ECONSTOR
Make Your Publications Visible.

A Service of

ZBW Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft
Leibniz Information Centre for Economics

Geis, Wido

Research Report

Sport und gesunde Ernährung in jungen Jahren zahlen sich aus: Gesundheitsbewusstes Verhalten und Karriereeinstieg

IW-Report, No. 1/2018

Provided in Cooperation with:
German Economic Institute (IW), Cologne

Suggested Citation: Geis, Wido (2018) : Sport und gesunde Ernährung in jungen Jahren zahlen sich aus: Gesundheitsbewusstes Verhalten und Karriereeinstieg, IW-Report, No. 1/2018, Institut der deutschen Wirtschaft (IW), Köln

This Version is available at:
https://hdl.handle.net/10419/173264

Standard-Nutzungsbedingungen:

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

Terms of use:

Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.

You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.

If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.

WWW.ECONSTOR.EU

Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft

Wirtschaftliche Untersuchungen,
Berichte und Sachverhalte

IW-Report 1/2018

Sport und gesunde Ernährung in jungen Jahren zahlen sich aus

Gesundheitsbewusstes Verhalten und Karriereeinstieg

Wido Geis

Köln, 02.01.2018

INSTITUT DER DEUTSCHEN WIRTSCHAFT

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung **2**

1. Einleitung **3**

2. Gesundheitsbewusstes Verhalten und Arbeitsmarkterfolg **4**

3. Relevante Wirkweisen gesundheitsbewussten Verhaltens **13**

4. Determinanten gesundheitsbewussten Verhaltens **18**

5. Handlungsempfehlungen **21**

Literatur **24**

Tabellenverzeichnis **25**

Abbildungsverzeichnis **26**

JEL-Klassifikation:
I12: Gesundheitsbewusstes Verhalten
J24: Humankapital
J31: Lohnniveau

Zusammenfassung

Gesundheitsbewusstes Verhalten junger Menschen und erfolgreicher Karriereeinstieg stehen in engem Zusammenhang. So haben Personen im Alter zwischen 27 und 31 Jahren im Jahr 2015 unter sonst gleichen Bedingungen um 2,92 Euro höhere Bruttostundenlöhne erzielt, wenn sie im Jahr 2011 mindestens einmal wöchentlich sportlich aktiv waren. Hatten sie 2010 stark oder sehr stark auf eine gesundheitsbewusste Ernährung geachtet, lagen die Bruttostundenlöhne um 2,18 Euro höher. Auch die Wahrscheinlichkeit, nach eigener Einschätzung qualifikationsadäquat beschäftigt zu sein, ist bei 27- bis 31-Jährigen, die in der Vergangenheit gesundheitsbewusst gelebt haben, deutlich höher. Nimmt man die wöchentliche sportliche Aktivität im Jahr 2011 in den Blick, liegt der Unterschied bei 10,6 Prozentpunkten, und betrachtet man die gesundheitsbewusste Ernährung im Jahr 2010, bei 11,8 Prozentpunkten.

Dass gesundheitsbewusstes Verhalten einen so starken Einfluss auf den Arbeitsmarkterfolg hat, lässt sich mit drei Wirkweisen erklären. So stärkt es die physische und psychische Konstitution der gesundheitsbewusst lebenden Personen und damit auch ihre Leistungsfähigkeit als Arbeitnehmer. Zudem kann es ihr Auftreten und ihre Fremdwahrnehmung verbessern und sich auch auf diese Weise positiv auf ihre Perspektiven am Arbeitsmarkt auswirken. Des Weiteren kann insbesondere Sport helfen, soziale Netzwerke zu knüpfen und zu pflegen, die auch am Arbeitsmarkt relevant sein können. Dabei gilt, dass wer sich einmal gesundheitsbewusst verhält und etwa Sport treibt, dies mit sehr großer Wahrscheinlichkeit auch in Zukunft tun wird. Darüber hinaus wirkt sich ein akademischer Bildungsweg sehr positiv auf die sportliche Aktivität junger Menschen aus. So waren im Jahr 2015 selbst 58,2 Prozent der 27- bis 31-jährigen Akademiker mindestens einmal in der Woche sportlich aktiv, auf die das vier Jahre zuvor noch nicht zutraf. Hingegen hängt es insbesondere vom Bildungshintergrund des Elternhauses ab, ob junge Menschen auf eine gesundheitsbewusste Ernährung achten.

Um in Zukunft möglichst alle jungen Menschen an gesundheitsbewusstes Verhalten heranzuführen, sind vor allem die Schulen gefordert. So sollte der Schulsport stärker als bisher darauf hinarbeiten, dass die Schüler für die Bedeutung sportlicher Aktivitäten sensibilisiert werden, und ihnen die technischen Grundlagen für ein ausgewogenes, eigenständiges Training vermitteln. Auch sollten Kenntnisse zu gesunder Ernährung sowie Zubereitung, Bevorratung und Lagerung von Lebensmitteln in den Schulen vermittelt und mit den Schülern eingeübt werden.

1. Einleitung

In welchen Bereichen Erwerbstätige einer Beschäftigung nachgehen können und wie leistungsfähig sie sind, hängt nicht nur von ihren Qualifikationen ab, sondern auch von ihrer physischen und psychischen Konstitution. Daher wurde bereits in den 1960er-Jahren bei der Entwicklung der sogenannten Humankapitaltheorie nicht nur die Bedeutung der Bildung, sondern auch die der Gesundheit für Wachstum und wirtschaftlichen Erfolg einer Volkswirtschaft in den Blick genommen (Mushkin, 1962). Allerdings ist dieser Zusammenhang in der Folgezeit fast völlig aus dem Blickfeld der Ökonomen verschwunden. Während die heutige Bildungsökonomik vorwiegend die Auswirkungen verschiedener Aspekte des Bildungssystems auf den Arbeitsmarkt betrachtet, beschäftigt sich die Gesundheitsökonomik hauptsächlich mit wirtschaftlichen Aspekten der Krankenversorgung. Auch die anderen Disziplinen sagen vergleichsweise wenig zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Erfolg am Arbeitsmarkt.

Diese Lücke setzt sich im politischen Bereich fort und hat weitreichendere Konsequenzen als es auf den ersten Blick scheinen mag. So setzt die Arbeitsförderung grundsätzlich bei den Qualifikationen der Arbeitssuchenden und nicht bei ihrer physischen Konstitution an, obschon letztere gerade bei einfacheren Tätigkeiten das schwerwiegendere Vermittlungshemmnis darstellen kann. Auch im Schulunterricht fehlen Inhalte zum gesundheitsbewussten Verhalten oder diese werden nicht optimal umgesetzt. Der schulische Teil Dualer Ausbildungen umfasst etwa in der Regel keine gezielte Anleitung zu Sport- oder Gymnastikübungen, die einseitige Belastungen im Beruf ausgleichen und damit die physische Leistungsfähigkeit langfristig erhalten.

Dabei deuten die bestehenden Studien zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Arbeitsmarkterfolg auf einen sehr starken Effekt hin. So weisen Lechner / Sari (2015) für Kanada und Lechner / Downward (2017) für England nach, dass sich Freizeitsport positiv auf das Erwerbseinkommen auswirkt. Cornelißen / Pfeifer (2008) und Lechner (2009) belegen diesen Zusammenhang auch für Deutschland. Zudem zeigt Cabane (2014), dass sportlich aktive Personen in Deutschland bei Arbeitslosigkeit früher wieder in den Arbeitsmarkt zurückkehren. Einen Überblick über die bestehende Literatur zu den Auswirkungen sportlicher Freizeitaktivitäten liefern Cabane / Lechner (2015).

Vor diesem Hintergrund wird im Folgenden anhand eigener Auswertungen des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP; vgl. Wagner et al., 2007) aufgezeigt, dass gesundheitsbewusstes Verhalten für die Lage am Arbeitsmarkt nicht erst in höherem Alter, wenn gesundheitliche Risiken zunehmen, eine Rolle spielt, sondern bereits den Karriereeinstieg sehr stark beeinflusst. Dazu werden Personen, die im aktuellsten Beobachtungsjahr 2015 zwischen 27 und 31 Jahren alt waren, betrachtet. Die Altersabgrenzung erklärt sich daraus, dass sich viele Akademiker bis zur Mitte der dritten Lebensdekade noch in der Ausbildung befinden, was bei einer Betrachtung jüngerer Kohorten zu starken Verzerrungen bei zentralen Arbeitsmarktindikatoren führen würde.

Inwieweit sich die betrachteten Personen gesundheitsbewusst verhalten, wird nicht für das Jahr 2015, sondern je nach Verfügbarkeit der Indikatoren für die Jahre 2010 oder 2011, also vier bis

fünf Jahre zuvor, ermittelt. Würde das Jahr 2015 in den Blick genommen, wäre eine Interpretation der Ergebnisse schwierig, da grundsätzlich auch die umgekehrte Wirkungsrichtung vorstellbar ist, dass also der Erfolg am Arbeitsmarkt dazu führt, dass sich Menschen verstärkt für eine gesundheitsbewusste Lebensweise entscheiden. Dies gilt auch, wenn das Verhalten wenige Jahre vorher in den Blick genommen wird, da sich die berufliche Positionierung selbst bei jüngeren Erwerbstätigen in der Regel relativ langsam verändert. Zudem dürften die für den Arbeitsmarkt relevanten Effekte gesundheitsbewussten Verhaltens hauptsächlich längerfristiger Natur sein. Allerdings nimmt die Wahrscheinlichkeit zwischenzeitlicher Verhaltensänderungen mit zunehmendem zeitlichen Abstand zu und mit den Jahren scheiden immer mehr Teilnehmer aus der SOEP-Befragung aus (sog. Panelsterblichkeit), was sich negativ auf die Qualität der Ergebnisse auswirkt. In Abwägung dieser Faktoren erscheint für die Untersuchung ein Zeitabstand von vier bis fünf Jahren am sinnvollsten.

Die Untersuchung gliedert sich in vier Teile. Zunächst werden im zweiten Abschnitt eine Reihe von Statistiken und multivariaten Analysen präsentiert, die die große Bedeutung gesundheitsbewussten Verhaltens für den Erfolg der 27- bis 31-Jährigen am Arbeitsmarkt aufzeigen. Daraufhin wird im dritten Abschnitt darauf eingegangen, welche Wirkungskanäle diesen Zusammenhang erklären können, und einige entsprechende Statistiken präsentiert. Im vierten Abschnitt wird in den Blick genommen, welche sozialen Rahmenbedingungen gesundheitsbewusstes Verhalten von Menschen im frühen Erwachsenenalter fördern und hemmen. Der fünfte Abschnitt diskutiert, welche Implikationen diese Ergebnisse für die Politik haben können.

2. Gesundheitsbewusstes Verhalten und Arbeitsmarkterfolg

Gesundheitsbewusstes Verhalten umfasst eine Vielzahl verschiedener Teilaspekte des alltäglichen Lebens, die sich zwar alle langfristig positiv auf die Gesundheit auswirken, deren konkrete Wirkungsweisen und Bedeutungen für den Arbeitsmarkterfolg sich aber deutlich unterscheiden können. Auch können diese Teilaspekte in unterschiedlichen Kombination auftreten. So ist es durchaus möglich, dass eine Person ein sehr gesundes Bewegungsverhalten aufweist, sich aber gleichzeitig sehr ungünstig ernährt. Daher wurden auch vor dem Hintergrund der Verfügbarkeit entsprechender Informationen im SOEP die folgenden vier Aspekte ausgewählt:

- **Person treibt mindestens wöchentlich Sport**: Ausreichend Bewegung ist ein zentraler Aspekt gesundheitsbewussten Verhaltens. Dabei kann Sport allerdings teilweise durch andere bewegungsintensive Tätigkeiten, wie Gartenarbeit, ersetzt werden und verschiedene Sportarten wirken unterschiedlich stark, wie Lechner / Downward (2017) zeigen. Dennoch sollte die Frage, ob ein Mensch mindestens wöchentlich Sport treibt, die im SOEP unter anderem 2011 gestellt wurde, eine relativ treffsichere Einordnung im Hinblick auf sein Bewegungsverhalten erlauben.

- **Person achtet stark oder sehr stark auf gesundheitsbewusste Ernährung**: Gesunde Ernährung ist ein zweiter zentraler Aspekt gesundheitsbewussten Verhaltens. Allerdings ist sehr schwer zu erfassen, wie gesund sich eine Person ernährt, da die Meinungen darüber, welche

Nahrungsmittelauswahl optimal ist, zum Teil stark auseinander gehen und die Nährstoffbedarfe überdies von der körperlichen Aktivität abhängen. Dieses Problem lässt sich bis zu einem gewissen Grad umgehen, wenn man Personen direkt fragt, wie gesundheitsbewusst sie sich ernähren, wie im SOEP 2010 geschehen. Allerdings müssen die Antworten nicht in jedem Fall treffsicher sein, insbesondere wenn die Personen nicht selbst für Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel verantwortlich sind.

- **Person trinkt regelmäßig Alkohol** und **Person raucht**: Der verantwortungsvolle Umgang mit (legalen) Suchtmitteln ist ein weiterer Aspekt gesundheitsbewussten Verhaltens. Daher werden im Folgenden auch die Arbeitsmarkteffekte regelmäßigen Alkoholkonsums und Rauchens in den Blick genommen. Dabei ergibt sich der Indikator zum regelmäßigen Alkoholkonsum aus Fragen im SOEP 2010 zum Konsum verschiedener alkoholischer Getränke und darf nicht mit übermäßigem Alkoholkonsum gleichgesetzt werden. So kann ein regelmäßiger Alkoholkonsum auch bereits dann vorliegen, wenn eine Person einmal wöchentlich ein Glas Bier trinkt.

Als erster Indikator für den Arbeitsmarkterfolg der 27- bis 31-Jährigen wurden die Bruttostundenlöhne erwerbstätiger Personen betrachtet, da hier der bestehenden Literatur folgend zumindest mit Blick auf die sportlichen Aktivitäten ein starker Effekt zu erwarten war (vgl. Cabane / Lechner, 2015). Da im SOEP nicht direkt Stundenlöhne erfasst werden, wurden die entsprechenden Werte auf Basis der vorliegenden Angaben zum Bruttomonatslohn und zur vereinbarten wöchentlichen Arbeitszeit berechnet.[1]

Um zu ermitteln, ob die oben dargestellten Indikatoren zum gesundheitsbewussten Verhalten einen statistisch signifikanten Zusammenhang mit den Bruttostunden im Jahr 2015 aufweisen, wurden zunächst multivariate Analysen durchgeführt. Dabei wurden der Bildungsstand, der selbsteingeschätzte Gesundheitszustand zum Zeitpunkt der Erfassung der Indikatoren für das gesundheitsbewusste Verhalten 2010 bzw. 2011, das Geschlecht und das Geburtsjahr als weitere erklärende Variablen mitbetrachtet. Eine Kontrolle für den Bildungsstand ist unbedingt notwendig, da sich dieser nicht nur maßgeblich auf das Einkommen auswirkt, sondern auch starken Einfluss darauf hat, wie gesundheitsbewusst sich junge Menschen verhalten (vgl. Abschnitt 3). Die Kontrolle für den Gesundheitszustand ermöglicht es, die gemessenen Effekte tatsächlich dem gesundheitsbewussten Verhalten zuzuschreiben, ohne eine Verzerrung durch unterschiedliche gesundheitliche Ausgangslagen befürchten zu müssen. Geschlecht und Alter sind gerade bei jüngeren Erwerbstätigen wichtige Determinanten von Lohnhöhe und weiteren Indikatoren für den Arbeitsmarkterfolg, ohne von gesundheitsbewusstem Verhalten beeinflussbar zu sein. Auf die Verwendung weiterer Kontrollen wurde bewusst verzichtet, da die Wirkungskanäle (noch) größtenteils im Dunkeln liegen. So ist etwa nicht auszuschließen, dass gesundheitsbewusstes Verhalten den Erwerbsumfang beeinflusst und sich auf diesem Weg auf die Löhne auswirkt.[2]

[1] Dabei wurden sechs Wochen Urlaub und zwei Wochen Feiertage im Jahr unterstellt, sodass mit 3,67 Arbeitswochen je Monat gerechnet wurde.

[2] Gegen die Verwendung einer großen Zahl an Kontrollvariablen spricht auch die Beobachtungszahl, da bei kleinen Stichproben sehr schnell eine Überspezifikation der Schätzmodelle droht und sich aufgrund der statistischen Unsicherheit häufig insignifikante Schätzwerte ergeben, auch wenn an sich ein Effekt vorliegt.

Für den Zusammenhang zwischen mindestens wöchentlicher sportlicher Aktivität im Jahr 2011 und Bruttostundenlohn 2015 ergibt die multivariate Analyse einen statistisch hochsignifikanten Wert von 2,92 (Tabelle 2-1). Das bedeutet, dass die Bruttostundenlöhne bei Personen, die 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport gemacht haben, unter sonst gleichen Bedingungen um 2,92 Euro höher liegen als bei Personen, die seltener Sport gemacht haben. Nimmt man in den Blick, ob die Personen 2010 stark oder sehr stark auf ihre Ernährung geachtet haben, ergibt sich ein signifikant positiver Zusammenhang mit einer Effektstärke von 2,18 Euro. Für regelmäßigen Alkoholkonsum und Rauchen finden sich keine statistisch signifikanten Effekte. Betrachtet man gleichzeitig, ob die Personen Sport getrieben und auf ihre Ernährung geachtet haben, resultiert nur für den Sport ein signifikant positiver Schätzwert. Es ist also offensichtlich insbesondere die (vormalige) sportliche Aktivität, die in einem Wirkungszusammenhang mit den Löhnen steht.

Um diesen Zusammenhang zu illustrieren, wurden in Abbildung 1 die durchschnittlichen Bruttostundenlöhne von 27- bis 31-Jährigen differenziert nach Bildungsstand und sportlicher Aktivität im Jahr 2011 dargestellt. Bei den beruflich und akademisch Qualifizierten ergeben sich Unterschiede in Höhe von jeweils rund zwei Euro, was bei ersteren rund einem Neuntel und bei letzteren knapp einem Zehntel der Lohnhöhe entspricht. Die Ergebnisse für Personen ohne berufsqualifizierenden Abschluss stellen sich für die sportlich Aktiven noch günstiger dar, allerdings ist die Aussagekraft hier aufgrund sehr geringer Fallzahlen fraglich. In jedem Fall macht Abbildung 2-1 deutlich, dass eine vormalige sportliche Aktivität für die Lohnhöhe in dieser frühen Karrierephase auch quantitativ sehr bedeutend ist.

Tabelle 2-1: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Bruttostundenlöhnen

Erwerbstätige zwischen 27 und 31 Jahren (2015); OLS-Schätzung

Lesehilfe: Bei Personen, die 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport gemacht haben, liegen die Bruttostundenlöhne unter sonst gleichen Bedingungen um 2,923 Euro höher als bei Personen, die seltener Sport getrieben haben.

Abhängige Variable: Bruttostundenlohn 2015					
	Sport	Ernährung	Alkohol	Rauchen	Sport und Ernährung
Sport im Jahr 2011: Referenz: weniger als wöchentlich					
Mindestens einmal wöchentlich	2,923*** (0,816)				1,967*** (1,101)
Ernährung im Jahr 2010: Referenz: achtet weniger stark oder nicht auf die Ernährung					
Achtet stark oder sehr stark auf die Ernährung		2,184* (1,195)			1,330 (1,299)
Alkoholkonsum im Jahr 2010: Referenz: trinkt nicht regelmäßig Alkohol					
Trinkt regelmäßig Alkohol			0,519 (1,257)		
Tabakkonsum um Jahr 2010: Referenz: raucht nicht					
Raucht				1,436 (1,377)	
Bildungsstand im Jahr 2015: Referenz: Beruflicher Abschluss					
Kein berufsqual. Abschluss	-3,761** (1,502)	-4,940** (2,133)	-4,323* (2,193)	-4,482** (2,145)	-4,759** (2,089)
Hochschulabschluss	3,332*** (0,946)	3,039** (1,317)	3,283** (1,310)	3,604*** (1,263)	3,249** (1,303)
In Ausbildung / Keine Angaben	-6,040*** (1,028)	-7,191*** (1,310)	-7,243*** (1,305)	-7,290*** (1,278)	-7,411*** (1,596)
Gesundheitszustand 2010 bzw. 2011: Referenz gut oder sehr gut					
Zufriedenstellend oder weniger gut	0,478 (1,051)	1,356 (1,349)	1,087 (1,365)	1,036 (1,349)	1,277 (1,414)
Kontrollen für das Geburtsjahr, Geschlecht					
Beobachtungen	551	348	349	349	332
R^2	0,219	0,261	0,244	0,249	0,243

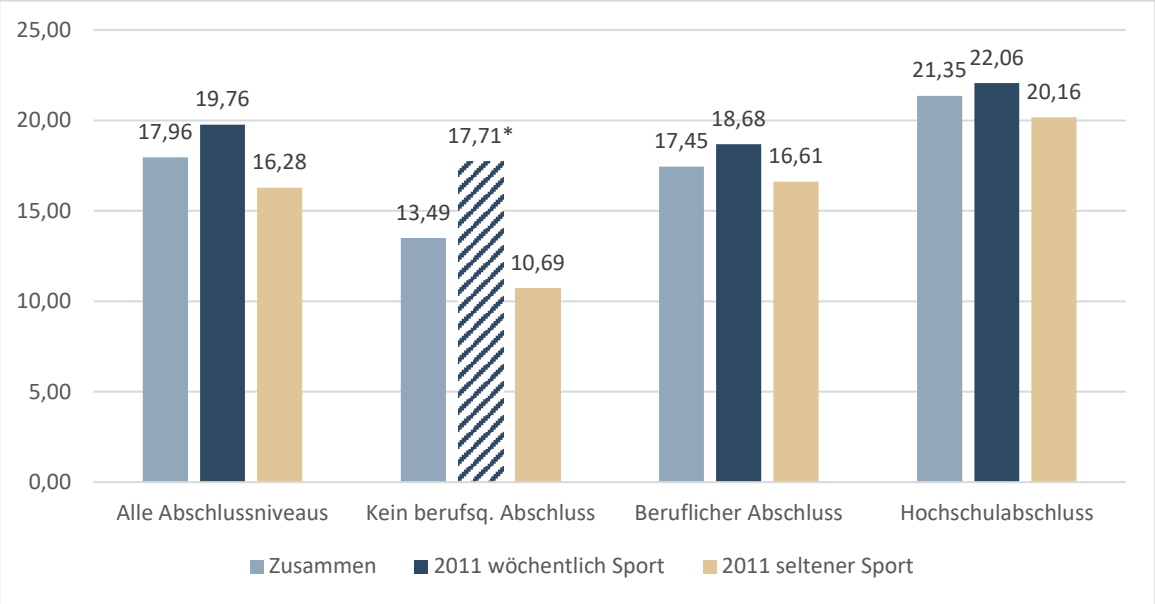
Gewichtet für das Jahr 2010 bzw. 2011 (Sport / Sport und Ernährung)

Standardfehler in Klammern; *, **, *** signifikant auf dem 10-, 5- und 1-Prozentniveau

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Abbildung 2-1: Bruttostundenlöhne nach sportlicher Aktivität 2011

Erwerbstätige zwischen 27 und 31 Jahren (2015), Durchschnittswerte in Euro



Gewichtet für das Jahr 2011
*Geringe Fallzahl
Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Ein Vergleich von Lohndaten kann zu einem verzerrten Bild führen, wenn sich die Erwerbsbeteiligung der betrachteten Gruppen substanziell unterscheidet. Daher wurde auch der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten im Jahr 2010 bzw. 2011 und Erwerbstätigkeit im Jahr 2015 mittels multivariater Analysen betrachtet. Wie Tabelle 2-2 zeigt, findet sich hier nirgends ein statisch signifikanter Zusammenhang und die Schätzwerte für Sport und gesundheitsbewusste Ernährung sind positiv. Das aus dem Vergleich der Bruttolöhne resultierende Bild ist also keinesfalls zu positiv.

Tabelle 2-2: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Erwerbstätigkeit

Personen zwischen 27 und 31 Jahren (2015); Linearized Probabilty Model

Lesehilfe: Die Wahrscheinlichkeit, erwerbstätig zu sein, liegt bei niedrigqualifizierten Personen unter sonst gleichen Bedingungen um 21,6 Prozentpunkte niedriger als bei Personen mit beruflichem Abschluss.

Abhängige Variable: Erwerbstätig 2015 (ja=1 / nein=0)					
	Sport	Ernährung	Alkohol	Rauchen	Sport und Ernährung
Sport im Jahr 2011: Referenz: weniger als wöchentlich					
Mindestens einmal wöchentlich	0,068 (0,045)				0,071 (0,057)
Ernährung im Jahr 2010: Referenz: achtet weniger stark oder nicht auf die Ernährung					
Achtet stark oder sehr stark auf die Ernährung		0,011 (0,058)			0,033 (0,058)
Alkoholkonsum im Jahr 2010: Referenz: trinkt nicht regelmäßig Alkohol					
Trinkt regelmäßig Alkohol			0,053 (0,061)		
Tabakkonsum um Jahr 2010: Referenz: raucht nicht					
Raucht				-0,053 (0,068)	
Bildungsstand im Jahr 2015: Referenz: Beruflicher Abschluss					
Kein berufsqual. Abschluss	-0,216*** (0,070)	-0,180* (0,093)	-0,178* (0,092)	-0,174* (0,093)	-0,197** (0,093)
Hochschulabschluss	0,002 (0,049)	-0,005 (0,057)	-0,013 (0,058)	-0,016 (0,057)	-0,035 (0,061)
In Ausbildung / Keine Angaben	-0,460*** (0,102)	-0,206 (0,155)	-0,223 (0,152)	-0,237 (0,151)	-0,356** (0,144)
Gesundheitszustand 2010 bzw. 2011: Referenz gut oder sehr gut					
Zufriedenstellend oder weniger gut	-0,010 (0,050)	-0,056 (0,059)	-0,057 (0,058)	-0,053 (0,058)	0,037 (0,061)
Kontrollen für das Geburtsjahr, Geschlecht					
Beobachtungen	853	484	486	486	464
R^2	0,106	0,085	0,089	0,090	0,097

Gewichtet für das Jahr 2010 bzw. 2011 (Sport / Sport und Ernährung)

Standardfehler in Klammern; *, **, *** signifikant auf dem 10-, 5- und 1-Prozentniveau

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Die Lohnhöhe ist nicht der einzige Indikator dafür, wie gut sich Personen zwischen 27 und 31 Jahren am Arbeitsmarkt etabliert haben. Eine wichtige Rolle spielt auch, ob ihre Beschäftigung qualifikationsadäquat ist. Ist dies der Fall, bieten sich ihnen in der Regel deutlich bessere Karriereperspektiven, die längerfristiger auch mit höheren Löhnen verbunden sind. Daher wurde auch der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und qualifikationsadäquater Beschäftigung mittels multivariater Analysen betrachtet, wobei die Zuordnung auf einer Selbsteinschätzung der SOEP-Teilnehmer basiert. Eine derartige Aussage ist zwar nicht in jedem Fall treffsicher, da es für manche Arbeitnehmer schwierig sein kann, die Qualifikationsadäquanz ihrer Beschäftigung abzuschätzen und ihre subjektive Wahrnehmung hierzu von ihrer Arbeitszufriedenheit beeinflusst sein kann. Im Kontext der Effekte gesundheitsbewussten Verhaltens in der Vergangenheit sollten jedoch keine strukturellen Verzerrungen auftreten.

Wie Tabelle 2-3 zeigt, ergibt sich für eine mindestens wöchentliche sportliche Aktivität im Jahr 2011 ein statistisch signifikanter Schätzwert von 0,106. Dieser besagt, dass die Wahrscheinlichkeit, nach Selbsteinschätzung qualifikationsadäquat beschäftigt zu sein, bei erwerbstätigen Personen, die 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport gemacht haben, unter sonst gleichen Bedingungen um 10,6 Prozentpunkte höher liegt als bei Personen, auf die das nicht zutrifft. Haben die Personen im Jahr 2010 stark oder sehr stark auf ihre Ernährung geachtet, wirkt sich das mit einem Plus von 11,8 Prozentpunkte sogar noch stärker aus. Allerdings ist bei diesem Wert die statistische Unsicherheit höher. Betrachtet man Sport und Ernährung gleichzeitig, ergibt sich für keinen der Indikatoren ein statistisch signifikanter Schätzer. Dasselbe gilt auch für regelmäßigen Alkoholkonsum und Rauchen.

Betrachtet man, wie hoch die Anteile nach eigener Einschätzung entsprechend ihrer Qualifikationen Beschäftigter zwischen 27 und 31 Jahren differenziert nach Bildungsstand und sportlicher Aktivität im Jahr 2011 sind, ergibt sich ein klares Bild. Sowohl bei den beruflich Qualifizierten als auch den Akademikern liegen die Anteile bei den sportlich Aktiven um rund 10 Prozentpunkte höher (Abbildung 2-2). Bei Personen ohne berufsqualifizierenden Abschluss stellt sich das Bild für die sportlich Aktiven zwar etwas ungünstiger dar, allerdings gilt auch hier, dass die Aussagekraft aufgrund sehr geringer Fallzahlen fraglich ist. In jedem Fall zeigen diese Werte deutlich, dass die Wahrscheinlichkeit eines qualifikationsadäquaten Karriereeinstiegs in einem engen Zusammenhang mit gesundheitsbewusstem Verhalten in der Vergangenheit steht.

Tabelle 2-3: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und qualifikationsadäquater Beschäftigung

Erwerbstätige zwischen 27 und 31 Jahren (2015); Linearized Probabilty Model

Lesehilfe: Die Wahrscheinlichkeit, qualifikationsadäquat beschäftigt zu sein, liegt bei Personen, die 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport gemacht haben, unter sonst gleichen Bedingungen um 10,5 Prozentpunkte höher als bei Personen, die seltener Sport gemacht haben.

Abhängige Variable: Qualifikationsadäquat Beschäftigt (ja=1 / nein=0); Selbsteinschätzung					
	Sport	Ernährung	Alkohol	Rauchen	Sport und Ernährung
Sport im Jahr 2011: Referenz: weniger als wöchentlich					
Mindestens einmal wöchentlich	0,106** (0,049)				0,030 (0,057)
Ernährung im Jahr 2010: Referenz: achtet weniger stark oder nicht auf die Ernährung					
Achtet stark oder sehr stark auf die Ernährung		0,118* (0,063)			0,022 (0,047)
Alkoholkonsum im Jahr 2010: Referenz: trinkt nicht regelmäßig Alkohol					
Trinkt regelmäßig Alkohol			0,076 (0,071)		
Tabakkonsum um Jahr 2010: Referenz: raucht nicht					
Raucht				-0,075 (0,080)	
Bildungsstand im Jahr 2015: Referenz: Beruflicher Abschluss					
Kein berufsqual. Abschluss	-0,140 (0,100)	-0,144 (0,136)	-0,089 (0,139)	-0,082 (0,127)	-0,162 (0,133)
Hochschulabschluss	0,097** (0,043)	0,030 (0,073)	0,041 (0,076)	0,041 (0,077)	0,072* (0,042)
In Ausbildung / Keine Angaben	-0,721*** (0,101)	-0,807*** (0,082)	-0,746*** (0,081)	-0,753*** (0,083)	-0,801*** (0,075)
Kontrollen für das Geburtsjahr, Geschlecht und den Gesundheitszustand 2010 bzw. 2011					
Beobachtungen	540	333	334	334	319
R^2	0,103	0,112	0,096	0,097	0,105

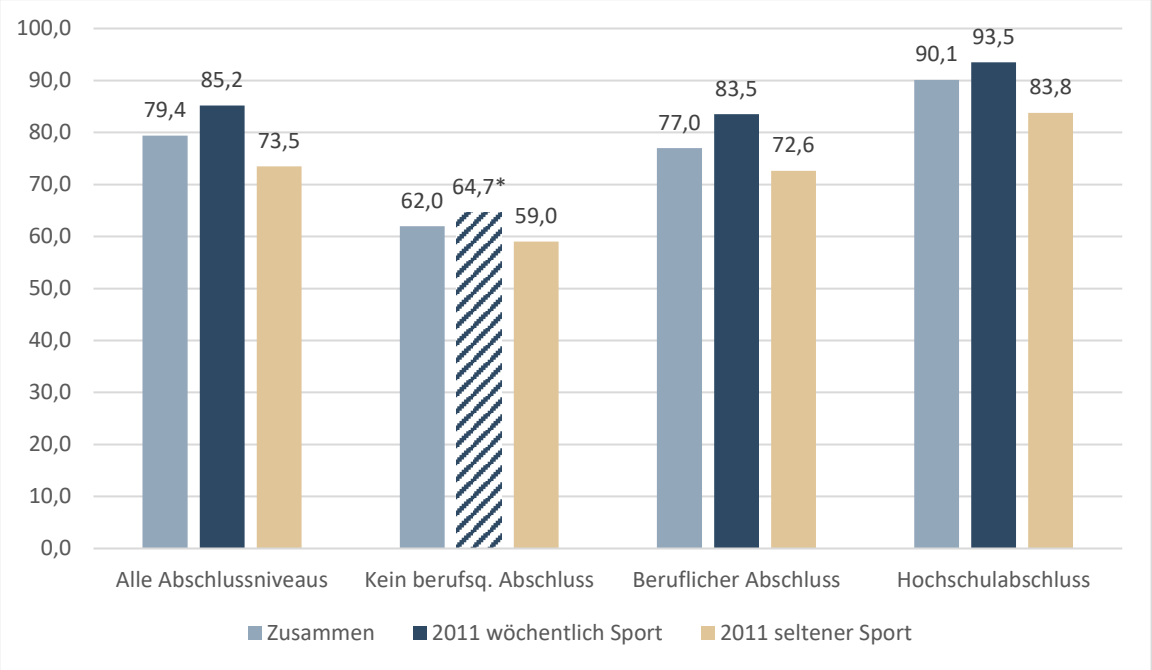
Gewichtet für das Jahr 2010 bzw. 2011 (Sport / Sport und Ernährung)

Standardfehler in Klammern; *, **, *** signifikant auf dem 10-, 5- und 1-Prozentniveau

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Abbildung 2-2: Anteile qualifikationsadäquat Beschäftigter (eigene Einschätzung) 2015 nach sportlicher Aktivität 2011 und Bildungsabschluss

Erwerbstätige zwischen 27 und 31 Jahren (2015), Anteile in Prozent



Gewichtet für das Jahr 2011

*Geringe Fallzahl

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass den 27- bis 31-Jährigen, die in der Vergangenheit gesundheitsbewusst gelebt haben und insbesondere sportlich aktiv waren, im Schnitt ein deutlich besserer Karriereeinstieg gelungen ist. Inwieweit die sportliche Aktivität dabei tatsächlich ursächlich war und ob heute heranwachsende junge Menschen ihre Karriereperspektiven in gleichem Maße verbessern können, wenn sie sportlich aktiv werden, lässt sich auf Basis der vorgestellten Ergebnisse nicht abschließend klären. Nicht ohne weiteres beobachtbare, langfristig stabile Persönlichkeitsmerkmale könnten sich etwa durchaus sowohl auf die Motivation, in der Mitte der dritten Lebensdekade Sport zu treiben, als auch den späteren Erfolg am Arbeitsmarkt auswirken. Allerdings deutet die bestehende Forschungsliteratur darauf hin, dass die sportliche Aktivität zumindest in bedeutendem Maße wirklich ursächlich für den Arbeitsmarkterfolg ist (Cabane / Lechner, 2015). Man kann also davon auszugehen, dass sich gesundheitsbewusstes Verhalten tatsächlich positiv auf den Karriereeinstieg auswirkt.

3. Relevante Wirkweisen gesundheitsbewussten Verhaltens

Da regelmäßiger Sport und gesundheitsbewusste Ernährung in der Regel weder ein Kriterium bei der Auswahl von Stellenbewerbern noch bei der Lohnfindung sind, ist nicht direkt nachvollziehbar, warum 27- bis 31-Jährige, die sich in der Vergangenheit gesundheitsbewusst verhalten haben, so viel erfolgreicher am Arbeitsmarkt sind als andere. Allerdings lassen sich folgende drei Wirkungskanäle identifizieren[3]:

- **Gesundheitsbewusstes Verhalten steigert die physische und psychische Leistungsfähigkeit**: Bei gesundheitsbewusstem Verhalten handelt es sich bereits per Definition um Verhaltensweisen, die sich positiv auf die Gesundheit und damit auch die physische und psychische Konstitution der Menschen auswirken. Diese wiederum hat einen substanziellen Einfluss auf ihre Leistungsfähigkeit im Beruf und damit letztlich auch auf ihren Arbeitsmarkterfolg.

- **Gesundheitsbewusstes Verhalten kann das Auftreten und die Fremdwahrnehmung verbessern**: Über den Effekt auf die physische und psychische Konstitution hinaus, kann sich gesundheitsbewusstes Verhalten darauf auswirken, wie Personen auftreten und wahrgenommen werden, was gerade am Karrierebeginn für den Arbeitsmarkterfolg von großer Bedeutung sein kann. Cabane / Lechner (2015) stellen hierzu anhand empirischer Untersuchungen dar, dass Sport die körperliche Attraktivität verbessert und diese einen Einfluss auf die Positionierung am Arbeitsmarkt hat. Wichtiger dürften allerdings Faktoren wie Selbstbewusstsein und Willensstärke sein.

- **Gesundheitsbewusstes Verhalten kann sich positiv auf das soziale Netzwerk auswirken:** Sind junge Menschen in Sportvereinen oder anderen Sportgruppen aktiv, knüpfen und pflegen sie in diesem Rahmen Kontakte, die unter Umständen auch am Arbeitsmarkt hilfreich sein können. Zudem kann sich gesundheitsbewusstes Verhalten über seinen Effekt auf Auftreten und Fremdwahrnehmung darauf auswirken, wie Menschen ihren Bekannten- und Freundeskreis pflegen und erweitern.

Die Relevanz dieser drei Wirkungskanäle soll im Folgenden anhand einiger multivariater Analysen illustriert werden. Vor dem Hintergrund der Komplexität der Thematik können diese allerdings jeweils nur ein kleines Schlaglicht werfen und kein umfassendes Bild liefern. Zunächst wird in Tabelle 3-1 der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten 2010 bzw. 2011 und selbsteingeschätztem Gesundheitszustand 2015 in die Blick genommen, wobei letzterer als binäre Variable mit den Ausprägungen gut oder sehr gut und zufriedenstellend oder weniger gut spezifiziert wurde.

[3] Lechner (2015) bietet für die Wirkungskanäle von Sport eine etwas andere Abgrenzung und identifiziert die Wirkungskanäle Gesundheit, körperliches Erscheinungsbild, Humankapital und Soft Skills.

Tabelle 3-1: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und selbsteingeschätztem Gesundheitszustand sowie Lebensenergie

Personen zwischen 27 und 31 Jahren (2015); Linearized Probabilty Model

Lesehilfe: Die Wahrscheinlichkeit, im Jahr 2015 nach eigener Einschätzung gesund oder sehr gesund zu sein, liegt bei Personen, die 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport gemacht haben, unter sonst gleichen Bedingungen um 10,6 Prozentpunkte höher als bei Personen, die seltener Sport gemacht haben.

	Abhängige Variable: Gesundheitszustand 2015 gut oder sehr gut (ja=1 / nein=0)			**Abhängige Variable: jede Menge Energie verspürt in den letzten vier Wochen 2014 (oft oder immer=1 / seltener=0)**		
	Sport	Ernährung	Sport und Ernährung	Sport	Ernährung	Sport und Ernährung
Sport im Jahr 2011: Referenz: weniger als wöchentlich						
Mindestens einmal wöchentl.	0,106** (0,045)		0,124** (0,062)	0,124** (0,054)		0,131* (0,070)
Ernährung im Jahr 2010: Referenz: achtet weniger stark oder nicht auf die Ernährung						
Achtet stark auf die Ernährung		0,231*** (0,065)	0,170*** (0,061)		0,013 (0,078)	0,033 (0,076)
Bildungsstand im Jahr 2015: Referenz: Beruflicher Abschluss						
Kein berufsqual. Abschluss	0,003 (0,069)	0,017 (0,094)	0,024 (0,100)	0,132* (0,078)	0,135 (0,110)	0,189* (0,103)
Hochschul-abschluss	0,039 (0,050)	-0,004 (0,078)	-0,011 (0,069)	0,061 (0,061)	0,117 (0,082)	0,064 (0,077)
In Ausbildung / Keine Angaben	0,133 (0,062)	0,176* (0,096)	0,127 (0,078)	0,046 (0,107)	0,158 (0,140)	0,135 (0,148)
Gesundheitszustand 2010 bzw. 2011: Referenz gut oder sehr gut						
Zufriedenstellend oder weniger gut	-0,290*** (0,058)	-0,166** (0,077)	-0,261*** (0,073)	-0,196*** (0,056)	-0,133 (0,081)	-0,265*** (0,069)
Kontrollen für das Geburtsjahr, Geschlecht						
Beobachtungen	853	484	464	821	469	821
R^2	0,135	0,097	0,156	0,075	0,051	0,075

Gewichtet für das Jahr 2010 bzw. 2011 (Sport / Sport und Ernährung)

Standardfehler in Klammern; *, **, *** signifikant auf dem 10-, 5- und 1-Prozentniveau

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Für den Zusammenhang zwischen mindestens wöchentlicher sportlicher Aktivität im Jahr 2011 und Gesundheitszustand im Jahr 2015 ergibt sich ein statistisch signifikanter Wert von 0,106. Kontrolliert wurde dabei für dieselben Faktoren wie in den Untersuchungen zu den Effekten auf die Arbeitsmarktindikatoren, insbesondere auch für den Gesundheitszustand 2011. Dieser Wert besagt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass 27- bis 31-Jährige im Jahr 2015 gesund oder sehr gesund sind, unter sonst gleichen Bedingungen um 10,6 Prozentpunkte höher liegt, wenn sie 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport gemacht haben. Für das Achten auf gesundheitsbewusste Ernährung im Jahr 2010 ist der Schätzwert mit 23,1 Prozentpunkten sogar noch größer und statistisch hochsignifikant. Auch wenn man Sport und gesundheitsbewusste Ernährung gleichzeitig betrachtet, bleiben die Schätzwerte für beides signifikant. Regelmäßiger Alkoholkonsum und Rauchen werden hier und im Folgenden nicht mehr in den Blick genommen, da sich kein statistisch signifikanter Zusammenhang mit dem Arbeitsmarkterfolg ergeben hat.

Als zweites Schlaglicht wurden in den multivariaten Analysen die Antworten auf die im Jahr 2014 im SOEP gestellte Frage, ob die Personen in den letzten vier Wochen jede Menge Energie verspürt haben, betrachtet. Diese können einen Anhaltspunkt dafür geben, wie dynamisch die Befragten mit neuen Herausforderungen umgehen und damit einen Hinweis auf ihre psychische Konstitution und ihr Auftreten liefern. Waren die 27- bis 31-Jährigen im Jahr 2011 mindestens einmal wöchentlich sportlich aktiv, liegt die Wahrscheinlichkeit im Jahr 2015 oft oder immer jede Menge Energie zu verspüren signifikant höher und zwar um 12,4 Prozentpunkte (Tabelle 3-1). Hingegen ergeben sich keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen Personen, die 2010 stark oder sehr stark auf ihre Ernährung geachtet haben, und solchen, die dies nicht getan haben.

Als drittes Schlaglicht wurde mittels multivariater Analysen untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen gesundheitsbewussten Verhalten und Größe des Freundeskreises besteht. Dazu wurde eine binäre Variable gebildet, die angibt, ob eine Person nach eigenen Angaben im Jahr 2015 mehr als fünf Freunde hatte oder nicht. Den Schätzergebnissen zufolge liegt die Wahrscheinlichkeit, mehr als fünf Freunde zu haben, bei Personen, die im Jahr 2011 mindestens wöchentlich Sport gemacht haben, unter sonst gleichen Bedingungen um 10,5 Prozentpunkte höher, wobei der Schätzwert statistisch signifikant ist (Tabelle 3-2). Hingegen findet sich kein statistisch signifikanter Zusammenhang mit einem Achten auf gesundheitsbewusste Ernährung im Jahr 2010. Wird für beide Bereiche kontrolliert, ist auch der Schätzer für Sport nicht mehr signifikant, weist aber noch immer dieselbe quantitative Größenordnung auf.

Tabelle 3-2: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Freundeskreis sowie Sport heute

Personen zwischen 27 und 31 Jahren (2015); Linearized Probabilty Model

Lesehilfe: Die Wahrscheinlichkeit, mindestens fünf Freunde zu haben, liegt bei Personen, die 2011 mindestens wöchentlich Sport gemacht haben, unter sonst gleichen Bedingungen um 10,5 Prozentpunkte höher als bei Personen, die seltener Sport gemacht haben.

	Abhängige Variable: Mehr als 5 Freunde (ja=1 / nein=0)			**Abhängige Variable: Mindestens wöchentlich Sport (ja=1 / nein=0)**		
	Sport	Ernährung	Sport und Ernährung	Sport	Ernährung	Sport und Ernährung
Sport im Jahr 2011: Referenz: weniger als wöchentlich						
Mindestens einmal wöchentl.	0,105* (0,056)		0,094 (0,071)	0,327*** (0,053)		0,307*** (0,071)
Ernährung im Jahr 2010: Referenz: achtet weniger stark oder nicht auf die Ernährung						
Achtet stark oder sehr stark auf die Ernährung		-0,034 (0,077)	-0,067 (0,074)		0,087 (0,078)	0,049 (0,074)
Bildungsstand im Jahr 2015: Referenz: Beruflicher Abschluss						
Kein berufsqual. Abschluss	-0,001 (0,074)	-0,023 (0,096)	-0,026 (0,097)	-0,061 (0,070)	-0,163 (0,078)	-0,130 (0,094)
Hochschulabschluss	0,166*** (0,064)	0,147* (0,084)	0,147* (0,079)	0,158*** (0,060)	0,128 (0,078)	0,049 (0,074)
In Ausbildung / Keine Angaben	-0,103 (0,099)	-0173 (0,129)	-0,124 (0,129)	0,060 (0,096)	-0,089 (0,149)	-0,066 (0,138)
Gesundheitszustand 2010 bzw. 2011: Referenz gut oder sehr gut						
Zufriedenstellend oder weniger gut	0,020 (0,062)	-0,011 (0,078)	0,053 (0,075)	0,060 (0,055)	0,004 (0,080)	0,053 (0,069)
Geschlecht: Referenz: Männlich						
Weiblich	-0,143*** (0,054)	-0,148** (0,075)	-0,131* (0,071)	-0,041 (0,051)	-0,013 (0,075)	-0,005 (0,071)
Kontrollen für das Geburtsjahr						
Beobachtungen	849	480	460	852	483	464
R^2	0,070	0,068	0,083	0,165	0,063	0,142

Gewichtet für das Jahr 2010 bzw. 2011 (Sport / Sport und Ernährung)

Standardfehler in Klammern; *, **, *** signifikant auf dem 10-, 5- und 1-Prozentniveau

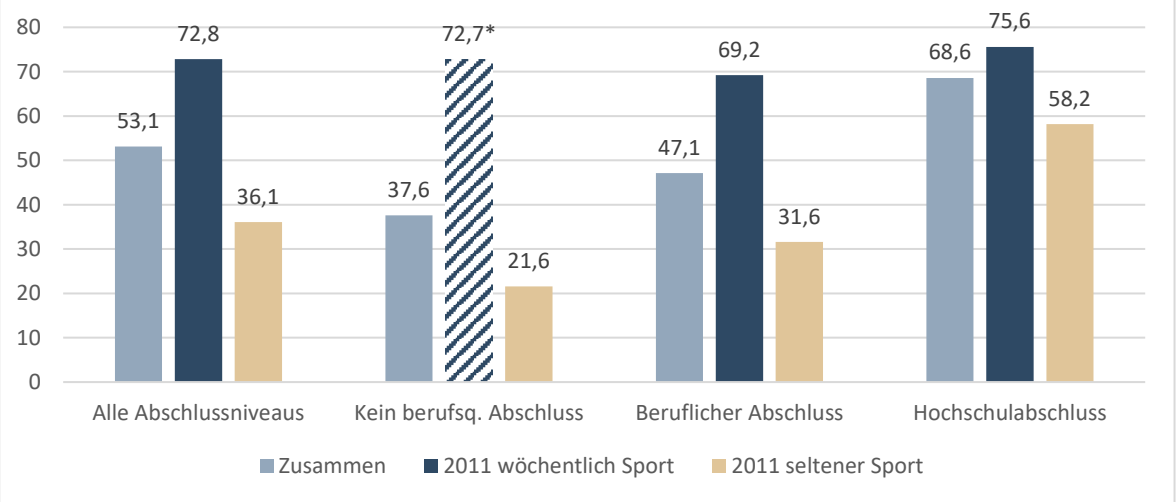
Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Mit Blick auf die anhand der drei Schlaglichter illustrierten Wirkungsweisen und die Effekte am Arbeitsmarkt ist noch ein weiterer Aspekt gesundheitsbewussten Verhaltens von zentraler Bedeutung, nämlich dass es sich in den meisten Fällen über die Zeit fortsetzt. Um dies zu aufzuzeigen, wurde in den multivariaten Analysen in Tabelle 3-2 die sportliche Aktivität im Jahr 2015 als weitere abhängige Variable betrachtet. Haben Personen zwischen 27 und 31 Jahren 2011 mindestens wöchentlich Sport gemacht, liegt die Wahrscheinlichkeit unter sonst gleichen Bedingungen um 32,7 Prozentpunkte und damit fast um ein Drittel höher, dass sie dies auch 2015 mindestens wöchentlich tun. Ein statisch signifikanter Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusster Ernährung im Jahr 2010 und Sport im Jahr 2015 findet sich hingegen nicht. Entsprechende Analysen mit gesundheitsbewusster Ernährung als abhängiger Variable sind derzeit nicht möglich, da hierzu keine aktuellen Angaben vorliegen.

Der Zusammenhang zwischen aktueller sportlicher Aktivität und sportlicher Aktivität in der Vergangenheit wird noch deutlicher, wenn man die in Abbildung 3-1 ausgewiesenen Anteile der 27- bis 31-Jährigen, die 2015 mindestens wöchentlich Sport treiben, nach sportlicher Aktivität 2011 und Bildungsniveau betrachtet. Für alle Bildungsniveaus finden sich bei den vormals sportlich Aktiven Anteile auch aktuell sportlich Aktiver von über zwei Dritteln, bei den Akademikern sind es sogar über drei Viertel. Hingegen liegen die Anteile bei den vormals nicht sportlich aktiven Personen mit beruflichem oder ohne berufsqualifizierenden Abschluss bei unter einem Drittel. Einzig die Akademiker stechen hier mit einem hohen Anteil von 58,2 Prozent heraus.

Abbildung 3-1: Sportliche Aktivität 2015 nach sportlicher Aktivität 2011 und Bildungsabschluss

Anteile der Personen zwischen 27 und 31 Jahren (2015), die wöchentlich Sport treiben in Prozent



*Geringe Fallzahl

Gewichtet für das Jahr 2011

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

4. Determinanten gesundheitsbewussten Verhaltens

Um sinnvolle Ableitungen für die Politik und weitere relevante Akteure treffen zu können, reicht es nicht aus zu wissen, was gesundheitsbewusstes Verhalten bei jungen Menschen bewirkt. Es muss auch bekannt sein, welche Faktoren diese Verhaltensweise fördern und hemmen. Daher wurden auch multivariate Analysen zu den Determinanten des in den vorangegangenen Abschnitten betrachteten gesundheitsbewussten Verhaltens von Personen, die im Jahr 2015 zwischen 27 und 31 Jahren – also 2010 zwischen 22 und 26 Jahren und 2011 zwischen 23 und 27 Jahren – alt waren, durchgeführt. Als mögliche Einflussfaktoren wurden dabei der eingeschlagene Bildungsweg, der zu diesem Zeitpunkt noch nicht in jedem Fall abgeschlossen sein muss, der Bildungshintergrund der Eltern, der aktuelle Beschäftigungsstatus, der Gesundheitszustand und das Geschlecht in den Blick genommen. Beim Bildungsweg wurde dabei zwischen einem typischerweise auf einen akademischen Abschluss hinführenden Werdegang bestehend aus Gymnasium und / oder Hochschulreife, einem typischerweise zu einem beruflichen Abschluss führenden Weg bestehend aus Realschulabschluss und / oder beruflicher Ausbildung und einem oft in einer ohne berufsqualifizierenden Abschluss endenden Laufbahn bestehend aus keinem oder Hauptschulabschluss und keiner Lehre differenziert.

Betrachtet man zunächst, ob die 23- bis 27-Jährigen im Jahr 2011 mindestens einmal wöchentlich Sport getrieben haben, ergibt sich für den Werdegang Gymnasium und / oder Hochschulreife ein hochsignifikanter Effekt von 0,227 (Tabelle 4-1). Dieser besagt, dass die Wahrscheinlichkeit, wöchentlich sportlich aktiv zu sein, bei diesem Bildungsweg unter sonst gleichen Bedingungen um 22,7 Prozentpunkte höher ist, als beim Werdegang Realschule und / oder berufliche Ausbildung. Des Weiteren findet sich ein hochsignifikant negativer Effekte, wenn junge Menschen aktuell weder in Ausbildung noch erwerbstätig sind. Ein weiterer signifikant negativer Effekt findet sich für Personen, deren Gesundheitszustand nur zufriedenstellend oder weniger gut ist. Alle anderen Schätzwerte sind insignifikant.

Da die sportliche Aktivität auch im Jahr 2015 erhoben wurde, lässt sich die Analyse mit neueren Daten wiederholen. Die Ergebnisse zeigen im Wesentlichen dasselbe Bild. Allerdings ist der geschätzte Effekt eines Werdegangs im Bereich Gymnasium und / oder Hochschulreife gegenüber eines Werdegangs Realschule und / oder berufliche Ausbildung mit 13,9 Prozentpunkten quantitativ deutlich geringer. Zudem zeigen sich nun signifikante Geschlechterunterschiede zuungunsten der Frauen, wohingegen der Effekt des Gesundheitszustands insignifikant wird.

Tabelle 4-1: Multivariate Ergebnisse zu den Determinanten gesundheitsbewussten Verhaltens

Linerarized Probability Model

Lesehilfe: Die Wahrscheinlichkeit, mindestens wöchentlich Sport zu treiben, liegt bei Personen zwischen 23 und 27 Jahren (Stand: 2011) um 22,7 Prozent höher, wenn sie den Bildungsweg Hochschulreife und / oder Gymnasium beschreiten, als wenn sie sich auf dem Weg Realschulabschluss und / oder betriebliche Ausbildung befinden.

	Abhängige Variable: Treibt mindestens wöchentlich Sport			Abhängige Variable: Achtet stark auf Ernährung	
Beobachtungsjahr	2011	2015	2015	2010	2010
Alter	23 – 27	23 – 27	18 – 22	22 – 26	18 – 22
Bildungsweg: Referenz: Realschulabschluss und / oder betriebliche Ausbildung					
Gymnasium und / oder Hochschulreife	0,227*** (0,050)	0,139*** (0,050)	0,145*** (0,051)	-0,009 (0,065)	-0,000 (0,056)
HS- oder kein Abschluss und keine Ausbildung	-0,046 (0,075)	-0,098 (0,074)	-0,011 (0,087)	-0,058 (0,112)	-0,163** (0,081)
Bildungshintergrund: Referenz: Beide Eltern beruflicher Abschluss					
Mindestens ein Elternteil Hochschulabschluss	0,030 (0,050)	0,053 (0,050)	0,083* (0,047)	0,112* (0,066)	0,106* (0,056)
Mindestens ein Elternteil kein berufsq. Abschluss[1]	-0,066 (0,057)	-0,082 (0,057)	-0,072 (0,051)	0,005 (0,086)	-0,043 (0,055)
Status: Referenz: Mindestens in Teilzeit Erwerbstätig (einschl. betriebliche Ausbildung)					
In Ausbildung nicht erwerbstätig	-0,035 (0,056)	0,024 (0,055)	0,077 (0,052)	0,050 (0,071)	0,126** (0,059)
Weder erwerbstätig noch in Ausbildung	-0,139*** (0,053)	-0,169** (0,066)	0,007 (0,063)	0,118 (0,096)	0,111 (0,081)
Gesundheitszustand 2010 bzw. 2011: Referenz gut oder sehr gut					
Zufriedenstellend oder weniger gut	-0,094* (0,047)	-0,036 (0,045)	-0,149*** (0,048)	-0,021 (0,061)	-0,144*** (0,045)
Geschlecht: Referenz: Männlich					
Weiblich	-0,016 (0,042)	-0,083** (0,041)	-0,073* (0,039)	0,198*** (0,056)	0,201*** (0,045)
Kontrollen für das Geburtsjahr					
Beobachtungen	1.302	1.152	1.448	705	848
R^2	0,089	0,089	0,102	0,082	0,120

[1] Kein Elternteil Hochschulabschluss

Standardfehler in Klammern; *, **, *** signifikant auf dem 10-, 5- und 1-Prozentniveau

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP-v32

Da sich gesundheitsbewusstes Verhalten zumeist über die Zeit fortsetzt, ist mit Blick auf politische Ableitungen auch von Bedeutung, was die Verhaltensweisen noch jüngerer Personen beeinflusst. Betrachtet man anstatt der 23- bis 27-Jährigen die 18- bis 22-Jährigen und damit die jüngste Personengruppe, für die entsprechende Angaben im SOEP vorliegen, ändern sich die Ergebnisse insgesamt wenig. Der einzige bedeutende Unterschied ist, dass sich nun ein signifikant positiver Effekt für einen akademischen Hintergrund der Eltern ergibt. Dies deckt sich mit dem Ergebnis von Geis (2017), dass der Bildungshintergrund den Umfang der sportlichen Aktivitäten von Jugendlichen stark beeinflusst.

Nimmt man auch die im vorigen Abschnitt bereits präsentierten Ergebnisse zur sportlichen Aktivität der 27- bis 31-Jährigen in den Blick, lässt sich sagen, dass junge Menschen, die eine akademische Ausbildung anstreben, durchlaufen und absolviert haben, deutlich häufiger sportlich aktiv sind als andere. Eine auf den ersten Blick naheliegende Begründung hierfür ist, dass diese Personengruppe während gymnasialer Oberstufe und Studium mehr Zeitpotenziale für sportliche Aktivitäten hat, als junge Menschen, die eine betriebliche Ausbildung durchlaufen oder bereits erwerbstätig sind. Allerdings widerspricht dieser Deutung, dass auch nach Berufseintritt noch so deutliche Unterschiede bestehen und über die Hälfte der 27- bis 31-Jährigen Akademiker, die im Jahr 2011 noch nicht mindestens wöchentlich Sport getrieben haben, dies im Jahr 2015 tun (Abbildung 3-1). Dies lässt sich sehr wahrscheinlich allerdings damit erklären, dass Akademiker für die Bedeutung gesundheitsbewussten Verhaltens stärker sensibilisiert sind und in ihrem sozialen Umfeld mehr Sport getrieben wird. Die Peergroup spielt nämlich, wie von Cabane / Lechner (2015) aufgezeigt, eine wichtige Rolle für die Beteiligung an sportlichen Aktivitäten.

Betrachtet man in den multivariaten Analysen anstatt der sportlichen Aktivität das Achten auf eine gesundheitsbewusste Ernährung ergibt sich für die 22- bis 26-Jährigen ein deutlich anderes Bild. So findet sich kein signifikanter Effekt für den Bildungsweg, wohl aber für den Bildungshintergrund. Stammt ein junger Mensch aus einem akademischen Elternhaus, ist die Wahrscheinlichkeit, sich gesundheitsbewusst zu ernähren, unter sonst gleichen Bedingungen um 11,2 Prozentpunkte höher, als wenn er aus einem beruflich qualifizierten Elternhaus stammt. Zudem zeigt sich ein großer und statistisch hochsignifikanter Geschlechterunterschied zugunsten der Frauen. Für alle anderen erklärenden Variablen resultieren insignifikante Schätzwerte.

Betrachtet man erneut noch jüngere Personen zwischen 18 und 22 Jahren, so finden sich allerdings eine Reihe weiterer statistisch signifikanter Schätzwerte. Dies gilt insbesondere für die Bildungslaufbahn kein oder Hauptschulabschluss und keine betriebliche Ausbildung, für die ein Effekt von -16,3 Prozentpunkten resultiert. Hingegen ergibt sich für junge Menschen, die sich in einer Ausbildung befinden und gleichzeitig noch nicht erwerbstätig sind, was insbesondere bei einem Studium an einer Hochschule der Fall ist, ein signifikant positiver Effekt. Darüber hinaus findet sich etwas überraschend ein signifikant negativer für einen schlechteren Gesundheitszustand.

Zusammenfassend lassen sich die Ergebnisse zur gesundheitsbewussten Ernährung dahingehend interpretieren, dass hier der familiäre Hintergrund und damit die Bedingungen unter denen die jungen Menschen aufgewachsen sind, eine noch größere Rolle spielen, als sie dies für

die sportliche Aktivität tun. Hingegen bestehen anders als mit Blick auf den Sport keine spürbaren Unterschiede zwischen jungen Menschen, die einen beruflichen und einen akademischen Werdegang einschlagen, wohl aber bei den ganz Jungen zwischen diesen beiden Gruppen auf der einen Seite und Personen, die einen ungünstigen Bildungsweg beschreiten, auf der anderen.

5. Handlungsempfehlungen

Da in Abschnitt 2 nur ein positiver Zusammenhang zwischen Arbeitsmarkterfolg am Karrierebeginn und regelmäßigem Sport sowie gesundheitsbewusster Ernährung nachgewiesen werden konnte, werden an dieser Stelle auch nur für diese beiden Themenfelder Handlungsansätze diskutiert, obschon auch andere Aspekte der Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens, wie die Suchtprävention, gesamtwirtschaftlich und / oder gesellschaftlich höchst bedeutend sind. Dabei wird zudem zwischen Ansätzen zur Förderung sportlicher Aktivitäten und gesunder Ernährung differenziert, da sich die Determinanten und Wirkweisen der beiden Bereiche, wie gezeigt, unterscheiden.

Für die Förderung der sportlichen Aktivität junger Menschen ist in erster Linie der Schulsport verantwortlich. Trotz seiner potenziellen Bedeutung für die physische Entwicklung junger Menschen gibt es zu seiner Qualität nur sehr wenige Untersuchungen. Zu nennen ist hier etwa die 2005 veröffentliche DSB-Sprint-Studie (DOSB, 2005), deren Erkenntnisse allerdings insbesondere vor dem Hintergrund des starken Ausbaus der Ganztagsschulen nicht mehr aktuell sein dürften. Um die körperliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen sowohl kurzfristig als auch mit Blick auf ein aktives Leben nach der Schulzeit optimal zu fördern, sollte der Schulsport an mehreren Stellen ansetzen:

- Zunächst ist es Aufgabe des Schulsports, einen Ausgleich zum langen Sitzen während des Unterrichts zu schaffen und Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Dies ist umso wichtiger, je länger die Schul- und Betreuungszeiten in den Schulen dauern.

- Dann sollte der Schulsport die Kinder und Jugendlichen an verschiedene Sportarten heranführen und ihnen die entsprechenden Grundkompetenzen vermitteln. Beispielsweise sollten Kinder, die noch nicht schwimmen können, dies in der Schule lernen.

- Vor allem gegen Ende der Schullaufbahn sollte der Schulsport darüber hinaus jungen Menschen aufzeigen, wie sie in ihrer Freizeit eigenständig sportlich aktiv werden können, und die entsprechenden Techniken intensiv einüben. Zu nennen sind hier etwa „richtiges“ Joggen oder Hanteltraining.

- Darüber hinaus sollten die Schulen jungen Menschen auch den konkreten Nutzen sportlicher Aktivitäten aufzeigen, um ein Bewusstsein für die Bedeutung einer aktiven Lebensweise zu schaffen. Dies kann alternativ zum Sportunterricht auch im Biologieunterricht geschehen. Allerdings sind Inhalte, z. B. wie Sport hilft, Diabetes zu vermeiden, allein nicht ausreichend.

Vielmehr brauchen die Schüler auch Anhaltspunkte dafür, welche Sportarten sie wie oft und mit welcher Intensität betreiben müssen, um die positiven Wirkungen zu erzielen.

- Zudem sollte der Schulsport jungen Menschen aufzeigen, welche Risiken durch einseitige oder Fehlbelastungen des Körpers entstehen können, welche Gegenmaßnahmen (z.B. „richtiges“ Heben) sie ergreifen können und welche Ausgleichsmöglichkeiten (z.B. Gymnastikübungen) es gibt. Dies gilt insbesondere für den Sportunterricht an Berufsschulen, der bei körperlich fordernden Berufen gezielt die passenden Ausgleichsübungen aufzeigen sollte.

Bei der Gestaltung des Sportunterrichts sollte zudem darauf geachtet werden, dass auch leistungsschwächere Kinder und Jugendliche erreicht und für eine langfristig aktive Lebensweise gewonnen werden. Hierzu können leistungsdifferenzierte Gruppen, die sich aus mehreren Klassen zusammensetzen, sinnvoll sein. Dies gilt insbesondere auch im Hinblick auf gehandicapte Kinder, die nicht am regulären Sportunterricht teilnehmen können und aufgrund einer Freistellung bisher häufig gar keinen Sportunterricht erhalten. Zudem sollte gerade bei leistungsschwächeren Kindern und Jugendlichen bei der Leistungsbewertung vor allem die aktive Teilnahme am Unterricht und der Kompetenzerwerb im Fokus stehen.

Eine besondere Herausforderung stellt die Gestaltung der über den regulären Schulsport hinausgehenden, freiwilligen Bewegungsangebote an Ganztagsschulen dar, die möglichst alle Schüler ansprechen sollten. Hier muss es einerseits genügend Raum für stark leistungs- und wettbewerbsorientierte Schulsportmannschaften geben. Andererseits sind aber auch Angebote nötig, die insbesondere leistungsschwächere Kinder und Jugendliche ansprechen und diese nicht zu Außenseitern machen.

Um junge Menschen für eine langfristig aktive Lebensweise zu gewinnen, reicht ein guter Schulsport allein nicht aus. Spätestens nach Verlassen der Schulen sind sie auf die Angebote anderer Akteure, wie der Sportvereine, angewiesen, um weiterhin aktiv zu bleiben. Dabei ist die Angebotssituation gerade für diese Personengruppe – abgesehen von Studierenden, denen sich meist ein breites Spektrum an Hochschulsportangeboten bietet – häufig eher ungünstig. Während der Vereinssport für Kinder in der Regel spielerisch und ganzheitlich ausgelegt ist, findet im Jugendbereich zumeist eine starke Wettbewerbsorientierung und Professionalisierung statt, deren Anforderungen mit dem Einstieg ins Berufsleben häufig nur schwer vereinbar sind. Viele Sportvereine machen darüber hinaus zwar Angebote im Bereich Gesundheitssport. Diese sprechen allerdings meist auch vor dem Hintergrund bestehender Teilnehmerkreise vorwiegend Personen im gehobenen Erwachsenenalter an. Die Entwicklung passender Sportkurse für junge Menschen ist allerdings kein Selbstläufer, da viele Menschen in der dritten Lebensdekade zunächst für die Bedeutung sportlicher Aktivität sensibilisiert werden müssen. Das hat zur Folge, dass der Ausbau des Angebots vor Ort nur sukzessive erfolgen kann. Neben den Sportvereinen können hier weitere Akteure, wie Volkshochschulen und Fitnessstudios, einen wichtigen Beitrag leisten.

Wie für die sportliche Aktivität sollten die Schulen auch die Grundlagen für eine gesundheitsbewusste Ernährung junger Menschen legen. Damit dies nachhaltig gelingt, sind mehrere Schritte notwendig:

- Zunächst müssen die Schulen Kindern und Jugendlichen Wissen darüber vermitteln, welche Bedeutung ihre Ernährung für ihre Gesundheit und physische und psychische Leistungsfähigkeit haben kann und anhand welcher Kriterien sie verschiedene Ernährungsweisen bewerten können.

- Damit die jungen Menschen dieses Wissen auch umsetzen können, ist es zudem wichtig, dass sie in der Lage sind, ein breites Spektrum an Speisen selbst zuzubereiten. Da die entsprechenden Fähigkeiten nicht in allen Elternhäusern gleichermaßen vermittelt werden, sind auch hier die Schulen gefordert. Dazu ist allerdings eine entsprechende Ausstattung der Schulen mit Schulküchen notwendig, die zum Teil erst noch geschaffen werden muss.

- Um gut mit Lebensmitteln umgehen zu können, müssen junge Menschen diese nicht nur zubereiten, sondern auch richtig bevorraten und lagern können. Hierzu zählt auch Wissen darüber, woran zu erkennen ist, ob Lebensmittel noch genießbar oder bereits verdorben sind. Dass es hier zunehmend Probleme gibt, macht eine Untersuchung von Eyerund / Nelligan (2017) deutlich, die aufzeigt, dass die jüngeren Generationen immer mehr an sich noch verzehrbare Lebensmittel wegwerfen.

- Da gesundheitsbewusste Ernährung nicht nur jungen Menschen vermittelt, sondern auch in den Familien gelebt werden sollte, sollten die Schulen zudem gezielt die Eltern ansprechen und ihnen bei Bedarf Hilfestellungen vermitteln. Dabei sind derartige Formen der Elternschulung umso wichtiger, je jünger die Kinder sind, und sollten in Kitas, Kindergärten und Grundschulen Standard sein.

- Wird in den Schulen ein Mittagessen angeboten, sollte selbstverständlich auch dieses den Kriterien gesundheitsbewusster Ernährung folgen. Dies ist nicht immer trivial, da andere Speisen in der Zubereitung häufig günstiger sind und von den Kindern besser angenommen werden.

Gelingt es, dass während der Schulzeit stärker als bisher die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermittelt werden, dürften zunächst keine weiteren Fördermaßnahmen notwendig sein. So existiert bereits heute eine schier unüberschaubare Fülle an Informationsangeboten zu diesem Thema.

Literatur

Cabane, Charlotte, 2014, Unemployment duration and sport participation, in: International Journal of Sport Finance, Vol. 9, No. 3, S. 261–280

Cabane, Charlotte / Lechner, Michael, 2015, Physical Activity of Adults: A Survey of Correlates, Determinants, and Effects, in: Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik, Jg. 235, Nr. 4-5, S. 376–402

Cornelißen, Thomas / Pfeifer, Christian, 2008, Sport und Arbeitseinkommen: Individuelle Ertragsraten von Sportaktivitäten in Deutschland, in: Jahrbuch für Wirtschaftswissenschaften, Jg. 59, Nr. 3, S. 244–255

DOSB – Deutscher olympischer Sportbund, 2005, Sportunterricht in Deutschland: Kurzfassung der DSB-SPRINT-Studie, https://www.dosb.de/fileadmin/Bilder_allgemein/Veranstaltungen/Schulsport/Kurzfassung_1_.pdf

Eyerund, Theresa / Nelligan, Adriana, 2017, Verschwenderische Generationen X und Y, IW-Kurzbericht Nr. 56, Köln

Geis, Wido, 2017, Jugendliche aus bildungsnahen Familien sind sportlich aktiver, IW-Kurzbericht Nr. 30, Köln

Lechner, Michael, 2009, Long-run labour market and health effects of individual sports activities, in: The Journal of Health Economics, Vol. 28, Nr. 4, S. 839–845

Lechner, Michael, 2015, Sports, exercise, and labor market outcomes – Increasing participation in sports and exercise can boost productivity and earnings, IZA World of Labor Nr. 126

Lechner, Michael / Downward, Paul, 2017, Heterogeneous sports participation and labour market outcomes in England, Applied Economics, Vol. 49, Nr. 4, S. 335–348

Lechner, Michael / Sari, Nazmi, 2015, Labor market effects of sports and exercise: Evidence from Canadian panel data, in: Labour Economics, Nr. 35, S. 1–15

Mushkin, Selma, 1962, Health as an Investment, in: Journal of Political Economy, Vol. 70, Nr. 5, Part 2, S. 129–157

Wagner, Gert / Frick, Joachim / Schupp, Jürgen, 2007, The German Socio-Economic Panel Study (SOEP) – Scope, Evolution and Enhancements. Schmollers Jahrbuch 127 (1), S. 139–169

Tabellenverzeichnis

Tabelle 2-1: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Bruttostundenlöhnen 7
Tabelle 2-2: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Erwerbstätigkeit 9
Tabelle 2-3: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und qualifikationsadäquater Beschäftigung 11
Tabelle 3-1: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und selbsteingeschätztem Gesundheitszustand sowie Lebensenergie 14
Tabelle 3-2: Multivariate Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Verhalten und Freundeskreis sowie Sport heute 16
Tabelle 4-1: Multivariate Ergebnisse zu den Determinanten gesundheitsbewussten Verhaltens 19

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2-1: Bruttostundenlöhne nach sportlicher Aktivität 2011 8
Abbildung 2-2: Anteile qualifikationsadäquat Beschäftigter (eigene Einschätzung) 2015 nach sportlicher Aktivität 2011 und Bildungsabschluss 12
Abbildung 3-1: Sportliche Aktivität 2015 nach sportlicher Aktivität 2011 und Bildungsabschluss 17