

Datenbasis:	1.043 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren
Erhebungszeitraum:	7. bis 18. August 2026
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1 Bekanntheit des Begriffs „Longevity“

Die Hälfte (50 %) der befragten 18- bis 70-Jährigen hat schon einmal den Begriff „Longevity“ gehört oder gelesen. Fast ebenso vielen (48 %) war er dagegen noch nicht bekannt.

Frauen ist „Longevity“ häufiger als Männern ein Begriff und jüngeren Befragten eher als älteren Befragten. Überdurchschnittlich häufig ist er Befragten mit Abitur oder Studium bekannt. Befragte aus größeren Städten haben eher von „Longevity“ gehört oder gelesen als Befragte aus Städten und Ortschaften mit weniger als 20.000 Einwohnern.

Bekanntheit des Begriffs „Longevity“

		Es haben schon einmal den Begriff "Longevity" gehört oder gelesen	
		ja %	nein %
insgesamt		50	48
Männer		46	52
Frauen		54	43
18- bis 39-Jährige		61	39
40- bis 59-Jährige		48	48
60- bis 70-Jährige		43	54
Hauptschule, mittlerer Abschluss		33	64
Abitur, Studium		60	39
Ortsgröße (in Einwohner):	unter 20.000	44	53
	20.000 bis unter 100.000	51	46
	100.000 und mehr	56	43

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

2 Ist eine Verlangsamung des Alterungsprozesses möglich?

„Longevity“ zielt darauf ab, den Alterungsprozess zu verlangsamen, um möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben. 14 Prozent der befragten 18- bis 70-Jährigen halten so etwas auf jeden Fall für möglich.

55 Prozent sind sich nicht ganz sicher, meinen aber, dass sich die gesunde Lebensspanne wahrscheinlich verlängern lässt. 25 Prozent halten dies dagegen für eher unwahrscheinlich und einige wenige (2 %) für ausgeschlossen.

Männer sind etwas häufiger als Frauen der Ansicht, dass sich die gesunde Lebensspanne verlängern lässt. Befragte mit Abitur oder Studium glauben eher daran als formal geringer Gebildete.

Kenner des Begriffs „Longevity“ sind überdurchschnittlich häufig der Ansicht, dass der Alterungsprozess verlangsamt werden kann, um lange körperlich und geistig fit zu bleiben.

Ist eine Verlangsamung des Alterungsprozesses möglich?

Eine Verlangsamung des Altersprozess halten für möglich

	auf jeden Fall	wahrschein- lich	wahrschein- lich nicht	auf keinen Fall
	%	%	%	%
insgesamt	14	55	25	2
Männer	18	54	23	2
Frauen	10	56	27	2
18- bis 39-Jährige	16	55	26	1
40- bis 59-Jährige	14	56	25	2
60- bis 70-Jährige	12	55	25	3
Hauptschule, mittlerer Abschluss	8	55	29	3
Abitur, Studium	17	57	22	1
Kenner des Begriffs „Longevity“:	ja	19	57	22
	nein	9	54	28

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

3 Bedeutung von „Longevity“ im Alltag

Für 9 Prozent der befragten 18- bis 70-Jährigen spielt das Ziel, den Alterungsprozess zu verlangsamen, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben, eine sehr große Rolle und für weitere 32 Prozent eine große Rolle.

Für die Mehrheit (56 %) spielt eine Verlängerung der gesunden Lebensspanne dagegen eine weniger große Rolle (41 %) oder keine Rolle (15 %).

Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Befragten, die anstreben, noch möglichst lange fit und gesund zu leben.

Bei Befragten, die es für möglich halten, den Alterungsprozess zu verlangsamen, spielt dieses Ziel im Alltag eine größere Rolle als bei Zweiflern.

Bedeutung von „Longevity“ im Alltag

Das Ziel, den Altersprozess zu verlangsamen, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben, spielt im Alltag eine

		sehr große Rolle %	große Rolle %	weniger große Rolle %	keine Rolle %
insgesamt		9	32	41	15
Männer		8	32	41	18
Frauen		11	33	41	13
18- bis 39-Jährige		4	29	44	21
40- bis 59-Jährige		7	32	44	14
60- bis 70-Jährige		15	35	37	13
Kenner des Begriffs „Longevity“:	ja	9	31	42	17
	nein	10	33	40	15
Verlangsamung des Alterungsprozesses halten für möglich:	eher ja	12	38	38	11
	eher nicht	3	19	50	26

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

4 Bereitschaft, etwas dafür zu tun, um länger fit und gesund zu bleiben

Fast alle Befragten sind grundsätzlich bereit, selbst etwas dafür zu tun, um länger fit und gesund zu bleiben.

Von den insgesamt acht vorgegebenen Möglichkeiten kommen dafür Sport zum Erhalt der Muskelmasse und Knochendichte (74 %) sowie aktive Pflege sozialer Kontakte und Beziehungen (71 %) am ehesten in Frage.

62 Prozent sind bereit, ihr Gehirn zu trainieren und beispielsweise eine neue Sprache oder neue Fähigkeiten zu erlernen, um länger fit zu bleiben. Fast ebenso viele (59 %) würden dafür ihren Schlaf optimieren und Stress reduzieren.

Mit deutlichem Abstand folgen Überwachung der Gesundheitswerte (44 %), Umsetzung von empfohlenen Ernährungsweisen (33 %) und Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten zur Verlangsamung des Alterungsprozesses (32 %).

Dienstleistungen aus dem Bereich „Longevity“ wie zum Beispiel Sauerstofftherapie oder Kälteanwendungen würden nur 5 Prozent der Befragten in Anspruch nehmen.

Bereitschaft, etwas dafür zu tun, um länger fit und gesund zu bleiben I

Folgendes würden am ehesten tun, um länger fit und gesund zu bleiben:	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 39-Jährige	40- bis 59-Jährige	60- bis 70-Jährige
	%	%	%	%	%	%
Sport zum Erhalt der Muskelmasse und Knochendichte	74	75	74	79	74	72
aktiv soziale Kontakte und Beziehungen pflegen	71	67	76	69	68	76
Gehirntraining (z. B. Erlernen einer neuen Sprache oder neuer Fähigkeiten)	62	59	64	69	55	62
Ihren Schlaf optimieren und Stress reduzieren (z. B. durch Meditation oder Entspannungsübungen)	59	55	62	66	60	52
Ihre Gesundheitswerte überwachen (z. B. Herzfrequenz, Schlaf oder Blutsauerstoff mit einer Smartwatch oder Gesundheits-Apps)	44	47	42	47	49	39
eine dafür empfohlene Ernährungsweise umsetzen (z. B. Intervall-Fasten)	33	29	36	37	35	27
Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente einnehmen, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen (z. B. Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Kreatin)	32	29	36	39	33	28
Dienstleistungen in Anspruch nehmen, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen (z. B. Sauerstofftherapie, Kälteanwendungen)	5	5	6	7	7	3
nichts davon	3	4	2	2	3	2

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Die Rangfolge unterscheidet sich bei den separat betrachteten Untergruppen nicht nennenswert. Befragte, die eine Verlangsamung des Alterungsprozesses für möglich halten, würden dafür allerdings mehr tun als Zweifler.

Bereitschaft, etwas dafür zu tun, um länger fit und gesund zu bleiben II

Folgendes würden am ehesten tun, um länger fit und gesund zu bleiben:	insgesamt %	Verlangsamung des Alterungsprozesses halten für möglich	
		eher ja %	eher nicht %
Sport zum Erhalt der Muskelmasse und Knochendichte	74	79	66
aktiv soziale Kontakte und Beziehungen pflegen	71	73	70
Gehirntraining (z. B. Erlernen einer neuen Sprache oder neuer Fähigkeiten)	62	65	57
Ihren Schlaf optimieren und Stress reduzieren (z. B. durch Meditation oder Entspannungsübungen)	59	61	55
Ihre Gesundheitswerte überwachen (z. B. Herzfrequenz, Schlaf oder Blutsauerstoff mit einer Smartwatch oder Gesundheits-Apps)	44	48	37
eine dafür empfohlene Ernährungsweise umsetzen (z. B. Intervall-Fasten)	33	37	23
Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente einnehmen, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen (z. B. Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Kreatin)	32	38	19
Dienstleistungen in Anspruch nehmen, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen (z. B. Sauerstofftherapie, Kälteanwendungen)	5	7	2
nichts davon	3	2	5

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

5 Gründe gegen eine Verlängerung der gesunden Lebensspanne

Anhand von acht Antwortvorgaben wurde darüber hinaus untersucht, was 18- bis 70-Jährige davon abhält, überhaupt etwas oder mehr dafür zu tun, ihre gesunde Lebensspanne zu verlängern.

49 Prozent der Befragten begründen dies damit, dass sie den Alterungsprozess als natürlichen Teil des Lebens akzeptieren.

An zweiter Stelle steht Zeitmangel (40 %) und an dritter Stelle fehlende Motivation oder Disziplin (35 %).

22 Prozent sind die Kosten für Maßnahmen, die den Alterungsprozess verlangsamen sollen, zu hoch. 16 Prozent haben Zweifel daran, dass solche Maßnahmen wirklich wirken und ebenso viele wissen nicht, welche Maßnahmen wirksam sind.

12 Prozent der Befragten hindern gesundheitliche Einschränkungen daran, überhaupt etwas oder mehr für eine Verlängerung ihrer gesunden Lebensspanne zu tun.

Bei 3 Prozent der Befragten spielen andere Gründe eine Rolle.

Gründe gegen eine Verlängerung der gesunden Lebensspanne I

Folgende Gründe halten davon ab, überhaupt etwas oder mehr dafür zu tun, die gesunde Lebensspanne zu verlängern:	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 39-Jährige	40- bis 59-Jährige	60- bis 70-Jährige
	%	%	%	%	%	%
Akzeptanz des Alterungsprozess als natürlichen Teil des Lebens	49	47	51	55	44	49
Zeitmangel, z. B. durch berufliche oder familiäre Belastungen	40	40	41	53	54	20
fehlende Motivation oder Disziplin	35	40	30	45	43	21
Die Kosten solcher Maßnahmen sind zu hoch.	22	20	24	27	25	16
zu wenig Wissen über wirksame Maßnahmen	16	20	12	24	17	10
Zweifel daran, dass solche Maßnahmen wirklich wirken.	16	15	17	18	15	14
gesundheitliche Einschränkungen	12	10	14	7	11	16
andere Gründe	3	3	3	4	2	4
nichts davon	12	12	11	6	9	18

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Befragte, die daran zweifeln, dass sich der Alterungsprozess verlangsamen lässt, haben nicht nur überdurchschnittlich häufig Zweifel an der Wirksamkeit der Maßnahmen, sondern akzeptieren den Alterungsprozess auch überdurchschnittlich häufig als natürlichen Teil des Lebens.

Gründe gegen eine Verlängerung der gesunden Lebensspanne II

Folgende Gründe halten davon ab, überhaupt etwas oder mehr dafür zu tun, die gesunde Lebensspanne zu verlängern:	insgesamt %	Verlangsamung des Alterungsprozesses halten für möglich	
		eher ja %	eher nicht %
Akzeptanz des Alterungsprozess als natürlichen Teil des Lebens	49	45	60
Zeitmangel, z. B. durch berufliche oder familiäre Belastungen	40	42	40
fehlende Motivation oder Disziplin	35	38	30
Die Kosten solcher Maßnahmen sind zu hoch.	22	23	21
zu wenig Wissen über wirksame Maßnahmen	16	17	15
Zweifel daran, dass solche Maßnahmen wirklich wirken.	16	10	30
gesundheitliche Einschränkungen	12	10	17
andere Gründe	3	3	4
nichts davon	12	14	7

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

6 Gesellschaftliche Relevanz von „Longevity“

20 Prozent der befragten 18- bis 70-Jährigen halten „Longevity“ für einen kurzfristigen Hype, der wieder verschwinden wird.

Die Mehrheit (63 %) ist dagegen davon überzeugt, dass es sich um einen Trend handelt, der sich bei einem Teil der Menschen durchsetzen wird, aber kein allgemeines Verhalten wird.

13 Prozent gehen davon aus, dass „Longevity“ das Gesundheitsverhalten der Menschen bzw. Bevölkerung dauerhaft verändern wird.

Zwischen den Ergebnissen der separat betrachteten Untergruppen zeigen sich keine nennenswerten Unterschiede.

Gesellschaftliche Relevanz von „Longevity“

„Longevity“ halten für

	einen kurzfristigen Hype, der wieder verschwinden wird	einen Trend, der sich bei einem Teil der Menschen durchsetzt, aber kein allgemeines Verhalten wird	eine langfristige Entwicklung, die das Gesundheitsverhalten der Menschen dauerhaft verändern wird
	%	%	%
insgesamt	20	63	13
Männer	21	59	14
Frauen	19	66	12
18- bis 39-Jährige	19	66	10
40- bis 59-Jährige	20	62	14
60- bis 70-Jährige	21	60	13

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

7 Vertrauen in ausgewählte Informationsquellen

90 Prozent der befragten 18- bis 70-Jährigen halten Informationen von Ärztinnen und Ärzten zum Thema „gesundes Altern“ für sehr vertrauenswürdig (36 %) oder eher vertrauenswürdig (54 %). Nur 8 Prozent stufen sie als eher nicht vertrauenswürdig oder überhaupt nicht vertrauenswürdig ein.

Auch Apothekerinnen und Apotheker sowie Krankenkassen sind für die deutliche Mehrheit (eher oder sehr) vertrauenswürdige Informationsquellen (80 % bzw. 75 %).

Deutlich weniger vertrauenswürdig sind dagegen aus Sicht der Befragten redaktionelle Beiträge in den klassischen Medien und Informationen von Verwandten, Freunden oder Bekannten zum Thema „gesundes Altern“ (52 % bzw. 50 %).

Influencer halten bei diesem Thema nur einige wenige Befragte (4 %) für eine eher vertrauenswürdige Informationsquelle.

Vertrauen in ausgewählte Informationsquellen I

Wenn es um das Thema „gesundes Altern“ geht, halten die folgenden Informationsquellen für

	sehr vertrauens- würdig %	eher vertrauens- würdig %	eher nicht vertrauens- würdig %	überhaupt nicht vertrauens- würdig %
Ärztinnen und Ärzten	36	54	7	1
Apothekerinnen und Apothekern	20	60	14	2
Krankenkassen	14	61	17	3
redaktionelle Beiträge in klassischen Medien (z. B. Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen)	3	49	32	11
Verwandte, Freunde oder Bekannte	5	45	35	8
Beiträge von Influencern (z. B. in Social Media)	0	4	36	58

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

Alle separat betrachteten Untergruppen halten Ärztinnen/Ärzte, Apothekerinnen/Apotheker und Krankenkassen für vertrauenswürdiger Informationsquellen als redaktionelle Beiträge in den klassischen Medien und Informationen zum Thema „gesundes Altern“ von Verwandten, Freunden, Bekannten oder Influencern.

18- bis 39-Jährige vertrauen bei dem Thema allerdings eher redaktionellen Beiträgen als Informationen aus ihrem persönlichen Umfeld – bei 60- bis 70-Jährigen ist es genau umgekehrt.

Vertrauen in ausgewählte Informationsquellen II

Wenn es um das Thema „gesundes Altern“ geht, halten die folgenden Informationsquellen für sehr/eher vertrauenswürdig:	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 39-Jährige	40- bis 59-Jährige	60- bis 70-Jährige
	%	%	%	%	%	%
Ärztinnen und Ärzten	90	92	88	96	87	89
Apothekerinnen und Apothekern	80	82	79	86	82	75
Krankenkassen	75	74	76	82	76	69
redaktionelle Beiträge in klassischen Medien (z. B. Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen)	52	53	51	57	53	49
Verwandte, Freunde oder Bekannte	50	48	51	37	52	56
Beiträge von Influencern (z. B. in Social Media)	4	5	4	7	4	2

8 Nutzung von Angeboten zur Gesundheitsvorsorge

Unabhängig von ihrer Einstellung zum Thema „Longevity“ nutzen 13 Prozent der befragten 18- bis 70-Jährigen häufig Angebote zur Gesundheitsvorsorge oder um fit und gesund zu bleiben und weitere 35 Prozent zumindest gelegentlich.

49 Prozent nutzen dagegen keine entsprechenden Angebote wie zum Beispiel Ernährungskurse, Bewegungskurse oder Kurse zur Stressreduktion – die Hälfte von ihnen würde dies jedoch gerne tun.

Frauen nehmen häufiger als Männer Angebote zur Gesundheitsvorsorge oder um fit und gesund zu bleiben in Anspruch – ältere Befragte eher als jüngere Befragte.

Spielt im Alltag das Ziel, den Alterungsprozess zu verlangsamen, eine (sehr) große Rolle, werden solche Angebote häufiger genutzt.

Nutzung von Angeboten zur Gesundheitsvorsorge

Unabhängig vom Thema „Longevity“ werden Angebote zur Gesundheitsvorsorge oder um fit und gesund zu bleiben genutzt

		ja, häufig	ja, gelegentlich	nein, aber würde das gern tun	nein, habe kein Interesse daran
		%	%	%	%
insgesamt		13	35	24	25
Männer		11	31	21	35
Frauen		15	40	27	14
18- bis 39-Jährige		5	33	29	29
40- bis 59-Jährige		10	36	27	24
60- bis 70-Jährige		22	37	18	21
Rolle von „Longevity“ im Alltag des Befragten:	(sehr) groß	20	34	24	17
	weniger groß/keine Rolle	8	37	24	30

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe