

Longevity: 69 Prozent sehen Potenzial für mehr gesunde Lebensjahre

- **DAK-Umfrage zeigt: Für 50 Prozent ist Longevity ein neuer Begriff**
- **Mehr als 70 Prozent wollen aktiv für ein längeres gesundes Leben vorsorgen - Zeit- und Motivationsmangel sind Hürden**
- **Mit zunehmendem Alter wächst der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben**
- **DAK-Chef Andreas Storm fordert mehr Gesundheitskompetenz und evidenzbasierte Prävention für alle**

Eine aktuelle DAK-Umfrage zeigt: Mehr als zwei Drittel der Menschen in Deutschland sehen in Longevity das Potenzial, den Alterungsprozess zu verlangsamen und möglichst lange gesund zu leben. Doch was sich hinter dem Begriff Longevity verbirgt, ist längst nicht allen bekannt: Nur rund die Hälfte hat ihn schon einmal gehört oder gelesen. Die DAK-Gesundheit hat erstmals eine Befragung durch das Forsa-Institut zum Thema Longevity durchführen lassen*. Die Studie zeigt eine hohe Bereitschaft zur gesundheitlichen Vorsorge: Mehr als 70 Prozent der Befragten möchten aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Zeitmangel und fehlende Motivation halten jedoch viele davon ab, dies im Alltag umzusetzen. Jeder Fünfte empfindet zudem die Kosten für Gesundheitsmaßnahmen als zu hoch. Besonders für ältere Menschen gewinnt das Thema an Bedeutung: Für jeden Zweiten zwischen 60 und 70 Jahren spielt das Ziel, möglichst lange fit und gesund zu bleiben, eine wichtige Rolle. Aus Sicht von DAK-Vorstandschef Andreas Storm ist es entscheidend, die Stärkung der Gesundheitskompetenz in den Fokus zu rücken.

„Der Kern von Longevity ist nicht, ein möglichst hohes Lebensalter um jeden Preis zu erreichen. Entscheidend ist vielmehr, möglichst viele gesunde und selbstbestimmte Lebensjahre zu gewinnen. Dafür muss die Gesundheitskompetenz in der gesamten Bevölkerung deutlich gestärkt werden“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Gerade bei neuen Gesundheitstrends ist es wichtig, wissenschaftlich belegten Nutzen von bloßen Versprechen zu unterscheiden. Unser Ziel muss sein, wirksame Präventionsangebote für alle Menschen frühzeitig zugänglich zu machen, unabhängig von Alter, Bildung oder Einkommen.“

Die Umfrage zeigt zugleich, dass das Thema noch nicht allen Menschen vertraut ist: 50 Prozent der Befragten kennen den Begriff Longevity. Frauen geben dies mit 54 Prozent deutlich häufiger an als Männer mit 46 Prozent. Die Mehrheit der Befragten bewertet den Trend grundsätzlich positiv. 63 Prozent gehen davon aus, dass sich Longevity zumindest bei einem Teil der Bevölkerung durchsetzen wird. Grundsätzlich beschäftigt der Wunsch, möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben die Menschen in Deutschland: Vier von zehn Befragten (41 Prozent) geben an, dass das Ziel, den Alterungsprozess zu verlangsamen, in ihrem Alltag eine große oder sehr große Rolle spielt. Mit zunehmendem Alter gewinnt das Thema an Bedeutung: Für die Hälfte der 60- bis 70-jährigen nimmt Longevity einen hohen Stellenwert ein.

Die Bereitschaft, selbst aktiv zu werden, ist groß. 74 Prozent der Befragten würden regelmäßig Sport treiben oder mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren, um ihre gesunde Lebensspanne zu verlängern. 71 Prozent setzen auf die Pflege sozialer Kontakte. 62 Prozent würden gezielt ihr Gehirn trainieren, etwa durch Lernen oder geistige Aktivitäten. Fast sechs von zehn Befragten (59 Prozent) sehen zudem die Verbesserung ihres Schlafs als wichtigen Ansatz für gesundes Altern. 44 Prozent

können sich die Nutzung sogenannter Wearables vorstellen, bei denen mithilfe einer Smartwatch oder von Gesundheits-Apps etwas die Herzfrequenz oder der Schlaf überwacht werden.

Gleichzeitig benennt die Bevölkerung konkrete Gründe, die sie von aktiver Vorsorge abhalten. Für 49 Prozent gehört das Älterwerden zum natürlichen Lebensprozess. Sie sehen deshalb keinen Anlass, zusätzlich Maßnahmen für eine längere gesunde Lebensspanne zu ergreifen. Zeitmangel stellt für 40 Prozent der Befragten die größte Hürde dar. Weitere 35 Prozent nennen fehlende Motivation oder mangelnde Disziplin als Ursache. Dabei zeigen sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Männer geben diesen Grund mit 40 Prozent deutlich häufiger an als Frauen (30 Prozent). Zudem empfinden 22 Prozent Gesundheitsmaßnahmen als zu teuer. Jeweils 16 Prozent zweifeln an deren Wirksamkeit oder fühlen sich nicht ausreichend darüber informiert, welche Angebote tatsächlich hilfreich sind.

„Die Ergebnisse zeigen, dass das Interesse der Menschen am Thema ‚gesundes Altern‘ groß ist“, sagt Prof. Dr. Stefan Kluge, Direktor der Klinik für Intensivmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und wissenschaftlicher Leiter des Longevity Forums Deutschland. „Umso wichtiger ist es, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen verständlich und alltagstauglich zu vermitteln. Es braucht ein Bewusstsein in der Gesellschaft dafür, welche Maßnahmen wissenschaftlich belegt und wirksam sind und für welche teuren Tests, Nahrungsergänzungsmittel oder technische Verfahren ein nachgewiesener Nutzen fehlt. Tatsächlich zählen zu den wichtigsten Maßnahmen für gesundes Altern klassische und eher unspektakuläre Dinge wie nicht rauchen, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und die Kontrolle klassischer Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Diabetes. Schon vergleichsweise kleine Veränderungen im Alltag können langfristig einen wichtigen Beitrag zu mehr gesunden Lebensjahren leisten.“

Fast jeder Zweite (49 Prozent) nimmt derzeit keine Gesundheitsvorsorge- oder Präventionsangebote wie zum Beispiel Ernährungskurse, Bewegungskurse oder Kurse zur Stressreduktion in Anspruch. Die Hälfte von ihnen gibt jedoch an, entsprechende Angebote grundsätzlich nutzen zu wollen. Frauen beteiligen sich mit 55 Prozent deutlich häufiger an Präventionsmaßnahmen als Männer (42 Prozent). Die höchste Inanspruchnahme findet sich bei den 60- bis 70-Jährigen, von denen 59 Prozent häufig oder gelegentlich Angebote zur Gesundheitsvorsorge wahr.

Wenn es um Informationen zum Thema gesundes Altern geht, setzen die Menschen vor allem auf etablierte und fachlich fundierte Quellen. 90 Prozent der Befragten vertrauen dabei auf Ärztinnen und Ärzten. Mit 80 Prozent folgen Apothekerinnen und Apotheker. Krankenkassen erreichen mit 75 Prozent ebenfalls sehr hohe Vertrauenswerte.

Deutlich skeptischer betrachten die Befragten digitale Meinungsführer: Nur vier Prozent halten Beiträge von Influencerinnen und Influencern zum Thema gesundes Altern für vertrauenswürdig.

Die Ergebnisse der Forsa-Befragung werden auch beim Impulstag des Longevity Forums Deutschland in Hamburg am 4. September diskutiert. Die DAK-Gesundheit ist Partner der Veranstaltung und bringt ihre Perspektive als gesetzliche Krankenversicherung in die Debatte über gesundes Altern, Prävention und Gesundheitskompetenz ein. Der Kongress versammelt führende Expertinnen und Experten aus Medizin, Wissenschaft, Wirtschaft und Gesundheitspolitik, um aktuelle Forschungsergebnisse und praktische Ansätze für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter zu diskutieren.

*Für die repräsentative Forsa-Befragung wurden im Auftrag der DAK-Gesundheit bundesweit 1.043 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren zwischen befragt. Die Umfrage fand zwischen dem 7. und 18. August 2026 statt.