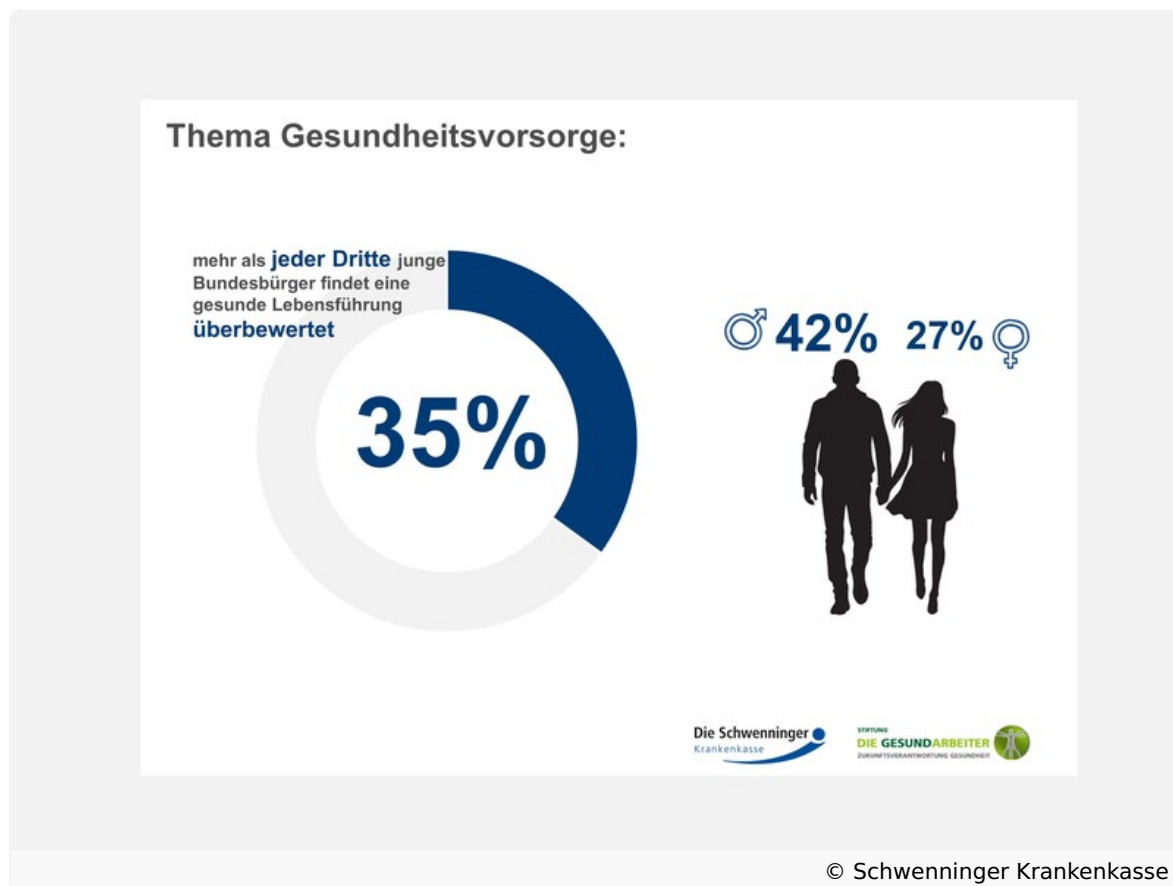


Studie: Gesundheitsvorsorge hat für die Mehrheit der jungen Bundesbürger keine Priorität / 35 Prozent der 14- bis 34-jährigen achten im Leben vor allem auf Spaß



Sich mehr um die eigene Gesundheit kümmern - für den großen Teil der jungen Bundesbürger gehört das wohl nicht zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr. Denn Gesundheitsvorsorge ist für 56 Prozent der 14- bis 34-Jährigen noch kein Thema. Im Gegenteil: Mehr als jeder Dritte meint sogar, eine gesunde Lebensführung werde überbewertet.

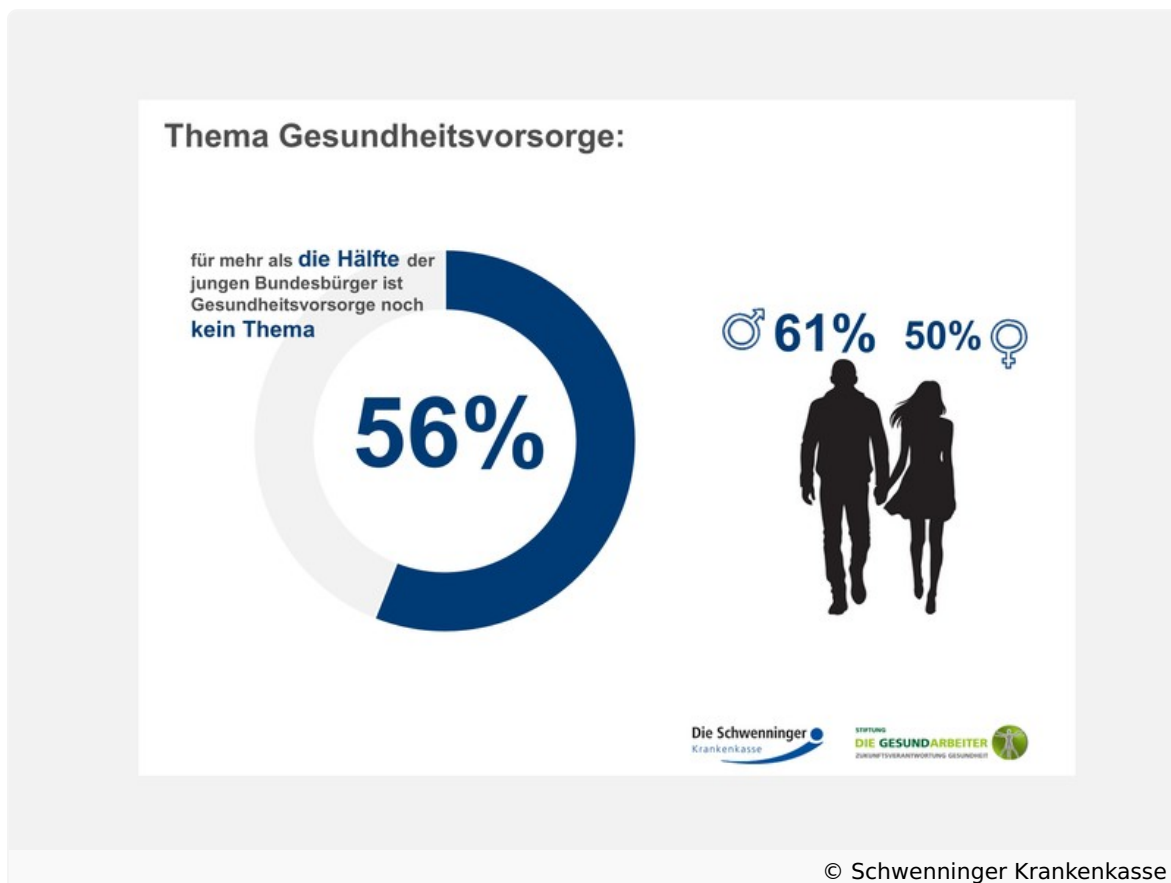
Es käme viel mehr darauf an, im Leben Spaß zu haben. Dies zeigen die Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2016“ der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.

Vor allem Männer verschwenden in jungen Jahren kaum Gedanken an die Gesundheitsvorsorge. 42 Prozent suchen in erster Linie ihren Spaß. Frauen dagegen gehen bewusster mit Körper und Seele um, sie reflektieren ihre Lebensweise stärker.

Insgesamt zeigt sich jeder vierte 14- bis 34-Jährige überzeugt, dass der medizinische Fortschritt und digitale Gesundheitshelfer eine gesunde Lebensführung zunehmend überflüssig machen werden. „Ein gefährlicher Trugschluss“, konstatiert Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. „Denn auch wenn Krankheiten immer früher erkannt und besser geheilt werden können: Jeder bleibt mit einer gesunden Lebensführung maßgeblich selbst dafür verantwortlich, besonders von chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Adipositas, verschont zu werden.“ Die Medizinerin vermisst insbesondere bei

Jugendlichen das Bewusstsein für Gesundheitsvorsorge. Elternhaus und Schule würden häufig nicht in ausreichendem Maße die Grundlagen für ein gesundes Leben legen.

Krankenkassen wie die Schwenninger haben daher seit einigen Jahren ihre Präventionsaktivitäten deutlich ausgeweitet. Sie stehen Schulen und Unternehmen als Kooperationspartner zur Seite und sorgen bei ihren Versicherten mit gezielten Anreizen für ein gesundes Leben. 88 Prozent der jungen Bundesbürger finden das gut und fordern ein noch stärkeres Engagement der Kassen.



Sie sollen beispielsweise konkrete und lebensnahe Empfehlungen geben, wie die folgenden vier Tipps für gute Vorsätze zum neuen Jahr:

- **Körperliche Fitness:** Junge Menschen sollten auf ausreichend Bewegung achten. Sie müssen keinen Leistungssport betreiben. Im Vordergrund sollte der Spaß an der Bewegung stehen, um langfristig aktiv zu bleiben. Wie wäre es, 2017 gemeinsam mit Freunden eine neue Sportart auszuprobieren?
- **Gesunde Ernährung:** Fast Food ist praktisch und gehört oft zum Alltag. Doch der schnelle Burger in der Stadt könnte häufiger als bisher gegen ein gesundes, selbstgekochtes Essen zuhause mit Freunden eingetauscht werden.
- **Geistige Entspannung:** Immer weniger Menschen schaffen es, in der Hektik des Alltags und der ständigen Kommunikation inne zu halten. Ziel sollte es sein, sich selbst ein kleines bisschen Zeit zu gönnen, die einem ganz allein gehört. Manchmal reicht es schon, das Handy für eine Stunde auszuschalten.
- **Abhängigkeiten vermeiden:** Zigaretten, Alkohol oder Aufputzmittel - Abhängigkeiten schaden der Gesundheit massiv. Gerade junge Leute greifen oft nicht aus Spaß oder Neugier zu Drogen,

sondern auf Druck von angeblichen Freunden. Wer sich dessen bewusst ist, kann sich leichter davon distanzieren.

Die Umfrage „Zukunft Gesundheit 2016 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ (PDF) finden Sie hier: www.Die-Schwenninger.de/PraeventionsStudie

Pressekontakt:

Roland Frimmersdorf
Telefon: 07720 97 27 - 0
Fax: 07720 97 27 - 100
E-Mail: R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de

Unternehmen

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Internet: www.die-schwenninger.de

Über Die Schwenninger Krankenkasse

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 330.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 15 Geschäftsstellen. Den Vorstand bilden seit 2006 Siegfried Gänsler als Vorsitzender und Thorsten Bröske.

Die für ihre Leistungen mehrfach ausgezeichnete Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Mit „Die Gesundarbeiter“ hat die Schwenninger 2013 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Vorrangiges Ziel ist die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.