



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

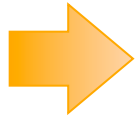
Das fragwürdige Bewegungsverhalten der Männer – Hauptsache das Auto ist gesund!

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte
Prävention und Rehabilitation
der Deutschen Sporthochschule Köln



21 Tote bei Flugzeugabsturz



Grund des Absturzes: Überfrachtung

ZU VIELE MÄNNER AN BORD VON EASYJET-MASCHINE

Flieger kann wegen Übergewicht nicht starten



Eine Maschine der Billigfluglinie easyjet (Symbolbild)

Foto: Getty Images

22.01.2013 - 12:54 Uhr

Liverpool – Es war die geballte Ladung Testosteron, die den Flieger am Boden hielt: Eine easyJet-Maschine konnte nicht starten – weil zu viele Männer an Bord waren!

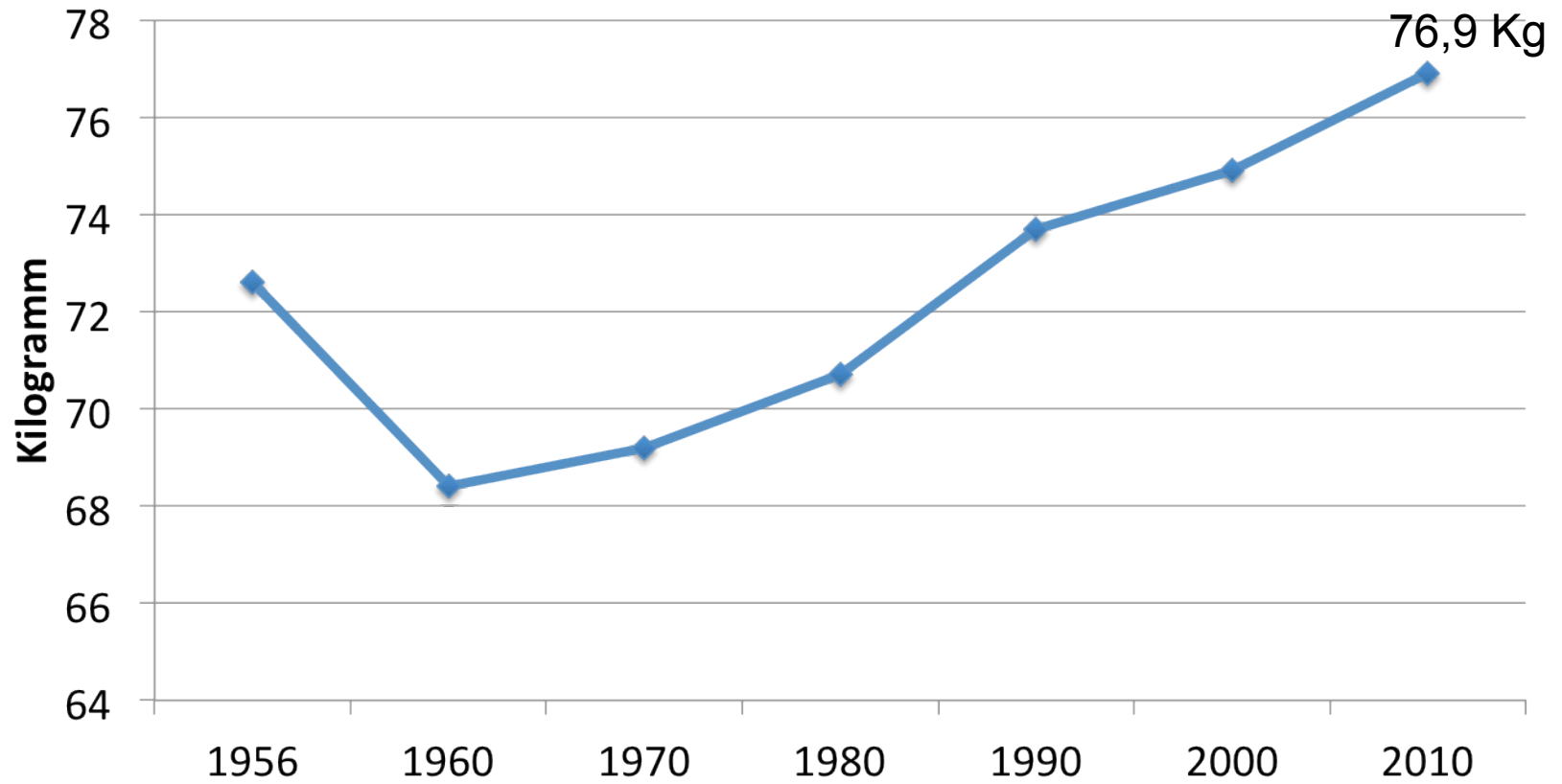


Amerikanische Flugsicherungsbehörde FAA
erlässt zum 01.01.2004 neue Gewichtsformel
für Passagiere:

10% mehr Körpergewicht pro
 Person werden kalkuliert

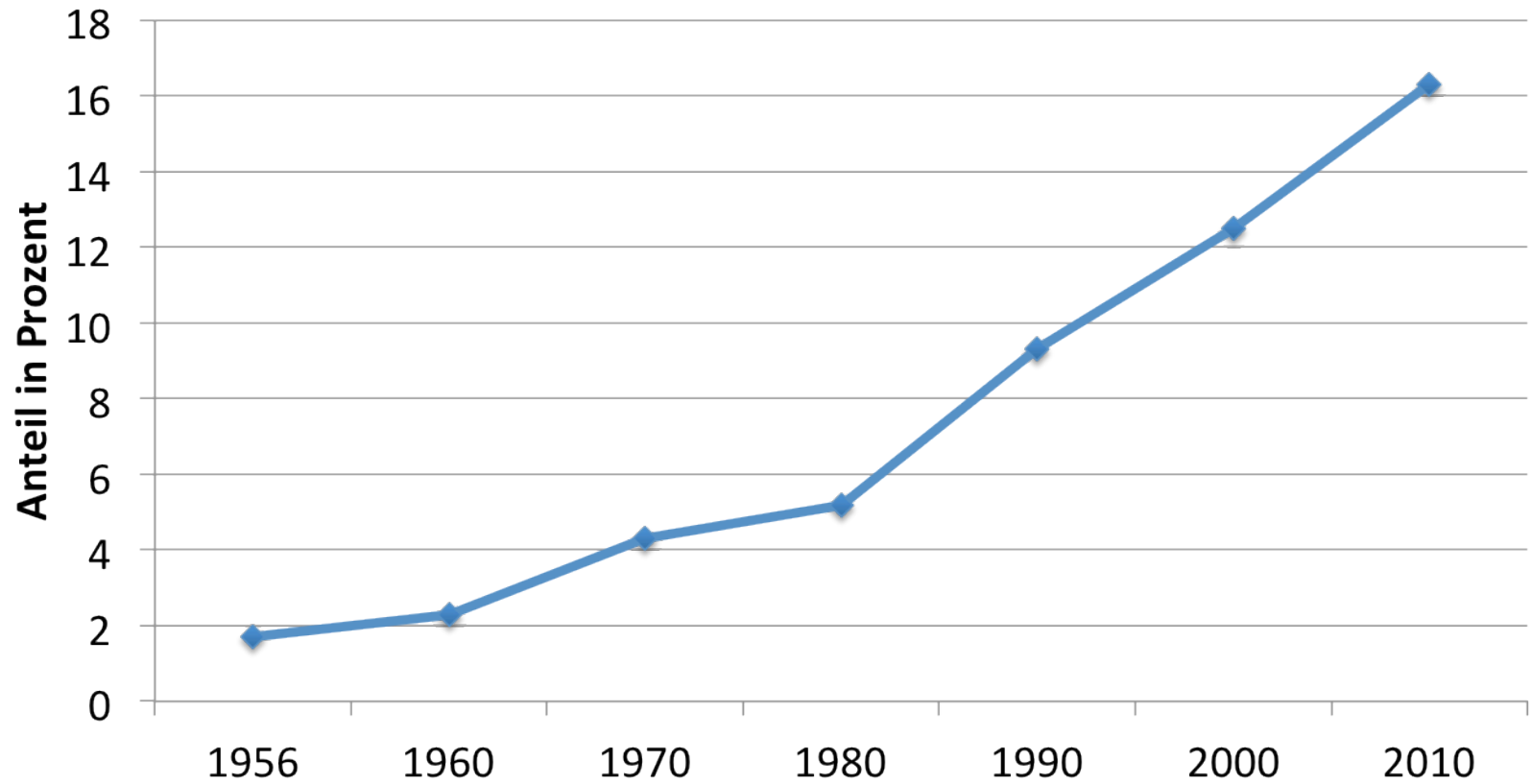


Durchschnittsgewicht



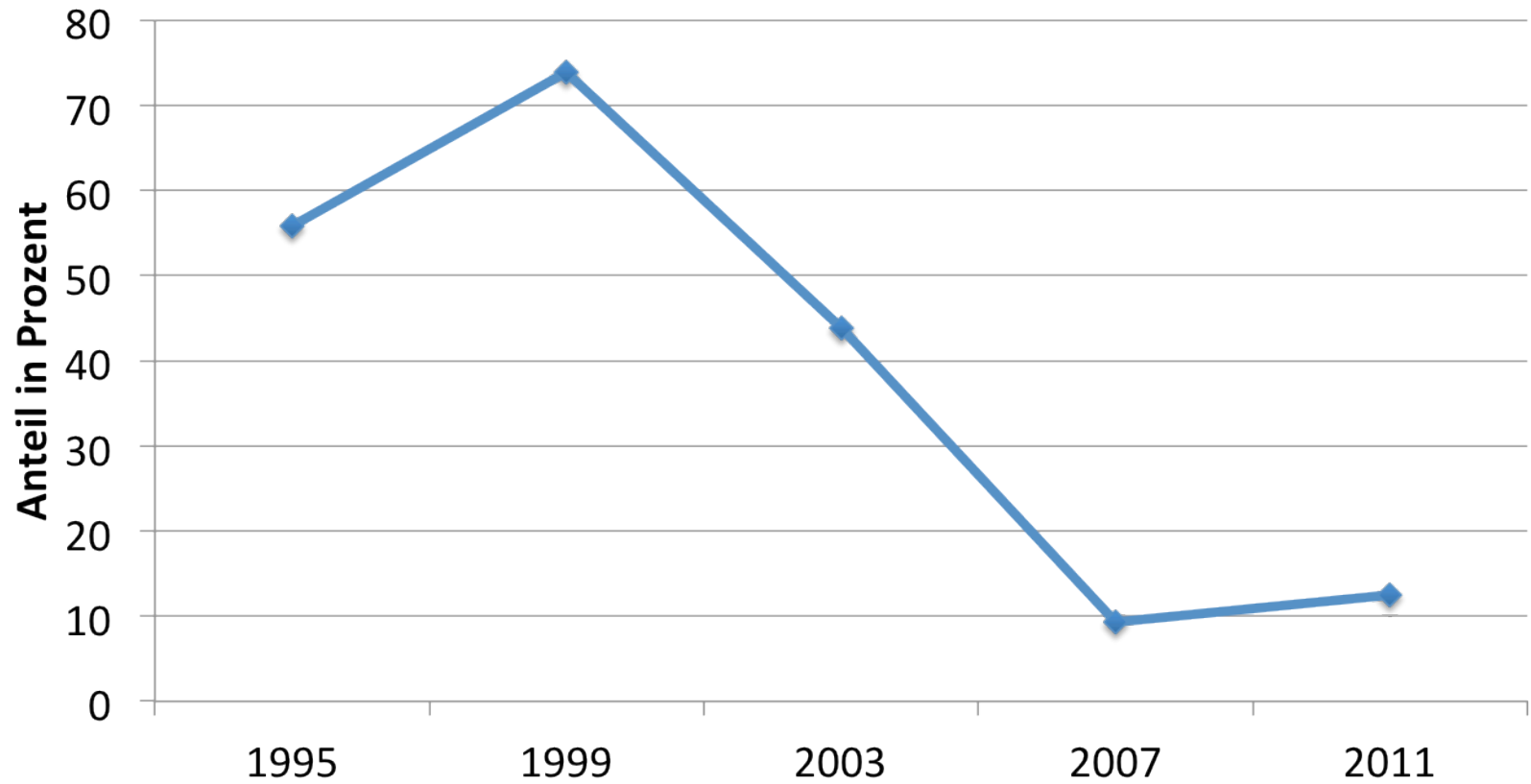


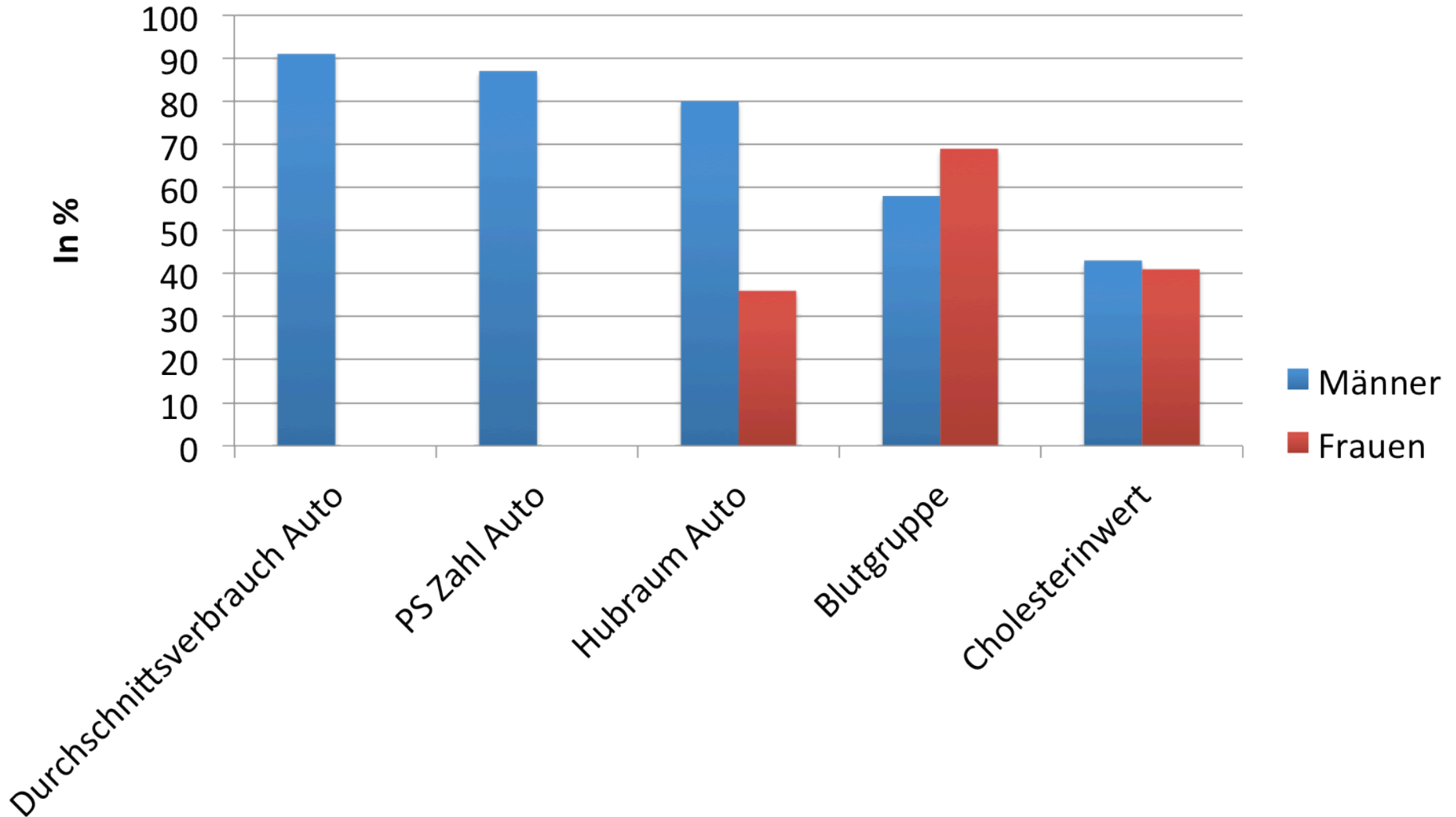
90 Kg und mehr





Urteil: Voll verwendbar







Fähigkeitsprofil eines Steinzeitmenschen

- Hohe Fingergeschicklichkeit
- Robuster Körperbau
- Starke Muskeln
- Starkes Gebiss, kräftige Kaumuskeln
- Kleineres Gehirn
- Kalorienverbrauch bei ca. 60 kcal/kg/Tag (Männer),
Frauen 44 kcal/kg/Tag

... und



<http://www.blogspan.org/images/blogs/11-2006/Neanderthal-74110.jpg>

viel Bewegung (ca. 30km/d), wenig und unregelmäßiges Essen

Quelle: <http://www.alphamaleblog.com/images/couchpotato.jpg>

Wenig Bewegung (500m/d), viel und regelmäßiges Essen

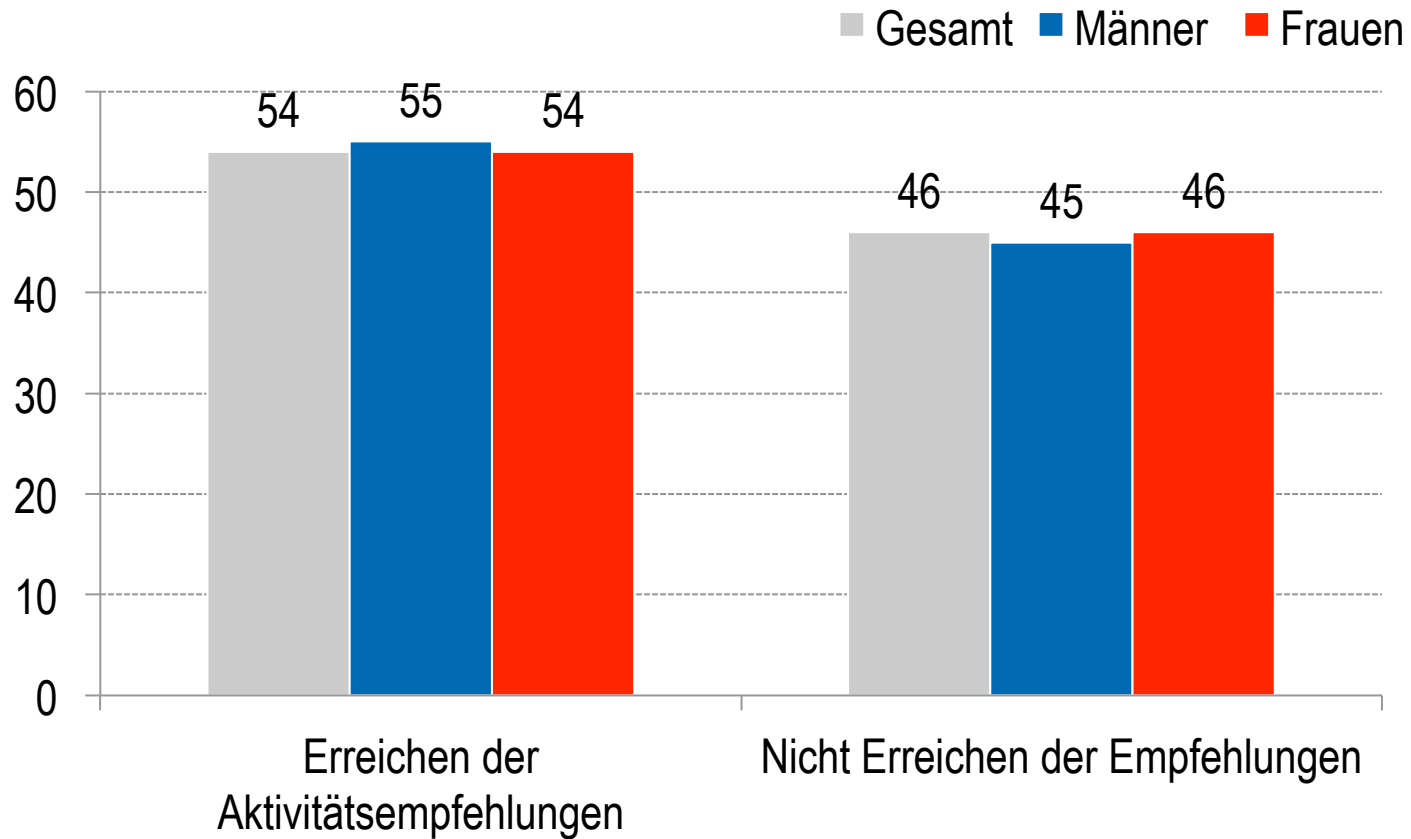


Dabei fehlt oft das Bewusstsein für den eigenen Organismus



- Kalorienaufnahme ist beständig
- Körpergewicht nimmt regelmäßig zu
- Bewegungsmangel und sedentary behaviour

... und



Nur 54% erreichen die Aktivitätsempfehlungen
von 5 x 30 Minuten moderater Aktivität pro Woche

Fast 30 Prozent bewegen sich in der Freizeit nicht

AKTIVITÄT IM GESCHLECHTERVERGLEICH

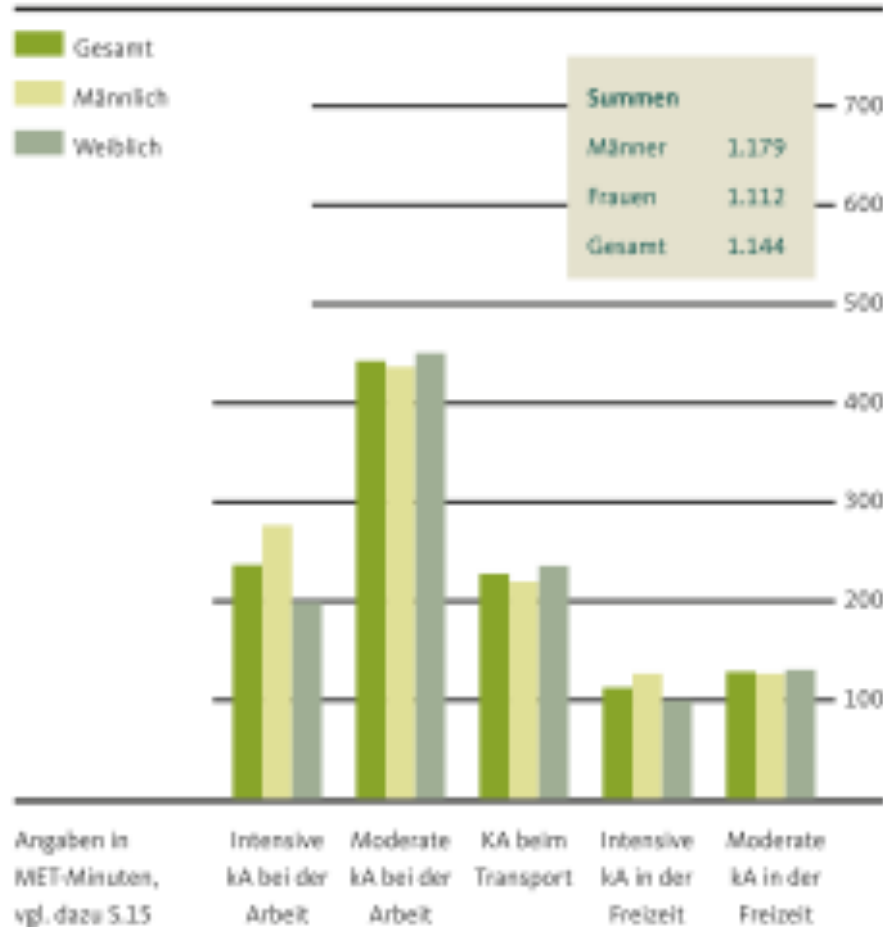
	Gesamt	Männlich	Weiblich
Erfüllung der Minimalaktivitätsempfehlungen	54	55	54
Körperliche Aktivität bei der Arbeit	55	52	58
Körperliche Aktivität beim Transport	62	61	62
Körperliche Aktivität in der Freizeit	71	72	71

Anteil in Prozent

- Kein Geschlechterunterschied in der Erreichung der Minimalempfehlung.
- Fast 38 Prozent gehen nicht zu Fuß oder mit dem Rad.*
- Fast 30 Prozent bewegen sich in der Freizeit nicht.*

Am meisten bewegen sich die Männer beim Arbeiten

AKTIVITÄT IM GESCHLECHTERVERGLEICH



- Bei Vielen wird die meiste Aktivität bei der Arbeit angegeben.
- Männer sind häufiger intensiv körperlich aktiv - bei der Arbeit und beim Sport.

[Froböse & Wallmann, DKV-Report 2012]



AKTIVITÄT DURCH FREIZEIT UND TRANSPORT

Gesamt (n= 3000)	25
Männer	26
Frauen	24
18 - 29 Jahre	28
30 - 45 Jahre	18
46 - 65 Jahre	23
> 66 Jahre	34

- Drei Viertel bewegen sich weniger als 2,5 Stunden pro Woche neben der Arbeit.
- Besonders wenig bewusste gesunde Bewegung zeigen die mittleren Altersgruppen.



AKTIVITÄT NACH BILDUNGSSTATUS

Abschluss	Kein Abschl.	Haupt schul-abschl.	Mittl. Reife	Abitur FH-Reife	Studium
Erfüllung der Minimalaktivitäts-empfehlungen	56	60	60	52	43
Körperliche Aktivität bei der Arbeit	72	59	62	50	45
Körperliche Aktivität beim Transport	72	60	58	64	64
Körperliche Aktivität in der Freizeit	64	54	72	77	80

- 57 Prozent der Akademiker bewegen sich zu wenig, allerdings sind 80 Prozent in ihrer Freizeit aktiv.

- 46 Prozent der Hauptschulabsolventen bewegen sich in der Freizeit nicht.*



...aber das ist noch nicht alles...

What is sedentary behaviour?

Sedentary behaviour refers to a group of behaviours that occur whilst sitting or lying down while awake and typically require very low energy expenditure⁽¹⁾. The low energy requirements distinguish sedentary behaviours from other behaviours that also occur whilst seated but require greater effort and energy expenditure, eg, using a rowing machine. The position

Sedentariness wird als eine Gruppe von Verhaltensweisen definiert, bei denen eine wache Person liegt oder sitzt und sich nur geringfügig energetisch beansprucht.

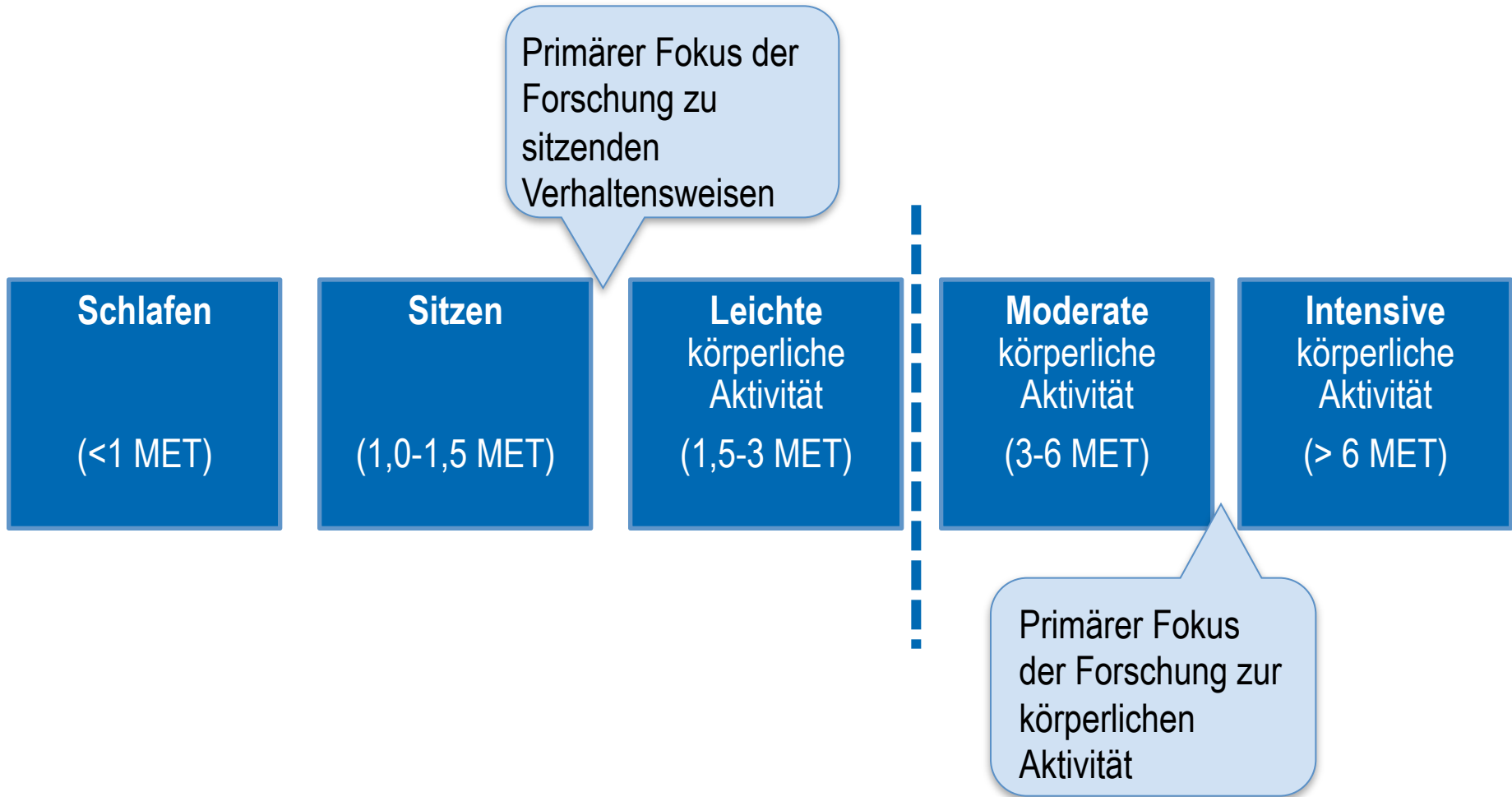


Sedentary behaviour

[British Heart Foundation 2012]



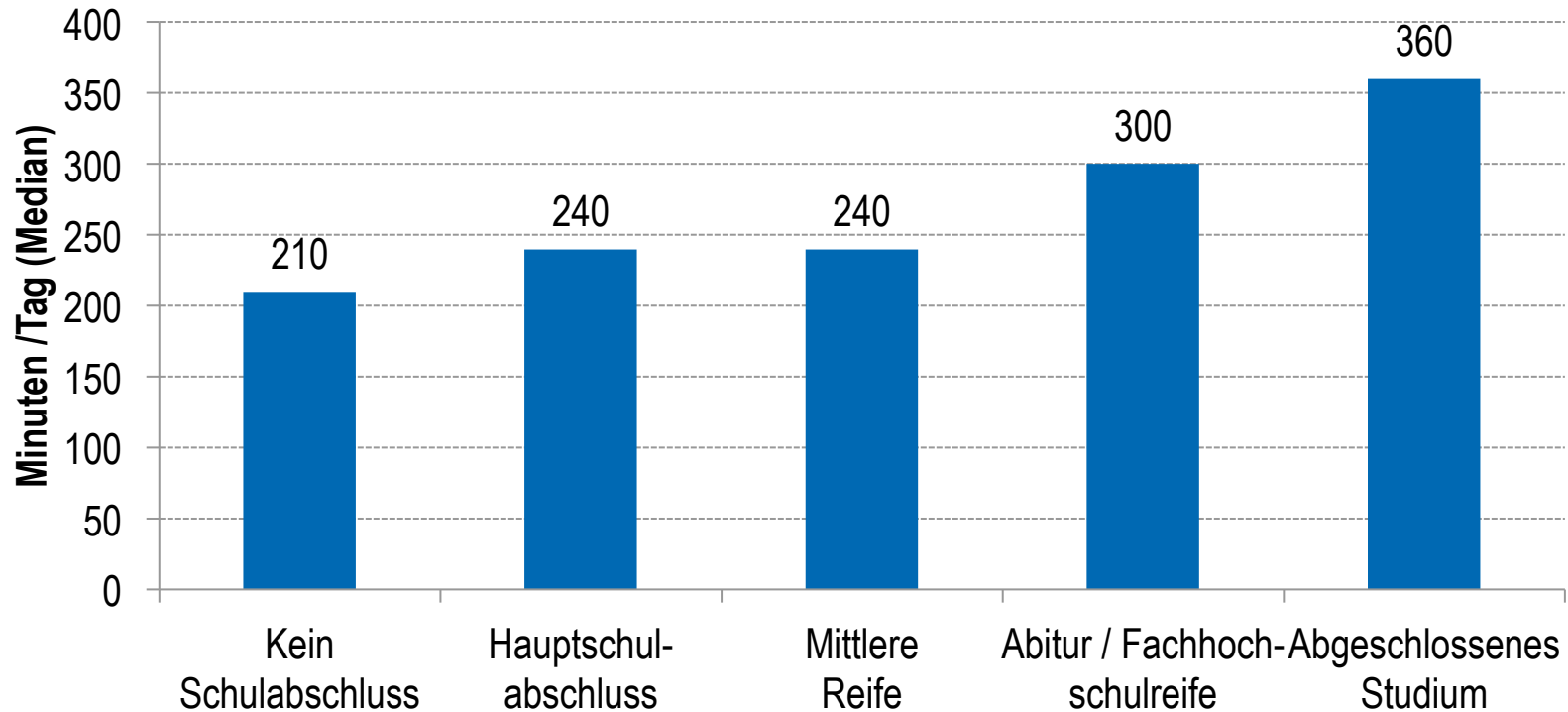
Abgrenzung „sitzende Lebensweise“ und Inaktivität



[Eigene Darstellung nach British Heart Foundation 2012]

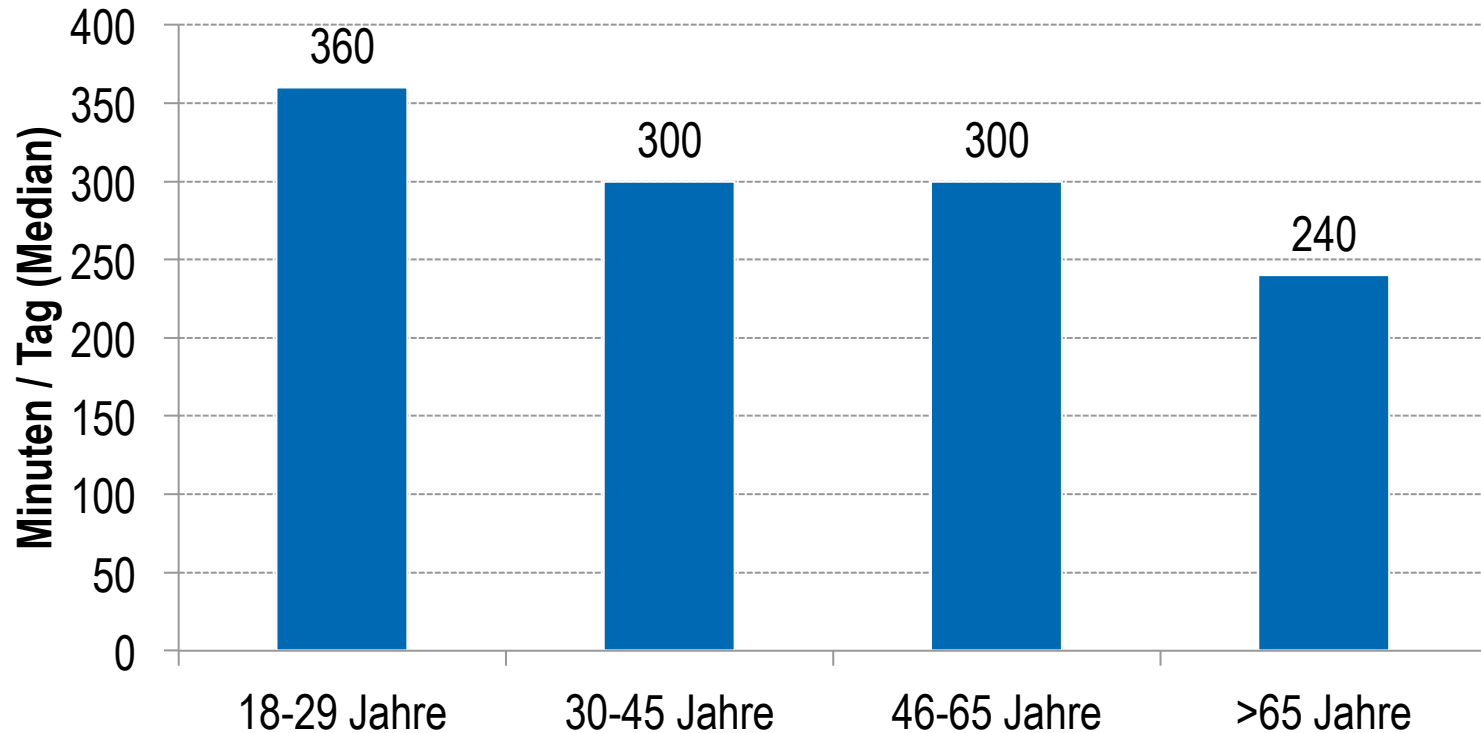


Höherer Bildungsabschluss = Höhere Sitzzeiten

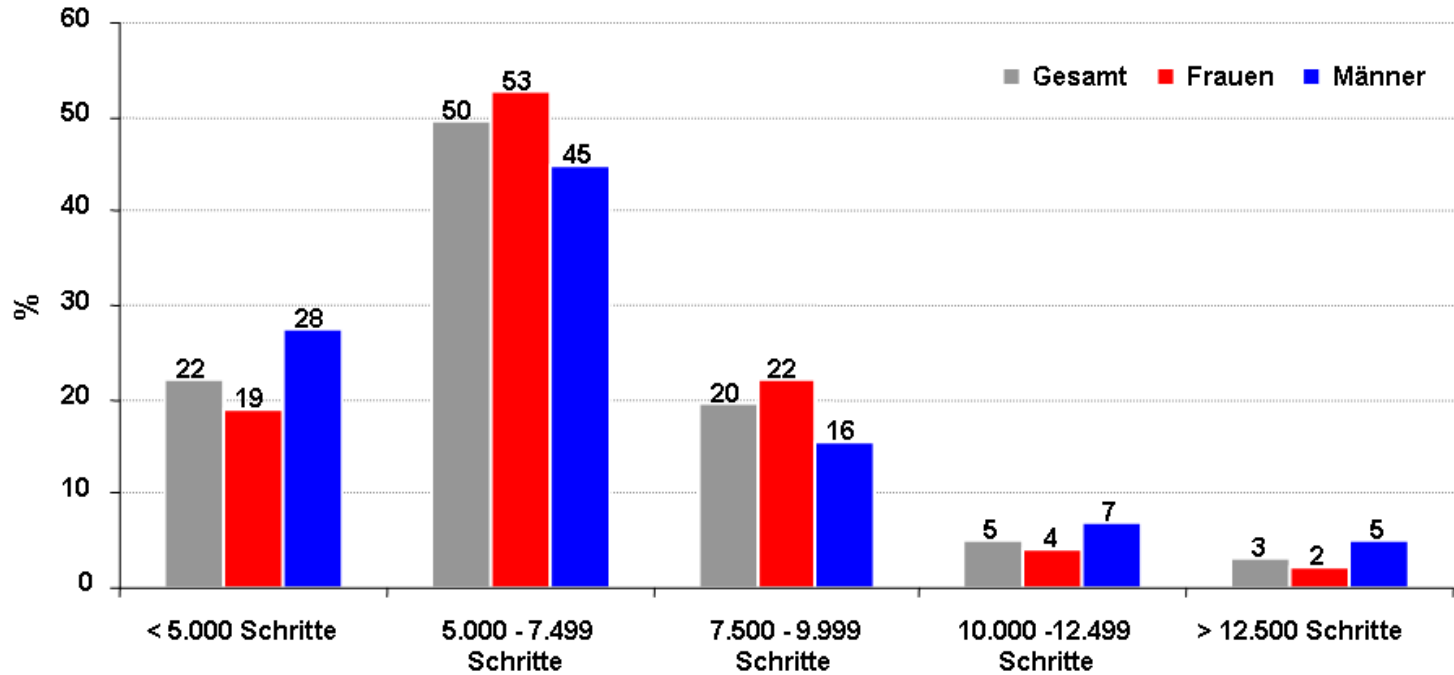


Hohe Sitzzeiten sind bei Akademikern vor allem durch die Arbeit bedingt.

[Froböse & Wallmann, DKV-Report 2012]

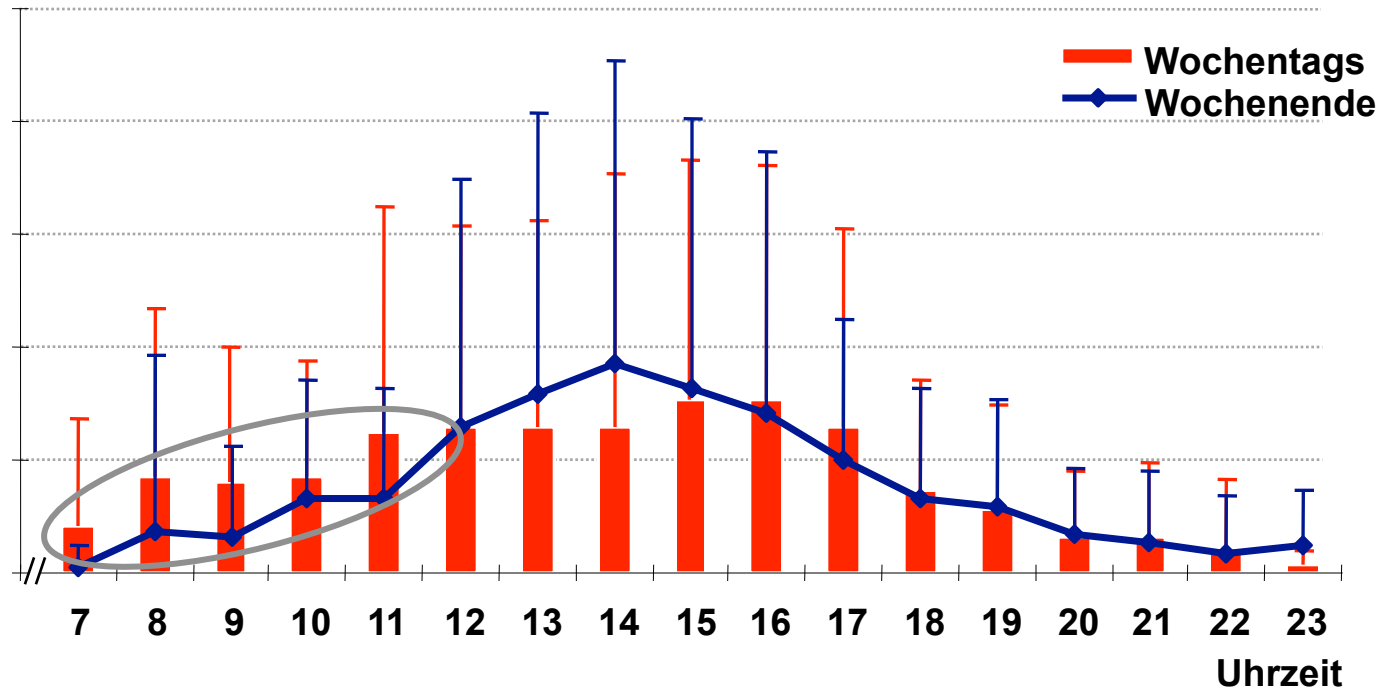


Nach subjektiver Angabe: Die Jüngsten sitzen am längsten



Steps	< 5.000	5.000 – 7.499	7.500 – 9.999	10.000 – 12.499	> 12.500
Category	sedentary	Low active	Somewhat active	active	Highly active

→ 73% der Männer sind „lowactive“ im Alltag und in der Freizeit





Dabei schauen Männer mehr Sport als je zuvor!
→ ca. 228 Minuten pro Tag



Schaut Euch die Frauen an!

→ Nicht nur „gucken“ – sondern machen!



Prof. Dr. INGO FROBÖSE

Suchen

STARTSEITE | NEUIGKEITEN | MEDIATHEK | TERMINE | BÜCHER | PORTRAIT | DER FITNESSDOKTOR | KONTAKT

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

AUF ZUR WUNSCHFIGUR – DIE BEKANNTESTEN DIÄTEN IM CHECK
Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Eine Diät muss her! Doch nicht alle Konzepte sind seriös, einige gesundheitlich sogar bedenklich. EAT SMARTER wollte es genau wissen und hat einen Experten ein paar der bekanntesten Diät-Konzepte beurteilen lassen. Laut Statistik sind 43 Prozent der Frauen und satte 60 Prozent der Männer in Deutschland [...]

[▶ Ganzes Beitrag lesen](#)

EIN SIXPACK KOMMT NUR DURCH HARTES BAUCHMUSKELTRAINING?
Irrtum! Wer einen knackigen Sixpack will, der muss seine Bauchmuskeln hart trainieren. Langsam aber sicher erscheinen dann die gewünschten Muskeln. Das Fett verschwindet und ein formschönes Relief kommt zum Vorschein. Ein muskulöser Körper, gekennzeichnet durch einen Waschbrettbauch, wird zunehmend zum Statussymbol vieler Menschen. Stars, Promis oder Bodybuilder stellen sich mit einem durchtrainierten Körper zur Schau [...]

[▶ Ganzes Beitrag lesen](#)

DIE FETTVERBRENNUNG RICHTIG ANKURBELN
Was beim Sport wichtig ist, wenn es mit dem Abnehmen Klappen soll! Regelmäßiges Training hilft, ungeliebte Pfunde zu verlieren. Ausdauer ist wichtig beim Sport. Dass aber die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten einsetzt, gehört zu den Mythen, die sich hartnäckig halten, obwohl sie falsch sind, sagt Professor Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen [...]

[▶ Ganzes Beitrag lesen](#)

SIE HABEN EINE FRAGE? WIR DIE ANTWORT!
SCHAUEN SIE AUCH MAL IN DER MEDIATHEK VORBEI.
NEUERSCHEINUNGEN Bücher

facebook Suche nach Personen, Orten und Dingen Prof. Dr. Ingo Froböse

„Essen und Trimmen beides muss stimmen!“

Prof. Dr. INGO FROBÖSE

611 „Gefällt mir“-Angaben · 43 sprechen darüber

Add Your Place Topics Für Professor Ingo Froböse, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, ist die Gesundheit der Menschen Beruf und Leidenschaft zugleich.

Info Fotos Aktuelles Anti JoJo-Formel Kalorien-Rechner

Höhepunkte

Status Foto/Video Angebot, Veranstaltung +

Was machst du gerade?

Prof. Dr. Ingo Froböse hat einen Link geteilt. vor 12 Stunden

"Hurra, wir werden älter!" - Unter diesem Motto steht die nächste Vortragstour von Prof. Dr. Ingo Froböse. Gemeinsam mit Sportmoderator Peter Großmann tourt er ab dem 15. November durch 4 Städte NRW. Lassen Sie sich informativ und humoristisch die "Ängst" vorm Altern nehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Aktuelle Beiträge anderer Nutzer auf Prof. Dr. Ingo Froböse Alle anzeigen

Susanne Oswald Heute einmal einen herzlichen Gruß und ein großes Danke für... 1 · 7. Oktober um 15:24

Katrin Lingner-Wolff Ein Danke aus Magdeburg für einen gelungenen und interess... 1 · 2. Oktober um 21:58

Franziska Rammé Vielen Dank für den tollen Vortrag in Magdeburg! 1 · 2. Oktober um 20:40

Veronika Sarkanbards Guten Morgen Dr. Froböse, ich habe eine Schilddrüsenunterf... 1 · 12. August um 08:04