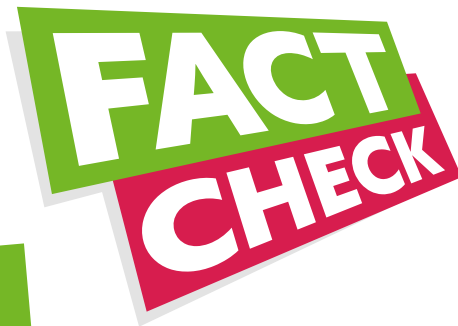


Azubi

Gesundheitsverhalten



Gesundheitliche Beschwerden

Atemwegserkrankungen **60%**

Häufig genannte Beschwerden

Rückenschmerzen **43%**

in den letzten 12 Monaten

Kopfschmerzen **38%**

Ein Arzt wurde
in der Regel nicht
aufgesucht ...

... **außer bei Rückenschmerzen**: hier hatte jeder Zweite starke Schmerzen und ging damit zum Arzt. Insgesamt haben die Azubis der grünen Berufe gegenüber Gleichaltrigen **weniger Beschwerden** und sind deutlich **seltener beim Arzt**.

Sportliche Aktivität

Mehreren Trainingseinheiten pro Woche können gesundheitsfördernde Potenzial erzielen.

Die meisten Azubis nutzen diese positiven Effekte durch Sport nicht ...

44%

... nie oder
weniger als einmal

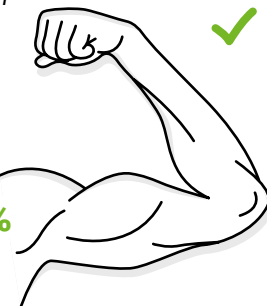
35%

... ein- bis
zweimal

21%

... dreimal
oder mehr

Pro Woche



... jedoch bewegen sie sich in ihrem **Berufsalhtag überdurchschnittlich viel**.

Erholsamer Schlaf

Mittlere Schlafdauer pro Tag

6⁴⁵
Std.
werktags

7⁵³
Std.
Wochenende

Weibliche Azubis schlafen im Mittel etwas länger als männliche

41 % würden gerne länger schlafen...

... was zu wenig bzw. nicht erholsamen Schlaf vermuten lässt. Somit sind **Schlafqualität** und Erholungswert **unzureichend***.

28%
schlechte Schlafqualität

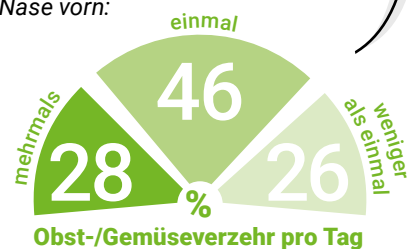
3%
gestörter Schlaf

* nach Pittsburgh-Schlafqualitätsindex

Gesunde Ernährung

Die Azubis der grünen Berufe haben im Vergleich zu Gleichaltrigen knapp die Nase vorn:

- ✓ weniger Fast Food
- ✓ weniger Süßigkeiten
- ✓ mehr Gemüse
- ✓ selten Intoleranzen



Schon gewusst ...

... dass die SVLFG Lehrkräfte in überbetrieblichen Ausbildungsstätten zu Rückenbeauftragten ausbildet?

Damit bekommst du als Azubi in deiner Ausbildung gleich wertvolle Tipps zum rückenfreundlichen Arbeiten an die Hand.

Mehr unter: **SVLFG | AzubiAktiv-fit for green**

Basis: Gesundheitsstudie zu Auszubildenden der grünen Berufe (2020) mit 2.662 Teilnehmern.

