	36	9
West	33	32	13
Männer	37	36	16
Frauen	29	26	6
18- bis 29-Jährige	48	37	14
30- bis 44-Jährige	34	38	10
45- bis 59-Jährige	30	25	11
60 Jahre und älter	30	31	34
Hauptschule	40	35	19
mittlerer Abschluss	44	37	11
Abitur, Studium	26	30	12
Arbeiter	39	41	12
Angestellte	35	32	11
Beamte	19	29	15
Selbständige	36	33	17

Danach gefragt, welche Möglichkeiten sie nutzen, um Krankheiten vorzubeugen, nennen die Befragten am häufigsten eine Einschränkung des Alkoholkonsum (85 %), gefolgt von ausreichend Schlaf (74 %), gesunder Ernährung (73 %), Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt (71 %) und körperlicher Aktivität (71 %). Häufiger werden auch regelmäßiger Sport (69 %) und Verzicht auf Zigaretten (65 %) als präventive Maßnahmen genannt. Das Praktizieren von Entspannungsübungen (19 %) wird in diesem Zusammenhang nur vergleichsweise selten genannt.

■ Präventive Maßnahmen

Es nutzen folgende Möglichkeiten, um Krankheiten vorzubeugen

	trinke wenig oder keinen Alkohol %	achte auf ausreichend Schlaf %	ernähre mich gesund %	nehme ärztliche Vorsorgeunter- suchungen wahr %
insgesamt	85	74	73	71
Ost	90	74	70	72
West	84	74	74	71
Männer	82	70	68	65
Frauen	91	81	84	84
18- bis 29-Jährige	81	65	71	65
30- bis 44-Jährige	88	70	69	68
45- bis 59-Jährige	85	79	78	75
60 Jahre und älter	78	92	81	84
Hauptschule	84	78	72	67
mittlerer Abschluss	86	76	70	71
Abitur, Studium	85	72	75	72
Arbeiter	83	72	62	54
Angestellte	87	74	75	74
Beamte	84	78	76	83
Selbständige	78	73	73	60

▪ Präventive Maßnahmen

Es nutzen folgende Möglichkeiten, um Krankheiten vorzubeugen

	bin mindes- tens 30 Min. am Tag körperlich aktiv %	treibe mindestens einmal wöchentlich Sport %	verzichte auf Zigaretten %	praktiziere Entspannungs- techniken %
insgesamt	71	69	65	19
Ost	75	69	65	13
West	70	69	65	20
Männer	70	67	63	15
Frauen	72	72	69	26
18- bis 29-Jährige	71	79	51	9
30- bis 44-Jährige	70	70	66	14
45- bis 59-Jährige	71	64	69	26
60 Jahre und älter	76	67	68	26
Hauptschule	69	57	62	13
mittlerer Abschluss	71	64	58	16
Abitur, Studium	71	75	70	22
Arbeiter	69	54	61	15
Angestellte	70	72	64	18
Beamte	75	75	79	21
Selbständige	72	59	66	25

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick darüber, womit die befragten Erwerbstätigen an einem normalen Arbeitstag üblicherweise hauptsächlich ihre Mittagspause verbringen. Ganz oben rangiert hier Essen (71 %). Bemerkenswert ist, dass immerhin jeweils fast jeder Fünfte auch Tätigkeiten nachgeht, die nicht der Entspannung dienen, d.h. auch in der Mittagspause arbeitet (23 %) bzw. diese Zeit für Erledigungen von organisatorischen Dingen (z.B. Einkäufe, Behördengänge) nutzt (18 %).

▪ **Mittagspause**

Es verbringen ihre Mittagspause üblicherweise hauptsächlich mit \*)

	Essen	Lesen	Beruflicher Arbeit	Spazieren-gehen	Erledigung von organisatorischen Dingen
	%	%	%	%	%
insgesamt	71	24	23	19	18
Ost	76	21	18	20	19
West	70	25	24	19	17
Männer	72	26	24	16	16
Frauen	70	21	22	24	21
18- bis 29-Jährige	81	26	18	17	17
30- bis 44-Jährige	71	24	25	20	19
45- bis 59-Jährige	71	24	24	19	17
60 Jahre und älter	61	23	23	19	15
Hauptschule	65	25	22	6	14
mittlerer Abschluss	72	25	24	13	19
Abitur, Studium	73	23	24	27	18
Arbeiter	74	31	14	4	10
Angestellte	73	23	23	20	17
Beamte	67	21	26	30	19
Selbständige	62	24	29	16	30

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ **Mittagspause**

Es verbringen ihre Mittagspause üblicherweise hauptsächlich mit \*)

	Schlafen oder Dösen %	Entspannungs- übungen %	Fitness %
insgesamt	12	5	3
Ost	7	3	1
West	12	6	3
Männer	14	6	2
Frauen	7	4	3
18- bis 29-Jährige	15	5	5
30- bis 44-Jährige	9	3	2
45- bis 59-Jährige	11	6	2
60 Jahre und älter	22	11	6
Hauptschule	16	5	1
mittlerer Abschluss	13	3	3
Abitur, Studium	9	7	3
Arbeiter	20	4	0
Angestellte	8	5	3
Beamte	20	7	4
Selbständige	17	8	3

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich