



Ü60 so sportlich wie noch nie

Deutschlands Senioren werden immer sportlicher. Dies ergibt eine Auswertung der Initiative "7 Jahre länger" auf Basis von Daten des Statistischen Bundesamts und des Deutschen Olympischen Sportbunds. So war Ende 2014 fast jeder Fünfte (18,8 Prozent) über 60jährige in einem Verein aktiv. Gegenüber 2001, da waren es erst 13,9 Prozent, ist der Anteil der Vereinssportler in dieser Altersgruppe um gut ein Drittel gestiegen.

Großes Ost-West-Gefälle

Regional sehr unterschiedlich ist jedoch, wie aktiv die Älteren sind. Hamburg ist hier Spitzenreiter unter den Bundesländern: Rund 28 Prozent der Hansestädter ab 60 Jahren engagieren sich in einem Verein. Baden-Württemberg und das Saarland mit einem Anteil von jeweils rund einem Viertel folgen auf den weiteren Plätzen. Im bevölkerungsreichsten Bundesland Nordrhein-Westfalen sind dagegen nur 18,5 Prozent sportbegeisterte Ü60er. In den ostdeutschen Bundesländern ist der Anteil der Sportler ab 60 Jahren dagegen auffallend niedrig: Nicht einmal jeder Zehnte ist dort in einem Sportverein aktiv. Die rote Laterne hält hier – mit einem Anteil von 7,3 Prozent – Brandenburg. Auch eine Folge der politischen Wende, die viele staatlich und betrieblich organisierte Sportangebote verschwinden ließ. Eine Lücke, die erst nach und nach von unabhängigen Vereinen gefüllt werden wird.

Männer oft deutlich aktiver als Frauen

Große Unterschiede offenbart die Statistik hinsichtlich der sportlichen Aktivität von Frauen und Männern im Westen. In Hamburg ist beispielsweise der Anteil der männlichen

Ü60-Vereinsmitglieder mehr als doppelt so hoch wie bei den Frauen. Um Sport zu treiben, muss man aber nicht zwangsläufig in einem Verein sein. So belegt auch eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Initiative "7 Jahre länger" die Sportbegeisterung der Älteren. Demnach sind etwa 60 Prozent der 65- bis 75-jährigen mehrmals in der Woche körperlich aktiv sind. Gut so, denn bekanntermaßen ist Bewegung für alle von Vorteil. Regelmäßige sportliche Betätigung fördert die Gesundheit und ein langes Leben. Wer seinen Körper fit hält, kann selbst als Ü60 noch mit Jüngeren mithalten. "Es gibt viele Menschen, die mit 60 heutzutage fitter sind als die inaktiven 30-Jährigen", sagt Froböse.

Die Initiative

"7 Jahre länger" ist eine Initiative der Deutschen Versicherer und soll das Bewusstsein dafür schärfen, dass die Menschen immer älter werden und länger fit bleiben. Denn laut Studien unterschätzen viele Deutsche ihre Lebenserwartung und haben ein falsches, negatives Bild vom Alter. Die Initiative will deshalb einen gesellschaftlichen Dialog darüber führen, wie im Alter das Beste aus den gewonnenen Jahren gemacht werden kann.

Bild: © contrastwerkstatt / fotolia.com

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4942571/ue60-so-sportlich-wie-noch-nie/>