

Pressemitteilung

Gesund älter werden – Bayern setzt auf Bewegung und Nichtrauchen

München, 9. Juni 2022

Bayerns Männer und Frauen tun viel dafür, langfristig gesund und fit zu bleiben. Das ergab eine repräsentative Befragung zum Thema „Gesund und aktiv älter werden“, die forsa im Auftrag der AOK Bayern unter 1.502 bayerischen Erwachsenen durchgeführt hat. „Wer einen gesunden Lebensstil pflegt, vergrößert die Chancen, das Alter bei bester Gesundheit zu erleben“, sagt Brigitte Berndt, Leiterin der Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern. Die meisten Befragten (74 Prozent) verzichten für die Gesundheit auf Tabakprodukte. Etwas mehr als zwei Drittel (69 Prozent) der Bayerinnen und Bayern bewegen sich regelmäßig oder machen Sport, die jüngeren Erwachsenen (18 bis 29 Jahre) sind hier aktiver als die älteren.

Jüngere treiben mehr Sport, Ältere ernähren sich gesünder

65 Prozent der Bayern ernähren sich gesund, also mit viel Gemüse, frischen Lebensmitteln sowie wenig Zucker, Fertiggerichten und Fast Food. Vor allem Ältere über 60 Jahre (74 Prozent) setzen auf gesunde Ernährung. Auch Frauen achten mehr darauf als Männer (72 Prozent zu 57 Prozent). Ebenfalls 65 Prozent der Befragten nutzen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt. Für Ältere gibt es hier mehr Angebote und die Befragten ab 60 sind diejenigen, die Vorsorgeuntersuchungen überdurchschnittlich oft nutzen (76 Prozent). Die Hälfte der Befragten hält das eigene Gehirn fit, zum Beispiel durch Lernen oder Gedächtnistraining (50 Prozent); dieser Aspekt spielt für die 30- bis 44-Jährigen (mit 36 Prozent) beim langfristigen Erhalt der Gesundheit seltener eine Rolle als für die ab 60-Jährigen (68 Prozent).

Alkoholverzicht fällt schwer

„Uns ist wichtig, unsere Versicherten darin zu bestärken, dass man gesundes Altern positiv beeinflussen kann – und zwar in jedem Lebensabschnitt“, so Berndt. Bemerkenswert: Nur ein Drittel der Befragten verzichtet auf Alkohol (33

Prozent), um die Gesundheit langfristig zu erhalten. Zudem sorgen lediglich 21 Prozent gezielt und aktiv für Entspannung. Nur zwei Prozent der Befragten setzen gar keine der genannten Verhaltensweisen um, um langfristig fit und gesund zu bleiben.