expertenReport

Quelle: DAK-Gesundheit/Läufer

Länger leben? Ja. Dafür leben? Schon schwieriger.

Ute Pappelbaum

Länger gesund, fit und selbstbestimmt leben: Der Wunsch ist groß. 69 Prozent der 18- bis 70-Jährigen halten es zumindest für möglich, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die gesunde Lebensspanne zu verlängern. Doch die Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt zugleich, wie weit Anspruch und Alltag auseinanderliegen.

69 Prozent glauben an mehr gesunde Lebenszeit – mit Einschränkungen

Die Zahl von 69 Prozent verlangt eine genauere Betrachtung. 14 Prozent halten eine Verlangsamung des Alterungsprozesses „auf jeden Fall“ für möglich. Weitere 55 Prozent antworten zurückhaltender: Sie sind nicht ganz sicher, gehen aber davon aus, dass sich die gesunde Lebensspanne wahrscheinlich verlängern lässt.

25 Prozent halten dies für eher unwahrscheinlich, zwei Prozent für ausgeschlossen. Männer zeigen sich etwas optimistischer als Frauen: 72 Prozent der Männer antworten mit „auf jeden Fall“ oder „wahrscheinlich“, bei den Frauen sind es 66 Prozent.

Bemerkenswert ist zudem ein Bildungseffekt. Unter Befragten mit Abitur oder Studium halten 74 Prozent eine Verlängerung der gesunden Lebensspanne für grundsätzlich möglich. Bei Menschen mit Hauptschul- oder mittlerem Abschluss sind es 63 Prozent.

Schon hier zeigt sich: Longevity ist nicht nur ein Gesundheitsthema. Wissen, Bildung und die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen einzuordnen, beeinflussen auch die Erwartungen an Prävention.

Das Ziel wird wichtiger, wenn das Alter näher rückt

Der Begriff selbst ist keineswegs allgemein etabliert. Nur 50 Prozent haben „Longevity“ schon einmal gehört oder gelesen. Bei den 18- bis 39-Jährigen sind es 61 Prozent, bei den 60- bis 70-Jährigen lediglich 43 Prozent.

Beim dahinterstehenden Wunsch verhält es sich allerdings genau umgekehrt.

Insgesamt geben 41 Prozent an, dass das Ziel, möglichst lange fit und gesund zu bleiben, in ihrem Alltag eine große oder sehr große Rolle spielt. Unter den 18- bis 39-Jährigen sind es 33 Prozent. Bei den 60- bis 70-Jährigen steigt der Anteil auf 50 Prozent.

Das ist mehr als ein Altersunterschied. Gesundheitsvorsorge unterliegt einer ausgeprägten Zeitlogik: Je weiter gesundheitliche Risiken in der Zukunft liegen, desto stärker konkurrieren sie mit gegenwärtigen Anforderungen. Je näher sie rücken, desto höher wird ihr Stellenwert.

Genau das wird an den konkreten Hürden sichtbar.

In der Erwerbsphase scheitert Prävention vor allem an Zeit

40 Prozent der Befragten nennen Zeitmangel durch berufliche oder familiäre Belastungen als Grund, nicht mehr für ihre gesunde Lebensspanne zu tun. 35 Prozent fehlt nach eigener Einschätzung Motivation oder Disziplin.

Die Durchschnittswerte verdecken allerdings den eigentlichen Befund. Unter den 18- bis 39-Jährigen nennen 53 Prozent Zeitmangel, bei den 40- bis 59-Jährigen sogar 54 Prozent. Unter den 60- bis 70-Jährigen sind es nur noch 20 Prozent.

Bei Motivation und Disziplin zeigt sich ein ähnliches Muster: 45 Prozent der Jüngeren und 43 Prozent der 40- bis 59-Jährigen sehen darin eine Hürde, aber nur 21 Prozent der 60- bis 70-Jährigen.

Damit entsteht ein strukturelles Präventionsproblem. Gerade in den Lebensphasen, in denen langfristige Gesundheitsvorsorge frühzeitig wirken könnte, konkurriert sie besonders stark mit Beruf und Familie.

Prävention scheitert damit nicht zwangsläufig an mangelnder Einsicht. Ihr unmittelbarer Aufwand entsteht heute, während ein erheblicher Teil ihres möglichen Nutzens erst Jahre später sichtbar wird.

Der Wunsch ist groß, die tatsächliche Nutzung deutlich kleiner

Die Bereitschaft zu gesundheitsförderndem Verhalten fällt ausgesprochen hoch aus. 74 Prozent würden Sport zum Erhalt von Muskelmasse und Knochendichte treiben. 71 Prozent nennen die aktive Pflege sozialer Kontakte. 62 Prozent können sich Gehirntraining vorstellen, 59 Prozent eine Optimierung von Schlaf und Stress.

44 Prozent würden Gesundheitswerte mit Smartwatch oder Gesundheits-App überwachen. 33 Prozent nennen besondere Ernährungsweisen und 32 Prozent Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen. Spezielle Longevity-Dienstleistungen wie Sauerstofftherapie oder Kälteanwendungen erreichen dagegen nur fünf Prozent.

Der Kontrast zur tatsächlichen Nutzung von Vorsorgeangeboten ist deutlich. Nur 13 Prozent nehmen solche Angebote häufig wahr, weitere 35 Prozent gelegentlich. 49 Prozent nutzen sie nicht. Immerhin 24 Prozentpunkte entfallen dabei auf Menschen, die derzeit keine Angebote nutzen, dies aber gerne tun würden.

Für Krankenkassen liegt genau dort ein relevantes Potenzial: zwischen vorhandener Bereitschaft und fehlender Umsetzung.

Frauen machen mehr Vorsorge als Männer

Auch zwischen den Geschlechtern zeigt sich eine erhebliche Differenz. 55 Prozent der Frauen nutzen Vorsorgeangebote häufig oder gelegentlich. Bei Männern sind es lediglich 42 Prozent.

Besonders auffällig ist die Gruppe ohne Interesse: 35 Prozent der Männer nehmen keine entsprechenden Angebote wahr und wollen dies auch nicht. Bei den Frauen liegt dieser Anteil bei lediglich 14 Prozent.

Das verändert die Frage nach geeigneter Prävention. Ein einheitliches Angebot trifft auf sehr unterschiedliche Bereitschaften. Soll Prävention größere Bevölkerungsgruppen erreichen, reicht es nicht, Programme bereitzustellen. Zugang, Ansprache und Alltagstauglichkeit werden selbst zu Wirkungsfaktoren.

Gesundheitskompetenz wird zur entscheidenden Ressource

DAK-Vorstandsvorsitzender Andreas Storm setzt deshalb bei der Gesundheitskompetenz an:

> „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 Forderung trifft einen sensiblen Punkt des Longevity-Marktes. Je größer die Zahlungsbereitschaft für ein langes und gesundes Leben wird, desto größer wird auch der Markt für Produkte und Dienstleistungen, deren Nutzen Verbraucher kaum selbst beurteilen können.

Die Forsa-Zahlen zeigen dieses Orientierungsproblem zumindest teilweise: 16 Prozent nennen zu wenig Wissen über wirksame Maßnahmen als Hürde. Ebenfalls 16 Prozent zweifeln daran, dass entsprechende Maßnahmen tatsächlich wirken. Bei den 18- bis 39-Jährigen geben sogar 24 Prozent zu wenig Wissen an.

Damit entsteht eine klassische Informationsasymmetrie: Anbieter kennen Produkt und Evidenzlage besser als Kunden, während sich medizinischer Nutzen häufig erst langfristig beurteilen lässt.

Ärzte und Krankenkassen schlagen Influencer deutlich

Für das Gesundheitssystem enthält die Untersuchung allerdings einen erheblichen Vertrauensvorschuss.

90 Prozent halten Ärztinnen und Ärzte beim Thema gesundes Altern für sehr oder eher vertrauenswürdig. Apothekerinnen und Apotheker erreichen 80 Prozent, Krankenkassen 75 Prozent. Redaktionelle Beiträge klassischer Medien kommen auf 52 Prozent, das persönliche Umfeld auf 50 Prozent.

Influencer erreichen gerade einmal vier Prozent. 58 Prozent bewerten deren Beiträge sogar als überhaupt nicht vertrauenswürdig.

Für Krankenkassen ist das strategisch relevant. Wer bei einem wachsenden Gesundheitsthema einen Vertrauenswert von 75 Prozent besitzt, kann stärker als bloßer Kostenträger wirken. Er kann Orientierung geben, Prävention steuern und zwischen belastbarer Evidenz und kommerziellem Versprechen unterscheiden.

Dieser Vertrauensvorsprung schafft allerdings auch einen Anspruch: Angebote müssen nachweisbar wirksam sein. Longevity darf nicht zur neuen Verpackung für Präventionsleistungen werden, deren gesundheitlicher Zusatznutzen unklar bleibt.

Longevity ist noch keine gesellschaftliche Verhaltenswende

Gerade an diesem Punkt korrigieren die Forsa-Zahlen eine allzu euphorische Interpretation des Trends.

Nur 13 Prozent erwarten, dass Longevity eine langfristige Entwicklung wird, die das Gesundheitsverhalten der Bevölkerung dauerhaft verändert. 63 Prozent rechnen zwar damit, dass sich der Trend bei einem Teil der Menschen durchsetzt – aber eben nicht als allgemeines Verhalten. Weitere 20 Prozent halten Longevity für einen kurzfristigen Hype.

Die Bevölkerung selbst ist damit deutlich zurückhaltender als manche Longevity-Debatte.

Das bedeutet nicht, dass gesundes Altern an Bedeutung verliert. Im Gegenteil: Der demografische Wandel erhöht seinen Stellenwert. Aber zwischen einem wachsenden Bedürfnis und einem dauerhaft veränderten Gesundheitsverhalten liegt eine institutionelle Aufgabe.

Für Krankenkassen und Gesundheitspolitik entscheidet sich der Erfolg deshalb nicht daran, wie viele Menschen Longevity attraktiv finden. Entscheidend ist, ob Prävention früh genug, einfach genug und belastbar genug wird, um tatsächlich genutzt zu werden.

Longevity verspricht zusätzliche gesunde Jahre. Die Forsa-Zahlen zeigen jedoch, dass das knappste Gut dafür derzeit weder Technologie noch medizinisches Wissen ist, sondern die Umsetzung im Alltag. Solange aus Vorsorgebereitschaft keine Vorsorgeroutine wird, verlängert Longevity vor allem die Liste der guten Absichten.

Quelle: Forsa, repräsentative Bevölkerungsbefragung „Longevity“ im Auftrag der DAK-Gesundheit, 1.043 Befragte im Alter von 18 bis 70 Jahren, Erhebungszeitraum 7. bis 18. August 2026.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport

https://www.experten.de/id/4951641/Alle-wollen-laenger-gesund-leben---aber-jeder-Zweite-tut-wenig-dafuer/