

## **Fitness-Helfer: Wie die Deutschen ihre gesundheitsbewusste Lebensweise kontrollieren**

**Sportverein, neuste Technik oder doch lieber Solo-Training? Ob und welche Hilfsmittel die Deutschen nutzen, um ihre gesundheitsbewusste Lebensweise sicherzustellen, untersucht eine repräsentative forsa-Studie im Auftrag von CosmosDirekt.**

### **Gemeinsam sporteln die Deutschen am liebsten**

Zusammen ist man weniger allein – auf diesem Motto beruhen auch die sportlichen Gesundheitsstrategien der Deutschen. Laut forsa-Studie<sup>1</sup> bewegt sich die Hälfte aller Befragten (51 Prozent) am liebsten in privaten Sporttreffs gemeinsam mit anderen, etwa beim Laufen oder Radfahren. Jeder dritte Deutsche (33 Prozent) ist aktives Mitglied in einem Sportverein, jeder Vierte (24 Prozent) trainiert regelmäßig im Fitnessstudio. Auch größere Sportereignisse steigern die Motivation: 12 Prozent der Deutschen nehmen regelmäßig an Events wie Marathonläufen oder einem Velothon teil. Und immerhin jeder Zwanzigste (5 Prozent) nimmt die Einzelbetreuung durch einen ausgebildeten Trainer in Anspruch.

### **Apps sind gefragte Trainingsbegleiter**

Etwas weniger verbreitet sind digitale Sparringspartner. Wer seine Trainingserfolge für sich oder für andere protokollieren möchte, ist mit den neuen Technik-Gadgets gut beraten. Laut forsa-Studie nutzen 16 Prozent der Befragten Apps zu Gesundheits-, Sport- oder Ernährungsprogrammen. Besonders beliebt sind diese bei den unter 30-Jährigen (25 Prozent). Fast jeder zehnte Deutsche (9 Prozent) setzt zum Beispiel eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband im Training ein. Damit liegen Wearables nur knapp vor klassischen Kontrollinstrumenten wie Bewegungstagebüchern oder Sportkalendern, die 7 Prozent der Befragten nutzen.

<sup>1</sup> Bevölkerungsrepräsentative Studie „Wer, wenn nicht ich? – Verantwortung in Deutschland“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt. Im Mai 2016 wurden in Deutschland 2.000 Personen ab 18 Jahren befragt.

### Ob mit oder ohne Technik: Wer sich fit hält, lebt gesünder

Egal, ob bzw. welche Hilfsmittel man nutzt, um den inneren Schweinehund zu überwinden – belohnt werden Freizeitsportler nicht nur mit mehr Fitness, sondern auch mit einem deutlich niedrigeren Krankheitsrisiko. Moderates Krafttraining und Ausdauersport unterstützen insbesondere das Herz-Kreislauf-System und helfen auf dem Weg zum Normalgewicht. Damit steigt nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Fitness im Alter. *„Doch auch mit regelmäßigem Training lässt sich nicht jedes Krankheitsrisiko ausschließen“*, so **Silke Barth, Vorsorgeexpertin bei CosmosDirekt**. Etliche Krankheiten können dazu führen, dass Betroffene ihren Beruf dauerhaft nicht mehr ausüben können. *„Um sich gegen diesen Ernstfall abzusichern, ist eine Berufsunfähigkeitspolice das Beste, denn eine Berufsunfähigkeitsrente kann dafür sorgen, das finanzielle Auskommen für die Dauer der Berufsunfähigkeit zu sichern.“*

### Über CosmosDirekt

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und gehört zur internationalen Generali Group. Mit rund 17,8 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 13,5 Millionen Kunden ist die Generali der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt CosmosDirekt neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Über 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt, den weltweit größten Direktversicherer in der Sparte Lebensversicherungen. Mehr unter [www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de).

### Ihre Ansprechpartner

Stefan Göbel  
 Leiter Unternehmenskommunikation  
 Telefon: 0681 966-7100  
 Telefax: 0681 966-6662  
 E-Mail: [stefan.goebel@cosmosdirekt.de](mailto:stefan.goebel@cosmosdirekt.de)

Nicole Canbaz  
 Unternehmenskommunikation  
 Telefon: 0681 966-7147  
 Telefax: 0681 966-6662  
 E-Mail: [nicole.canbaz@cosmosdirekt.de](mailto:nicole.canbaz@cosmosdirekt.de)