

## Forsa-Studie zeigt: So gesund leben die Deutschen

**Saarbrücken, 23. August 2017** – Es muss nicht unbedingt das Fitnessstudio sein: Wie stark die Deutschen auf verschiedene Methoden einer gesundheitsbewussten Lebensweise setzen, zeigt eine repräsentative forsa-Studie<sup>1</sup> im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland. Wenn es um eine gesundheitsbewusste Lebensführung geht, sind Frauen den Männern leicht voraus.

### **Kleine Workouts mit großer Wirkung**

Den ganzen Tag vor dem Rechner sitzen und „einrosten“ – das kommt für die meisten Deutschen nicht infrage. Im Gegenteil: Bewegung spielt im Alltag eine große Rolle. Laut Studie nimmt die überwiegende Mehrheit (81 Prozent) öfter mal die Treppe statt des Aufzugs. Frauen liegen dabei leicht in Führung (84 Prozent) vor den Männern (79 Prozent).

### **Bewusste Ernährung hält fit**

Frische Lebensmittel verwenden, viel Wasser trinken und auf Fett verzichten: Eine ausgewogene Ernährung ist zentraler Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Zur Unterstützung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zehn Regeln formuliert, die dabei helfen sollen, genussvoll und gesund zugleich zu essen.<sup>2</sup> Der forsa-Studie zufolge sehen das vor allem Frauen so: 86 Prozent geben an, sich überwiegend gesund zu ernähren. Bei den Männern sind es 72 Prozent.

### **Sport als Ergänzung**

Neben ausreichend Bewegung im Alltag und gesunder Ernährung sollte auch der Sport nicht zu kurz kommen. Mehr als die Hälfte der Deutschen (57 Prozent) gibt an, regelmäßig Sport zu treiben. Dabei begegnen sich Frauen und Männer auf Augenhöhe: Mit 58 Prozent der Männer und 56 Prozent der Frauen sind beide Geschlechter etwa gleich aktiv. Besonders sportbegeis-

<sup>1</sup> Bevölkerungsrepräsentative Studie „Wer, wenn nicht ich? – Verantwortung in Deutschland“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt. Im Juni 2016 wurden 2.000 Personen ab 18 Jahren befragt. Mehrfachnennungen möglich.

<sup>2</sup> [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](#)

tert sind die 18- bis 29-Jährigen. Zwei Drittel (67 Prozent) dieser Altersgruppe trainieren nach eigenen Angaben regelmäßig.

### **Regelmäßige Gesundheits-Check-ups sind wichtig**

„Gesund sein und es auch bleiben“ – dieses Motto steht bei Frauen deutlich höher im Kurs als bei Männern: An Vorsorgeuntersuchungen nehmen fast vier von fünf Frauen (78 Prozent) teil, Männer haben demgegenüber mit 51 Prozent noch Nachholbedarf. Regelmäßige Check-ups sind wichtig, um mögliche Krankheiten frühzeitig erkennen und behandeln zu können bzw. chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

### **Bonus-Programme motivieren zu gesundheitsbewusstem Leben**

Manche Krankheiten – etwa Herz-Kreislauf-Leiden – erhöhen das Risiko eines vorzeitigen Todes, gesundheitsfördernde Maßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen können dieser Gefahr entgegenwirken. Zusätzliche Motivation bieten immer mehr Versicherer durch Produkte, mit denen man finanzielle- und gesundheitliche Vorsorge verbinden kann. So bietet etwa CosmosDirekt mit dem Generali-Vitality-Programm erstmalig seinen Kunden die Möglichkeit, bei gesundheitsbewusstem Verhalten eine Rückerstattung von Risikolebensversicherungsbeiträgen zu erhalten. Zusätzlich können Preisvorteile bei Kooperationspartnern erworben werden.

### **Über CosmosDirekt**

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und gehört zur internationalen Generali Group. Mit rund 16,2 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 13,5 Millionen Kunden ist die Generali der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt CosmosDirekt neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Über 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt, den weltweit größten Direktversicherer in der Sparte Lebensversicherungen. Mehr unter [www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de).

### **Ihre Ansprechpartner**

Stefan Göbel  
Leiter Externe Kommunikation  
Generali Deutschland AG  
Telefon: 089 5121-6100  
E-Mail: [stefan.goebel@generali.com](mailto:stefan.goebel@generali.com)

Sabine Gemballa  
Externe Kommunikation CosmosDirekt  
Generali Deutschland AG  
Telefon: 0681 966-7560  
E-Mail: [sabine.gemballa@generali.com](mailto:sabine.gemballa@generali.com)