

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



*„Es gibt nicht die richtige Haltung,
weil es auch keine falsche
Haltung gibt !“*

AKTIV UND BEWEGT – FRAUEN 2014



RICHTIG?

Frauen leben länger und gesünder als Männer

- Ausgewogenere Ernährung
 - mehr Obst und Gemüse
 - weniger Fleisch
- Weniger Alkohol- und Tabakkonsum
- Besseres Stressempfinden
- Weniger Übergewicht



DER KÖRPER

Frauen haben im Vergleich zu Männern

- 10% kleineres Herzvolumen
- 0,5 bis 1 Liter kleineres Lungenvolumen
- 10–15% geringere Sauerstoffaufnahmefähigkeit
- 10-mal weniger Testosteron

Bis zur Pubertät: Gleiche Voraussetzungen von Jungen und Mädchen



METHODIK

- „Wie gesund lebt Deutschland?“
- 3032 Personen über 18 Jahren
 - am Telefon befragt
 - zu ihrem individuellen Gesundheitsverhalten
 - Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)



ERREICHEN DER BENCHMARKS

	Gesamt	Männlich	Weiblich
Alle	11	9	13
Aktivität	54	55	54
Ernährung	47	42	51
Rauchen	78	77	78
Alkohol	84	75	93
Stressempfinden	47	44	49

Anteil in Prozent

(DKV-Gesundheitsreport 2012)



VERGLEICH 2010 UND 2012

Bewegung: Wie viel Prozent erreichen die Aktivitätsmindestempfehlung?

	Frauen	Männer
2010	61 Prozent	59 Prozent
2012	54 Prozent	55 Prozent



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

	Gesamt	Männlich	Weiblich
Erfüllung der Minimalaktivitätsempfehlungen	54	55	54
Körperliche Aktivität bei der Arbeit	55	52	58
Körperliche Aktivität beim Transport	62	61	62
Körperliche Aktivität in der Freizeit	71	72	71

Anteil in Prozent

(DKV-Gesundheitsreport 2012)



AKTIVITÄTSEMPFEHLUNG IM BEREICH FREIZEIT UND TRANSPORT

Aktivität durch Freizeit und Transport	Prozent
Frauen	24
Männer	26
Alter:	
18 – 29 Jahre	28
30 – 45 Jahre	28
46 – 65 Jahre	23
Über 66 Jahre	34

Nur ein Viertel der Bevölkerung erreichen die Aktivitätsmindestempfehlung
Drei von vier Deutschen haben zu wenig gesunde Bewegung.



SITZZEITEN

Wie viele Minuten sitzen Frauen und Männer pro Tag?

	Frauen	Männer
Median	240 Minuten pro Tag	300 Minuten pro Tag
Mittelwert	297 Minuten pro Tag	345 Minuten pro Tag



GRÜNDE SPORT ZU TREIBEN

Gründe von Frauen Sport zu treiben	Prozent
Gesundheit	86
Spaß und Freude an Sport	75
Leistungsfähigkeit, Entwicklung von bestimmten Fähigkeiten/Fertigkeiten	54
Aussehen	51
Geselligkeit	41
Gesellschaftliche Anerkennung	8

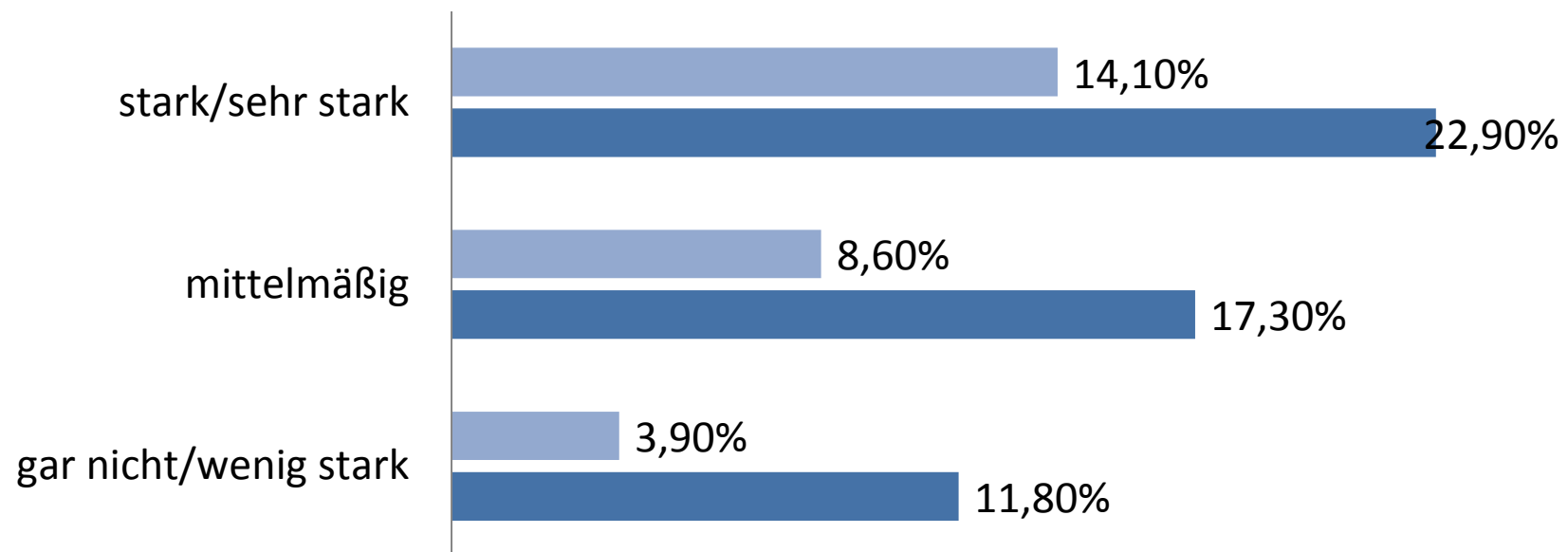
* Mehrfachnennung möglich

** Befragte, die sich in einer normalen Woche mind. 2,5 Stunden körperlich bewegen



ACHTEN AUF GESUNDHEIT

■ Männer ■ Frauen



(GEDA 2009)



ACHTEN AUF AUSREICHENDE BEWEGUNG

	Frauen (in %)	Männer (in %)
Gering	24,5	23,3
Teils	42,8	39,4
Stark	32,7	37,4



Frauen achten weniger auf ausreichende Bewegung!



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

	Frauen (in %)	Männer (in %)
Weniger als 2,5 Stunden/Woche	84,5	74,6
Mindestens 2,5 Stunden/Woche	15,5	25,4



Frauen sind weniger körperlich aktiv!

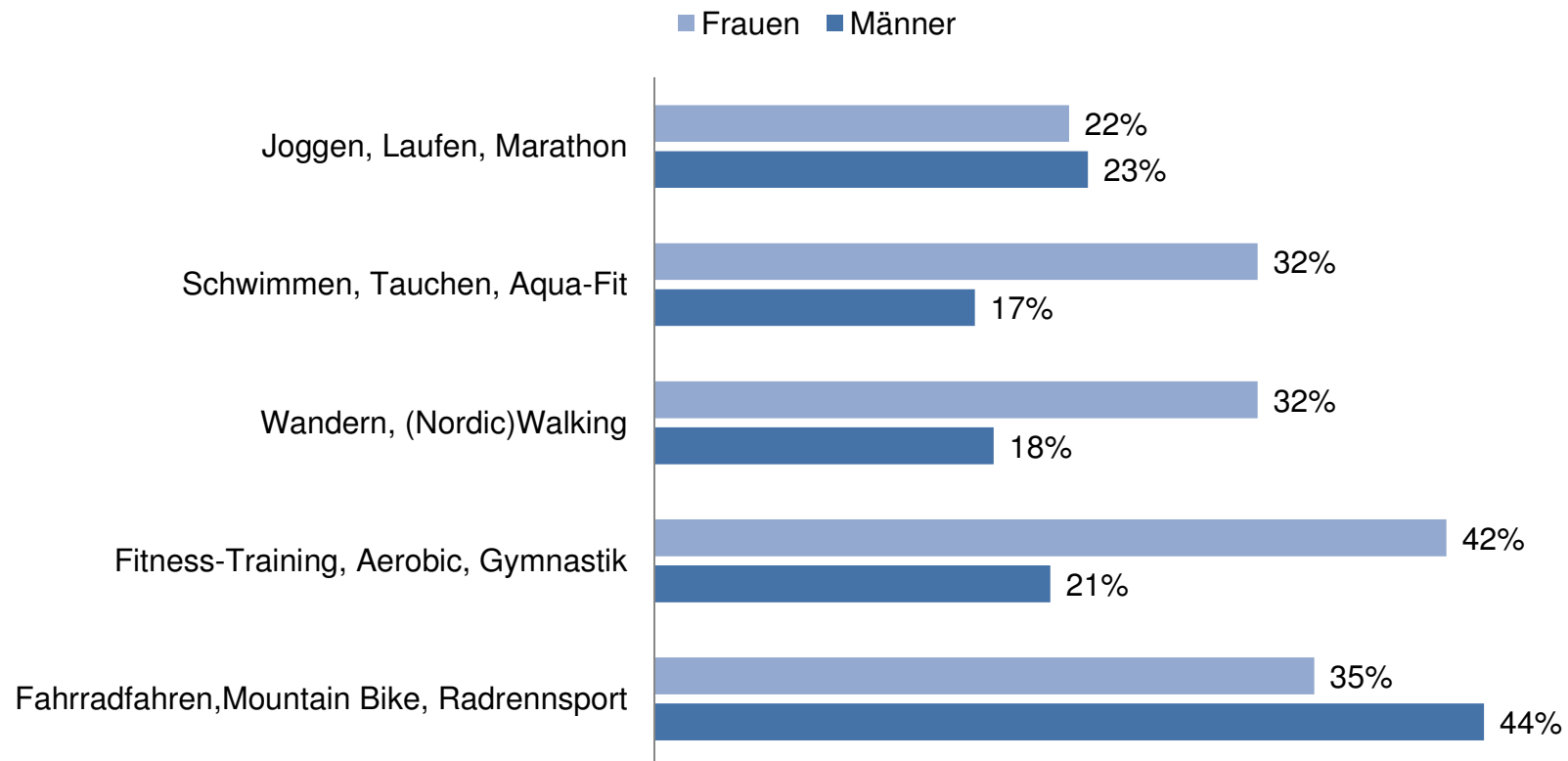


SPORTARTEN

- Frauen
 - Einzelsportarten wie Schwimmen, Nordic Walking, Gymnastik, Aerobic, Yoga, Laufen
- Männer
 - Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball, Basketball



DIE BELIEBTESTEN SPORTARTEN



(TK-Gesundheitsreport 2013)



SPORTLICHE AKTIVITÄT

	Frauen (in %)	Männer (in %)
Keine sportliche Betätigung	34,3	33,0
Bis zu 2 Stunden/Woche	44,0	37,7
Regelmäßig mindestens 2 Stunden/Woche	21,6	29,3



AKTIVITÄTSZEIT PRO WOCHE FÜR FRAUEN UND MÄNNER IM ALTER VON 72 – 93 JAHREN

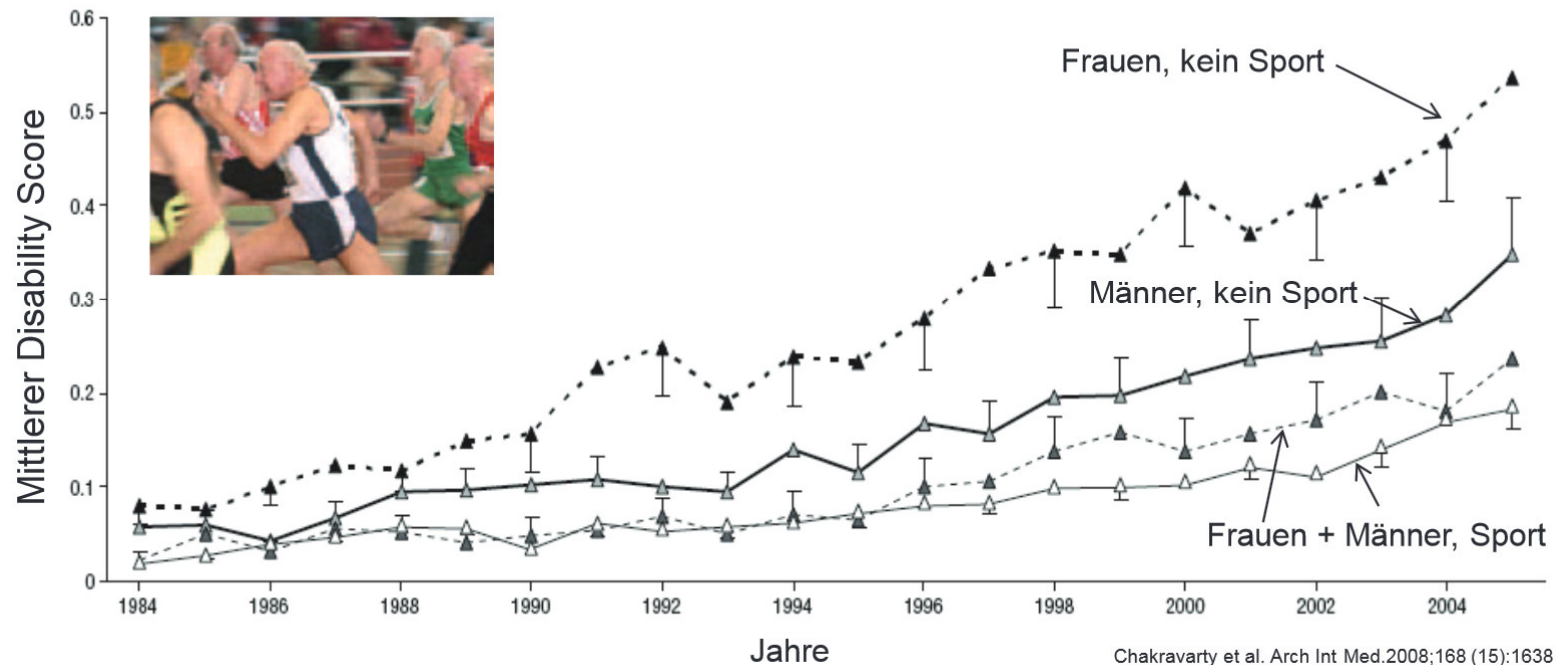
	Frauen	Männer
Hausarbeit (Stunden pro Woche)	14:00	4:18
Sport (Stunden pro Woche)	1:10	1:45
Wege zu Fuß (Stunden pro Woche)	4:00	4:30
Gartenarbeit (Stunden pro Woche)	0:15	1:00
Aktivitäten gesamt (Stunden pro Woche)	25:00	18:23

(getABI-Kohorte 2013)



SPORT IM ALTER

Dem Alter davonlaufen.....



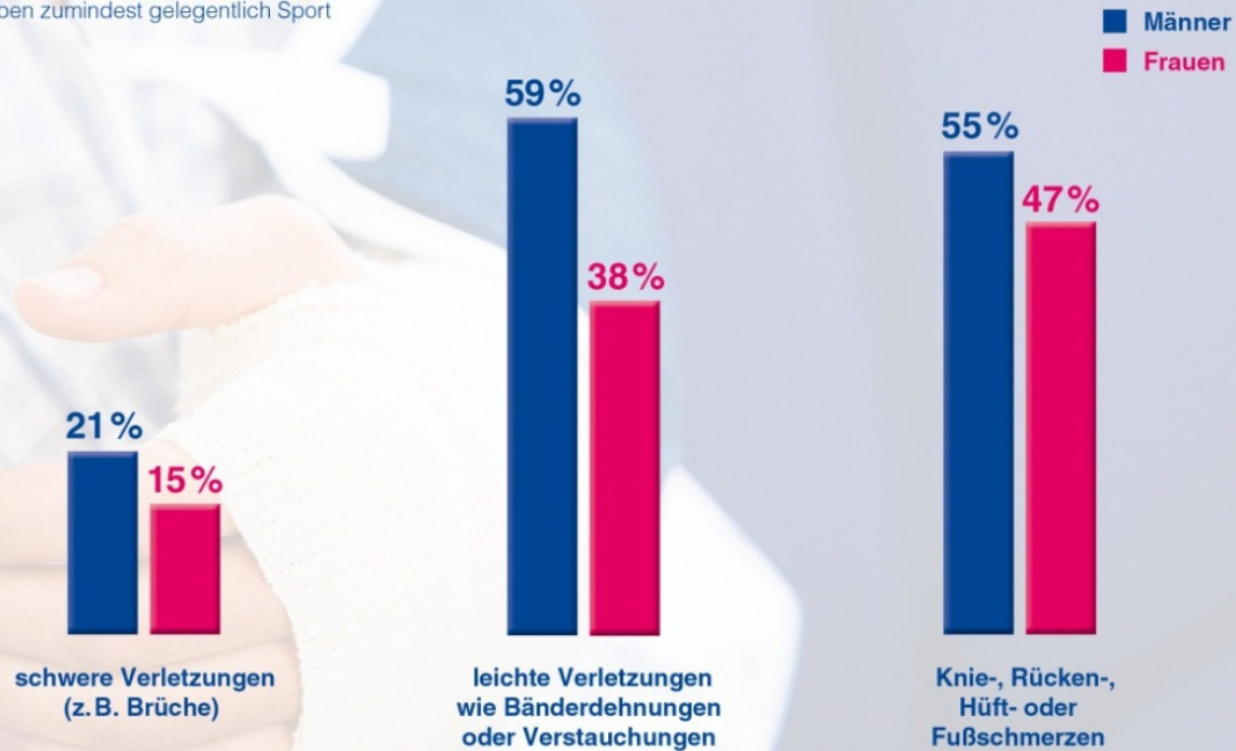
Gebrechlichkeitsindex ("Disability Score") im Alter in Abhängigkeit von regelmäßiger sportlicher Betätigung



SPORT: FRAUEN VERLETZEN SICH WENIGER ALS MÄNNER

Welche Verletzungen haben Sie sich beim Sporttreiben schon einmal zugezogen?

Befragte treiben zumindest gelegentlich Sport



Grafik/Quelle: Techniker Krankenkasse
(Meinungspuls Sport und Gesundheit)



GRÜNDE KEINEN SPORT ZU TREIBEN

Gründe von Frauen keinen Sport zu treiben	Prozent
Berufliche Inanspruchnahme	35
Andere Freizeitaktivitäten sind wichtiger	26
Familiäre Verpflichtungen	26
Gesundheitliche Gründe	16
Zu hohe Kosten	15
Fehlen eines passenden Sportpartners	14
Zu großer Organisationsaufwand	14
Fehlen einer geeigneten Sportstätte	8
Man weiß nicht, wohin man sich wenden soll	4
Partner hält vom Sporttreiben ab	1
Keine äußeren Gründe, weiß nicht	19

* Mehrfachnennung möglich

** Befragte, die sich in einer normalen Woche weniger 2,5 Stunden körperlich bewegen (forsa 2014)



ABER:
Frauen müssen noch mehr
in Bewegung kommen!

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



BESUCHEN SIE MICH DOCH MAL

www.ingo-froboese.de

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



SUCHEN

[STARTSEITE](#) | [NEUIGKEITEN](#) | [MEDIATHEK](#) | [TERMINE](#) | [BÜCHER](#) | [PORTRAIT](#) | [DER FITNESSDOKTOR](#) | [KONTAKT](#)



„Lieber moppelig und fit, statt schlank und unfit!“

IMMER WIEDER INS GLEICHGEWICHT FINDEN

So halten Sie die Balance: Ältere Menschen dürfen vor allem nicht in Langsamkeit verfallen, sagt der Kölner Sportwissenschaftler Ingo Froboese. Zwar gibt es keine speziellen Übungen für den Gleichgewichtssinn, bis ins hohe Alter lassen sich aber die Muskeln sehr gut trainieren. Knallbunte Mini-Trampoline fürs Wohnzimmer. Wackeloretter für den „Zwischendurch“-Sport beim Zähneputzen. Beide Geräte machen dem [...]

GUT IN FORM MIT CROSSFIT

Sie wollen etwas gegen den Speck um die Hüfte tun? Dann probieren Sie doch mal Crossfit aus. Das Prinzip für Fitness und Figur lautet da, bis an seine Grenzen zu gehen – mindestens... An seine Leistungsgrenzen gehen, nicht mehr können, das alles in kurzer Zeit. Schnell und effektiv. Crossfit: Eine Mischung aus Gymnastik, Sprint und [...]

► [Ganzen Beitrag lesen](#)

MÄNNERGESUNDHEITSKONGRESS: „HAUPTSACHE DAS AUTO IST GESUND!“

Während Frauen durchaus regelmäßig zum Arzt gehen, sind viele Männer bis heute der Meinung, „ein echter Kerl“ suche sich keine Hilfe, berichtet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des ersten Kongresses zur Männergesundheit in Deutschland am kommenden Dienstag in Berlin. Die eigene Gesundheit spiele im Leben vieler Männer bis heute kaum eine

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE

*„Essen und Trimmen
beides muss stimmen!“*



Prof. Dr.
INGO FROBÖSE

Prof. Dr. Ingo Froboese

722 „Gefällt mir“-Angaben · 79 sprechen darüber



Person des öffentlichen Lebens

Für Professor Ingo Froboese, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, ist die Gesundheit der Menschen Beruf und Leidenschaft zugleich.



Fotos



Aktuelles



Kalorien
RECHNER



Anti Jojo-
FORMEL

4

Info

Fotos

Aktuelles

Kalorien
Rechner

Anti Jojo-
Formel