

## 1 Einleitung

Die Umwelt des Menschen verändert sich. Der wissenschaftliche und technische Fortschritt bringt neue Herausforderungen mit sich. In den hochindustrialisierten Ländern schreitet die damit verbundene Digitalisierung und Vernetzung rasant voran. Bewegung in Form von körperlichen Aktivitäten wird immer weniger gefordert und gefördert. Verschiedene Hilfs- und Transportmittel reduzieren die Notwendigkeit körperlicher Aktivität bei Alltagshandlungen (Bucksch & Schlicht, 2014, S. 15). Das Phänomen der verschwindenden Bewegung aus dem Alltag wird als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts betitelt (Huber, 2015, S. 93).

Der moderne Mensch sitzt, auf dem Weg zur Arbeit, während der Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen und zunehmend auch in der Freizeit zum Beispiel vor dem Fernseher, im Kino, mit Freunden im Café oder Restaurant oder beim Surfen im Internet. Erwachsene verbringen die meiste Zeit ihrer täglichen wachen Zeit im Sitzen (Bucksch & Schlicht, 2014, S. 15), insgesamt bis zu 10-14 Stunden am Tag (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2011, S. 5).

Noch vor hundert Jahren gestaltete sich der Alltag der Menschen in Deutschland wesentlich aktiver. Tätigkeiten im Rahmen der Hausarbeit wurden von Hand ausgeführt, was zum Beispiel beim Waschen viel Zeit und Kraft erforderte. Heute gehört die elektrische Waschmaschine zur Grundausstattung, im Jahr 2008 waren 97 Prozent der Haushalte in Deutschland mit einer ausgestattet (Wagner, 2010, S. 17).

Früher wurden die meisten Strecken zu Fuß zurückgelegt. Heute werden die meisten Strecken motorisiert, mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, bewältigt. Mobilität und Flexibilität haben zugenommen. Einkäufe können bequem transportiert oder über das Internet bestellt und direkt nach Hause geliefert werden. Fernbedienungen und Smartphones ermöglichen die Steuerung von Elektrogeräten per Knopfdruck mit minimalem Bewegungseinsatz.