

Weniger Hausarbeit – mehr Bauchfett?

Wie sich der Energieverbrauch bei Tätigkeiten im Haushalt verändert

Die Kehrseite der technischen Entwicklung mit ihren vielen Erleichterungen für unseren Alltag ist ein z.T. erhebliches Defizit an körperlicher Aktivität. Prof. Dr. Theodor Stemper hatte für F&G bereits in 2013 eine Studie präsentiert, die einen deutlichen Zusammenhang zwischen berufsbedingter Bewegungsarmut und der Entstehung von Übergewicht nachwies. In dieser Ausgabe stellt er uns eine Studie vor, die den gleichen Aspekt für die Mutter aller Berufe untersucht: Schützt Hausarbeit vor Bewegungsarmut?



© ipag - Fotolia.com

Dass Übergewicht vorwiegend durch Fehlernährung verursacht wird, wird kaum in Frage gestellt. Zu einfach ist ja auch die Assoziation von Fast Food mit Fast Weight. Doch ist das wirklich so?

Oder sind es nicht doch eher die vielen Erleichterungen, die uns in den letzten Jahrzehnten die körperliche Arbeit in Alltag und Beruf mehr und mehr abgenommen, dadurch aber auch unser Leben nicht nur erleichtert, sondern auch immer bewegungsärmer gemacht haben? Wie ist deren Einfluss zu bewerten? Und welche Bedeutung hat das für Gesundheitsstudios?

Übergewicht durch Bewegungsarmut

Schon in F&G 2/2013 haben wir gefragt: Ist berufsbedingte Bewegungsarmut (Output) doch bedeutender für die Entstehung von Übergewicht als Ernährung (Input)?

Unter Bezug auf eine Studie der Arbeitsgruppe um den US-Wissenschaftler Timothy Church haben wir dort erörtert, wie durch Berechnungen zum berufsbedingten Energieverbrauch auf Basis des metabolischen Äquivalents (MET) ein deutlicher Zusammenhang zwischen beruflich bedingtem Bewegungsmangel und Gewichtszunahme nachgewiesen werden konnte. Dazu wurden umfangreiche Daten des U.S. Bureau of Labor Statistics infor-

mation ausgewertet, die verdeutlichten, dass die meisten US-Amerikaner im Gegensatz zu der Generation 50 Jahre zuvor vorwiegend nur noch sitzende Tätigkeiten ausübten. Das bedeutete, dass der Durchschnitts-Amerikaner an jedem Arbeitstag im Vergleich zu früheren Generationen pro Tag circa 150 Kalorien weniger verbraucht hatte. Auf Basis dieser Statistik konnte ein großer Teil der Gewichtszunahme auf fehlende Bewegung zurückgeführt werden.

Könnte das auch für Hausarbeit gelten?

Wie anstrengend ist eigentlich Hausarbeit?

Eine Folgestudie der oben erwähnten Arbeitsgruppe, die im Jahre 2013 von Archer et al. publiziert wurde, ging auf die Frage ein, wie im 45-Jahres-Trend der zeitliche Aufwand und der Energieverbrauch für Frauen zu kalkulieren ist, die Tätigkeiten im Haushalt ausführen (Männer wurden hierbei nicht gesondert analysiert!).

Dazu wurden nationale Daten über den Zeitaufwand für Haushaltstätigkeiten ausgewertet. Diese stammten aus der „American Heritage Time Use Study“ und basierten auf Tagebüchern zwischen 1965 und 2010 zur Nutzung der Zeit für Hausarbeit. Die Tätigkeiten beinhalteten Zeiten für Nahrungszu- und -nachbereitung

(Abwasch, Aufräumen), Waschen, Reinigung und Aufräumen. Obwohl kalorisch bedeutsam, wurden Zeiten für Kindererziehung nicht berücksichtigt, da die Daten unzuverlässig und schwer zu standardisieren waren und zum größten Teil in den anderen Tätigkeiten aufgehen.

Der Gesamtenergieverbrauch wurde auf Basis durchschnittlicher Körpergewichte in METs umgerechnet.

Deutlicher Rückgang des Energieverbrauchs 1965–2010

Die Ergebnisse sind, wie schon bei der „Berufsstudie“ aus 2011, wiederum frappierend: Im Durchschnitt verringerte sich die Zeit, die von Frauen für Tätigkeiten im Haushalt aufgewendet wurde, von 25,7 Stunden pro Woche im Jahre 1965 auf 13,3 Stunden pro Woche in 2010. Damit sank der Energieverbrauch, ausgedrückt in Kalorien, von circa 6.000 Kalorien pro Woche im Jahre 1965 auf nur noch 4.600 pro Woche in 2010. Auf den Tag berechnet ergibt das ein durchschnittliches Kalorien-Defizit von 200 Kalorien, was monatlich schon 6.000 Kalorien Defizit bedeutet.

Diese Reduktion ist erheblich und liegt deutlich über den berufsbedingt für Frauen ermittelten 110 Kalorien pro Tag aus der Studie von 2011. Offensichtlich werden dort, wo nach wie vor



Prof. Dr. Theodor Stemper
Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.



viele Frauen entweder ausschließlich oder „nebenbei“ tätig sind, deutlich mehr Kalorien eingespart als im Beruf (vgl. Abb. 1).

Berufstätige weniger im Haushalt aktiv

Das „klassische Bild“ der „Nur-Hausfrau“, das 1965 noch überwog, hat sich dahingehend verändert, dass in 2010 mittlerweile deutlich mehr Frauen in „zwei Schichten“ arbeiten – also nach ihrem Beruf auch noch im Haushalt.

Beim Vergleich des haushaltsbezogenen Kalorienverbrauchs ergab sich erwartungsgemäß für diese Gruppe, dass sie im Haushalt weniger Zeit verbringen (13,3 statt 25,7 Stunden pro Woche) und somit auch weniger Kalorien verbrauchen. „Nur-Hausfrauen“ reduzierten ihre Hausarbeitszeit zwischen 1965 und 2010 von 33,1 Stunden pro Woche auf 16,5 Stunden und damit den täglichen Kalorienverbrauch um 360 Kalorien. Berufstätige Frauen investierten dagegen in 2010 lediglich nur noch 6,7 Stunden pro Woche und verringerten den Energieumsatz im Vergleich zu 1965 nur um 132 Kalorien.

Ein Teil der durch die Reduktion der Haustätigkeit „gewonnenen“ Zeit wurde passiv verbracht – beim Fernsehen, bei Videos oder am Computer. Seit 1965 hatte sich die Zeit vor dem Schirm von 8,3 Stunden pro Woche in 1965 auf 16,5 Stunden in 2010 nahezu verdoppelt. Auch hier lagen die „Nur-Hausfrauen“ mit 9,6 Stunden schon in den 60ern vor den Berufstätigen mit durchschnittlich 7,5 Stunden pro Woche (vgl. Abb. 2).

Veränderte Haushaltstätigkeit – verändertes Körpergewicht

2010 verbrachten Frauen 25% mehr Zeit bei passiver Mediennutzung als bei Haushaltstätigkeiten. Wenn aber der Anteil aktiver Zeit für Hausarbeit sinkt und gleichzeitig passive Zeiten (Fernsehen etc.) steigen, hat das bedeutende gesundheitliche Konsequenzen. Dadurch lässt sich vor allem ein großer Teil der Gewichtszunahme der Frauen im Verlauf der letzten Jahrzehnte erklä-

ren. Und: Den Autoren zufolge sind negative Auswirkungen auf die Anzahl an Fettzellen bei den Nachkommen ebenfalls nicht auszuschließen.

Konsequenz: Aktivität steigern im Fitnessstudio

Wenn die körperliche Aktivität im Alltag, vor allem durch Technisierung und Automation, immer weiter zurückgeht und im Grunde auch größtenteils kaum noch erforderlich ist, dann bedeutet das nicht, den Haushalt wieder zurück zu entwickeln. Die Errungenschaften der letzten Jahrzehnte möchte kaum jemand mehr missen, denn sie erleichtern die Erledigung der in der Regel lästigen Haushaltstätigkeiten.

Doch die Kehrseite dieser „Schlaraffenland-Hoffnung“ ist leider auch ein erhebliches Defizit an körperlicher Aktivität (Bewegungsarmut) und dem damit einhergehenden Kalorienverbrauch. Wir sind daher die erste Generation, die nicht über eine weitere Reduktion, sondern über eine Erhöhung der körperlichen Aktivität nachdenken muss. Im Haushalt kann das nur bedingt gelingen, auch wenn z.B. ‚Bild am Sonntag‘ kürzlich „Staubsaugen“ als Fitness-Tipp propagierte. Das ist kalorisch zwar nicht gänzlich irrelevant, aber mit maximal ca. 100 Kalorien pro Stunde, wie viele andere der heute „technisierten Haushaltsaktivitäten“, doch eher unerheblich.

Relevanter und zielkonformer sind hier eher die gezielten, dosierten und kontrollierten Aktivitäten in qualitätsorientierten Gesundheitsstudios. Dort ist es ohne weiteres möglich, die heutzutage als gesundheitlich relevant empfohlenen 1.500–2.000 kcal pro Woche zu „verbrauchen“ – sowohl beim Gerätetraining an Cardio- und Kraftgeräten als auch bei den vielfältigen Angeboten im Kursbereich.



Ammentorp - Fotolia.com

Hier resultiert dann tatsächlich „Volksundheit durch Muskeltraining“, wie es auch die FID-Initiative propagiert. Und das auch noch mit Spaß und Wohlbefinden in einem angenehmen Ambiente.

Prof. Dr. Theodor Stemper

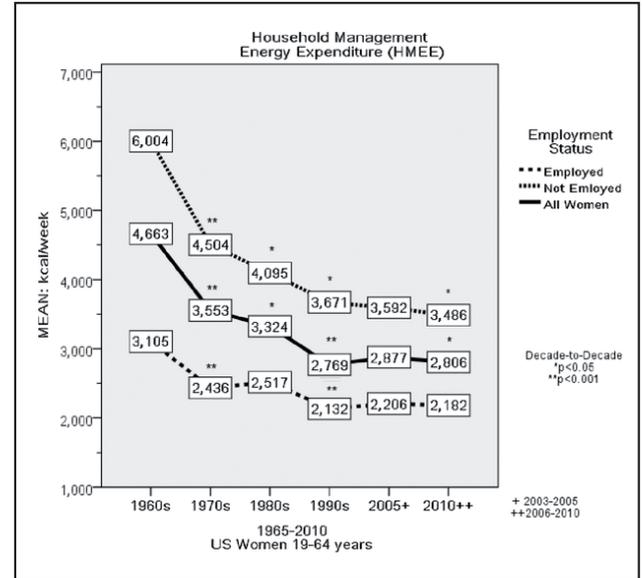


Abbildung 1: Rückgang des Kalorienverbrauchs durch Haushaltstätigkeit

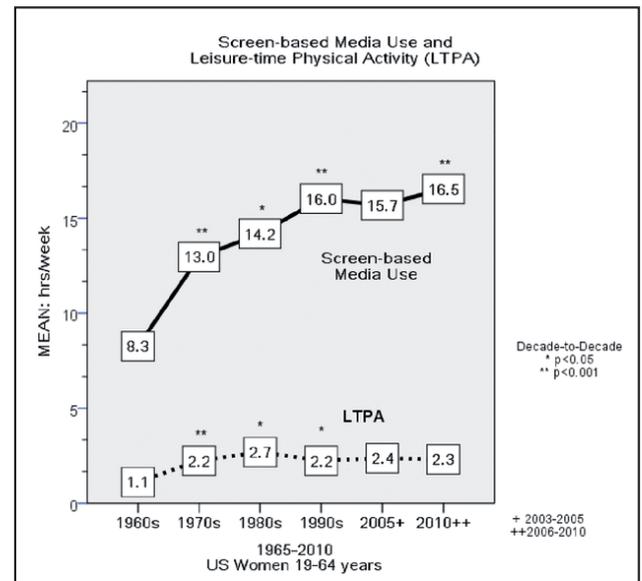


Abbildung 2: Steigerung der „Screentime“; Stagnation der Freizeitaktivität (unten)

Quelle:

Archer, E., Shook, R.P., Thomas, D.M., Church, T.S., Katzmarzyk, P.T. et al. (2013). 45-Year Trends in Women's Use of Time and Household Management Energy Expenditure. PLoS ONE 8(2): e56620. doi:10.1371/journal.pone.0056620 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=info:doi/10.1371/journal.pone.0056620>