

Studie: Deutsche sind gesundheitsbewusster nach Wendepunkten im Leben

- **Wendepunkte im Leben besitzen starkes Veränderungspotenzial, wie eine repräsentative forsa-Studie im Auftrag von CosmosDirekt bestätigt.**
- **63 Prozent der Bundesbürger ernähren sich seit einem wichtigen Wendepunkt bewusster, 60 Prozent bewegen sich mehr und 58 Prozent gehen regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen.**

Saarbrücken, 11. Januar 2017– Ob Krankheit, Hochzeit, Kind oder Existenzgründung: Wendepunkte im Leben verändern oftmals nicht nur das Verantwortungsgefühl oder Verhalten – sie können auch das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig beeinflussen. Was sich konkret durch einschneidende Ereignisse im Leben wandelt und wie Frauen und Männer mit dem Thema unterschiedlich umgehen, hat eine repräsentative forsa-Studie im Auftrag von CosmosDirekt untersucht.¹

Genuss in Maßen

Obst und Gemüse statt süßer Sünden: Laut Studie ernähren sich seit einem Wendepunkt im Leben knapp zwei Drittel der Bundesbürger (63 Prozent) gesünder. Das Extra-Glas Wein hat für 60 Prozent der Befragten ausgedient – die deutliche Mehrheit der Deutschen achtet seit dem auf ihren Alkoholkonsum. Bewusstes Abnehmen betreiben 44 Prozent. Knapp ein Drittel (31 Prozent) hat – ausgelöst durch ein einschneidendes Ereignis im Leben – mit Rauchen aufgehört.

Mehr Bewegung

Treppen steigen statt Aufzug: Rund 60 Prozent der Deutschen geben an, sich seit einem Wendepunkt im Leben mehr im Alltag zu bewegen. 46 Prozent treiben darüber hinaus mehr Sport. 34 Prozent üben weniger gefährliche Sportarten aus.

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

Weniger Risiko und regelmäßige Vorsorge

Auf die Strategie, Gefahren zu vermeiden, setzen viele Deutsche seit einem Wendepunkt in ihrem Leben. Vorsichtiger im Straßenverkehr wurden nach eigener Einschätzung 57 Prozent der Befragten. 58 Prozent gehen fortan regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen. Lediglich 6 Prozent der Befragten geben an, dass sie bislang noch keinen Wendepunkt im Leben hatten, der sie zu mehr Gesundheitsbewusstsein bewegt hätte.

Frauen sind das gesundheitsbewusstere Geschlecht

Nach einem Wendepunkt im Leben ernähren sich Frauen deutlich bewusster als Männer (67 Prozent vs. 59 Prozent). Sie bewegen sich im Alltag häufiger (63 Prozent vs. 58 Prozent) und gehen deutlich öfter zur Vorsorgeuntersuchung (67 Prozent vs. 49 Prozent). **Nicole Canbaz, Vorsorgeexpertin von CosmosDirekt**, betont den positiven Effekt gesundheitsbewussten Verhaltens: *„Sich verstärkt auf Fitness und bewusste Ernährung zu fokussieren, kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Dennoch sollte man auch an Vorsorgepolitiken wie eine Risikolebensversicherung und einen Berufsunfähigkeitschutz denken, um der Familie oder dem Partner finanzielle Sicherheit zu geben, sofern einem doch etwas Unvorhersehbares durch Unfall oder Krankheit passiert.“*

Über CosmosDirekt

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und gehört zur internationalen Generali Group. Mit rund 17,8 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.

Ihre Ansprechpartner

Stefan Göbel
Leiter Unternehmenskommunikation
Telefon: 0681 966-7100
Telefax: 0681 966-6662
E-Mail: stefan.goebel@cosmosdirekt.de

Sabine Gemballa
Unternehmenskommunikation
Telefon: 0681 966-7560
Telefax: 0681 966-6662
E-Mail: sabine.gemballa@cosmosdirekt.de