

Stärker als der innere Schweinehund: So sportlich ist Deutschland



53 Prozent der Deutschen treiben mehr als einmal pro Woche Sport.

Saarbrücken, 11. September 2017 – „Noch drei! Noch zwei! Einen noch und geschafft!“ – Sport in den Alltag zu integrieren, ist gar nicht so leicht. Nach einem anstrengenden Arbeitstag wirken Couch und Fernseher einfach zu verlockend. Trotzdem überwindet die Mehrheit (53 Prozent) der Deutschen den inneren Schweinehund mindestens zwei Mal pro Woche und treibt Sport. Das zeigt eine repräsentative forsa-Umfrage¹ im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland. Dabei müssen es nicht gleich 10.000 Schritte am Tag sein, wie es die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt. Auch mit kleineren Bewegungseinheiten im Alltag lässt sich ein gesünderes Leben erreichen: **„Treppe statt Fahrstuhl oder eine Haltestelle früher aussteigen – wird das zur Gewohnheit, kostet es keine Überwindung mehr“**, rät Damaris Kleist, Vitality-Expertin bei CosmosDirekt. **„Auch bei den Gesundheits-Programmen der Versicherer, die aktive Teilnehmer durch günstigere Prämien belohnen, gibt es kein Alles oder Nichts. In der Regel werden Teilnehmer nach dem Grad ihrer Aktivität belohnt und können beispielsweise eine Rückerstattung von Beiträgen bei ihrer Risikolebensversicherung erhalten oder profitieren von Preisvorteilen bei Kooperationspartnern.“**

¹ Repräsentative Umfrage „Vitality 2017“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt. Im Juli 2017 wurden in Deutschland 1.505 Bundesbürger ab 18 Jahren befragt.

Ergebnisse der forsa-Umfrage im Detail (Auszug)

Es treiben durchschnittlich pro Woche Sport:

	Gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
mehr als viermal	9%	9%	9%	11%	8%	8%	11%
viermal	7%	8%	7%	8%	5%	7%	9%
dreimal	16%	16%	16%	20%	17%	13%	15%
zweimal	21%	19%	24%	25%	21%	21%	19%
einmal	14%	11%	16%	14%	17%	11%	13%
seltener	3%	3%	3%	2%	7%	3%	1%
Treibe kein Sport	29%	33%	25%	20%	25%	35%	32%

Wir verfügen über weitere interessante Daten und Fakten zu diesem Thema. Sprechen Sie uns gerne an, wenn wir Sie unterstützen können.

Weitere Inhalte zum Thema finden Sie [hier](#).

Sabine Gemballa

Externe Kommunikation CosmosDirekt

Generali Deutschland AG

Telefon: 0681 966-7560

E-Mail: sabine.gemballa@generali.com

Bei Übernahme des Originaltextes im Web bitten wir um Quellenangabe:

www.cosmosdirekt.de/zdt-sporthaefuefigkeit