

# Viele Deutsche über 50 sind Sportmuffel

Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage vorgestellt



Diese beiden sind keine Sportmuffel

Deutsche über 50 haben kaum Lust auf Sport. Nur 6,6 Prozent der sogenannten Best Ager in Deutschland treiben oft und ausdauernd Sport. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage, die das Marktforschungsinstitut GfK im Auftrag der Apotheke DocMorris durchgeführt hat. Befragt wurden bundesweit 900 Frauen und Männer im Alter ab 50 Jahren.

„Schluss mit dem inneren Schweinehund und rein in die Sportschuhe!“ – das sagen erschreckend wenige der über 50-Jährigen. Gemäß der Studie sind sie echte Sportmuffel. Gerade einmal 6,6 Prozent der Befragten finden Sport „wichtig“, trainieren oft und ausdauernd. Das Repertoire der Ausreden und Entschuldigungen ist groß: Trotz des reichhaltigen Sportangebots in Vereinen, Volkshochschulen oder privaten Einrichtungen geben 23,3 Prozent der Befragten an, keinen Sport zu treiben, weil dieser ihnen „keinen Spaß“ macht. 8,9 Prozent der befragten Best Ager, vor allem 50- bis 59-Jährige, würden mehr Sport treiben, wenn sie die Zeit dazu

hätten. 3,4 Prozent treiben keinen Sport aus Angst vor Verletzungen. Für lediglich 14,9 Prozent der Befragten stellt Sport einen Ausgleich für den täglichen Stress dar. Doch die Studie zeigt auch eine positive Tendenz: Immerhin geht fast jeder Zweite der Befragten (49,3 Prozent) viel und gern spazieren oder integriert Bewegung in den Alltag, etwa durch Fahrradfahren oder Treppensteigen (35,3 Prozent).

## Die Ergebnisse der DocMorris-Studie auf einen Blick:

### Wie ist Ihr Verhältnis zum Sport?

(Mehrfachnennungen möglich)

Ich gehe viel spazieren	49,3 Prozent
Ich integriere viel Bewegung in meinen Alltag	35,3 Prozent
Ich treibe keinen Sport, weil es mir keinen Spaß macht	23,3 Prozent
Sport ist für mich Ausgleich für den täglichen Stress	14,9 Prozent
Sport ist für mich ein Gemeinschaftserlebnis, z.B. im Verein	14,7 Prozent
Ich würde mehr Sport treiben, wenn ich mehr Zeit hätte	8,9 Prozent
Sport ist mir sehr wichtig. Ich trainiere oft und ausdauernd	6,6 Prozent
Ich treibe keinen Sport aus Angst, mich zu verletzen	3,4 Prozent

## Senioren-sport ist ein Jungbrunnen – besonders in der Gruppe

Die Deutsche Presse-Agentur meldet unter Berufung auf eine Langzeitstudie der schwedischen Universität Uppsala, dass Menschen, die erst ab dem 50. Lebensjahr mit Sport beginnen, gute Chancen auf ein ebenso langes Leben haben, wie solche, die dies seit ihrer Jugend tun. Laut der Studie müsse man sich aber mindestens fünf Jahre lang sportlich betätigen. Besonders empfehlenswert sei Sport in der Gruppe.

Dem „SeniorenRatgeber“ habe Professor Ralf Brand, Sportpsychologe an der Universität Potsdam, gesagt: „Sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen, gibt Selbstsicherheit.“ Auch helfe es gegen Vereinsamung. Die Studie stärkt die These, dass „Sport gemeinsam mit anderen ausgeübt, wie es im Vereinssport üblich ist, gesundheitsförderlich ist“. Diese Aussage sollten Vereine bei ihren Kurssausschreibungen hervorheben.

