

## Pressemitteilung

# forsa-Umfrage: Immer mehr Menschen in Westfalen-Lippe setzen auf eine gesunde Lebensweise

## AOK-Bilanz für 2023: Nachfrage nach Präventionskursen deutlich gestiegen

Dortmund, 13.06.2024

Die Nachfrage nach Präventionsangeboten für eine gesunde Lebensweise ist in Westfalen-Lippe im vergangenen Jahr deutlich gestiegen. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach beteiligten sich in 2023 insgesamt 29.953 Menschen an den Präventionskursen der Kasse, im Vorjahr waren es noch 25.911 und damit 15,6 Prozent weniger. Hinzu kamen rund 10.900 individuelle Ernährungsberatungen. „Immer mehr Menschen wollen offenbar gesünder leben. Das ist insgesamt eine erfreuliche Entwicklung und zeigt, dass unsere Präventionsangebote rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen für einen gesünderen Lebensstil von gut angenommen werden“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.

### **forsa-Umfrage bestätigt Trend zur gesunden Lebensweise**

Wie wichtig eine gesunde Lebensweise für die Menschen in Westfalen-Lippe ist, geht auch aus einer aktuellen repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hervor. Danach gaben jeweils eine sehr große Mehrheit der Befragten an, dass sie verstärkt auf eine gesunde Lebensweise mit einer abwechslungsreichen Ernährung setzen. Das bedeutet, dass sie auf eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen wie Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, tierische Lebensmittel oder Öle achten (80 Prozent) und hauptsächlich Wasser oder andere ungesüßte alkoholfreie Getränke trinken (79 Prozent). Der Nutzen von regelmäßiger Bewegung für das körperliche und mentale Wohlbefinden und die

Gesunderhaltung ist der Mehrheit der Befragten bekannt, 68 Prozent würde sich im Alltag gerne mehr bewegen. Denn viele Befragte verbinden Positives mit Bewegung: So geben 83 Prozent an, sich besser zu fühlen, wenn sie sich regelmäßig bewegen – sie sind ausgeglichener und weniger gestresst. Bei knapp drei Viertel (71 Prozent) führt Bewegung zu einem gestärkten Selbstwertgefühl und bringt 77 Prozent der Befragten Spaß.

### **Präsenzkurse wieder stärker gefragt**

Hilfe auf den Weg zu einer gesünderen Lebensweise gibt die AOK NordWest mit ihren Präventionsangeboten. Im vergangenen Jahr nahmen 23.758 Teilnehmerinnen und Teilnehmer die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse vor Ort wahr, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. In 2022 waren es 20.011. „Die Menschen haben wieder Lust vor Ort gemeinsam mit anderen aktiv zu sein und suchen den Erfahrungsaustausch in der Gruppe“, so Ackermann. Besonders hoch im Kurs liegen dabei Aqua-Kurse, Kraftworkouts im Fitnessstudio, Abnehmkurse, Koch-Werkstätten und weiter zunehmend vor allem auch Stressbewältigungs- und Entspannungskurse.

### **Online und flexibel**

Die Onlinekurse mit den Kooperationspartnern Cyberfitness, Valitudo und Liveonline wurden von 6.195 Teilnehmerinnen und Teilnehmern flexibel von zu Hause genutzt. Die Teilnahmequote hat sich auch hier erhöht, das Plus im Vergleich zum Vorjahr lag bei fünf Prozent. In der Hoch-Phase der Corona-Pandemie hatte die AOK NordWest ihr Kursprogramm fast komplett auf digitale Angebote umgestellt. „Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität“, so Ackermann. Der Trainer ist immer bereit – zu jeder Zeit und auch am Wochenende. Bei den AOK-liveonline-Kursen stehen die Teilnehmer zu festen Kurszeiten im Livekontakt. Hierzu werden ein PC mit Internetzugang sowie ein PC-Headset benötigt.

### **Mehr Frauen als Männer**

Wie bei den Präsenzkursen nahmen auch an den digitalen Kursangeboten deutlich mehr Frauen als Männer teil. Die größte Altersgruppe lag bei Kursen vor Ort bei den 45 bis 50-Jährigen, bei den Online-Kursen bei den 35 bis 40-Jährigen.

### **Bewegungskurse vor Ort am meisten nachgefragt**

Die aktuelle AOK-Auswertung zeigt, dass knapp 17.400 Menschen in Westfalen-Lippe an Bewegungskursen vor Ort teilgenommen haben. Zusammen mit den Online-Angeboten sind das 19.865 Teilnehmende. Im Bereich der Ernährung gab

es mehr Online- als Präsenzteilnahmen: 840 entschieden sich für Kurse vor Ort und 1.420 für ein Online-Angebot. Kurse zum Thema Entspannung und innere Balance wurden von 7.760 Kursteilnehmern genutzt, 2.230 davon via Internet.

### **Einzelberatungen für einen gesunden Lebensstil**

Neben den Kursen fanden in Westfalen-Lippe außerdem 10.932 individuelle Ernährungsberatungen statt. Diese wurden telefonisch, in Präsenz und digital durchgeführt. Der Anteil an Online-Angeboten ist deutlich gesunken. Aber auch im Sportbereich ist individuelle Beratung gefragt: So wurden insgesamt 450 Interessierte in Fragen rund um Bewegung beraten und bei der Absicht, mehr für ihre Gesundheit zu tun, unterstützt.

Alle Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Die neuen Kurse starten Anfang September. Das Programm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) abrufbar.