



Wie gesund lebt **50plus**?

Ein Dossier zum Gesundheits-
verhalten der Deutschen ab 50

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Wie gesund lebt 50plus?

Ein Dossier zum Gesundheitsverhalten der Deutschen ab 50

Wie sehr rückt die eigene Gesundheit in den Fokus, wenn man die Lebensmitte überschritten hat? Was motiviert zu einem gesünderen Lebensstil – und was steht dem manchmal im Weg? Das Dossier „Wie gesund lebt 50plus?“ geht diesen Fragen auf den Grund. Auf Basis einer breit angelegten Bevölkerungsumfrage bietet es einen aktuellen Überblick über Einstellungen, Erwartungen und Verhaltensweisen der Generation 50plus rund um das Thema Gesundheit. Ergänzt werden die Ergebnisse der Umfrage durch spannende Studien, relevante Fakten und Einschätzungen von Expertenseite. So entsteht ein vielschichtiges Bild davon, wie Menschen ab 50 heute denken, fühlen und handeln, wenn es um ihre Gesundheit geht.

Grundlage des Dossiers ist eine **bundesweit repräsentative Umfrage** unter 1.000 Personen ab 50 Jahren, durchgeführt im Frühjahr 2025. Ziel war es, ein realistisches Stimmungsbild der deutschen Bevölkerung in dieser Altersgruppe zu erhalten – von der Bedeutung gesunder Routinen bis hin zu alltäglichen Herausforderungen.

Impulse zur Einordnung der Ergebnisse gibt die **renommierte Trendforscherin Corinna Mühlhausen**. Sie analysiert seit vielen Jahren gesellschaftliche Entwicklungen im Gesundheitsbereich. In ihren Kommentaren zeigt sie, wie sich das Gesundheitsbewusstsein im Laufe des Lebens verändert – und was es braucht, um die eigene Gesundheit aktiv und mit Freude zu gestalten.



Gesundheits- verhalten

So ticken die Deutschen über 50

- 1** Wichtigkeit der eigenen Gesundheit
- 2** Beliebteste gesundheitsfördernde Aktivitäten
- 3** Hauptmotivation für gesunde Verhaltensweisen
- 4** Schwierigkeit gesunden Verhaltens
- 5** Gründe für Schwierigkeiten beim gesunden Verhalten
- 6** Einstellung zum Älterwerden in Bezug auf Gesundheit
- 7** Glaube an die Veränderbarkeit des Lebensstils im Alter
- 8** Erwartung an die Gesundheit im Alter
- 9** Gesundheitsziele im Alter
- 10** Reflexion über frühere Gesundheitsentscheidungen



Wichtigkeit der eigenen Gesundheit

94 % der Menschen über 50 ist die **eigene Gesundheit wichtig** oder sehr wichtig, mit zunehmendem Alter nimmt das jedoch kontinuierlich ab.*

- **Frau Mühlhausen, wie hat sich das Gesundheitsbewusstsein der Über-50-Jährigen im Laufe der letzten Jahrzehnte entwickelt? Ist das Bewusstsein heute höher als früher und wenn ja, welche Faktoren spielen dabei eine Rolle?**

Das Gesundheitsbewusstsein der Über-50-Jährigen ist in den vergangenen Jahrzehnten deutlich angestiegen. Der wichtigste Grund dafür ist: Die heute ab 50-Jährigen sind kaum mit Älteren früherer Generationen zu vergleichen. Wer heute in diesem Alter ist, ist selbstverständlich mit der Maxime von Freiheit und Selbstverwirklichung durchs Leben gegangen. Es handelt sich hier um die Angehörigen der Baby Boomer Generation sowie der Gen X, die völlig andere Werte kultivieren als ihre Vorgänger aus der Nachkriegsgeneration. Diese Menschen haben vielfältige Interessen, sie gehen gerne aus – in Restaurants, ins Theater oder Kino, sie treffen Freunde, sind sportlich und körperbewusst. Sie fühlen sich jung, auch wenn sie älter werden. Zudem arbeiten die heutigen 50+ länger als gleichaltrige Menschen früherer Generationen – auch dafür braucht es Gesundheit als Inbegriff von Leistungsfähigkeit. Und sie lieben es zu verreisen. Ihre persönliche Mobilität ist ein wichtiger Teil des eigenen Selbstverständnisses. Die Voraussetzung für diesen Lebensstil und alles, was damit zusammenhängt, ist eine gute Gesundheit. Also kümmert man sich auch eigenverantwortlich darum. Und weil auch der Zugang zu Informationen rund um das Thema Krankheitsprävention, Wohlfühlgefühl und ganzheitliche Gesundheit viel niedrighschwelliger zugänglich geworden sind, fällt es den meisten auch leicht, sich hier objektiv zu informieren und so das eigene Gesundheitswissen und -bewusstsein immer weiter auszubauen.

- **Unsere Umfrage hat auch gezeigt, dass das Gesundheitsbewusstsein (wenngleich es sehr hoch ist) mit zunehmendem Alter kontinuierlich abnimmt. Können Sie das bestätigen? Wenn ja, wie erklären Sie sich dieses Phänomen?**

Die Forschungen belegen deutlich: Wer sein ganzes Leben lang aktiv und fit sein wollte, hört damit auch im Alter nicht auf. Trotzdem tritt bei vielen ein gewisser Ermüdungseffekt ein. Die Jahre zollen ihren Tribut und selbst wer sein Leben lang alles getan hat, was möglich ist, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, hat mit gesundheitlichen Herausforderungen zu tun – von den berühmten Zipperlein bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Mit dem Alter steigt schließlich ganz automatisch das Risiko für chronische Krankheiten und Multimorbidität – das schlaucht und lässt manche ein Stück weit nachlassen im Engagement um die eigene Gesundheit. Die Wissenschaft belegt allerdings auch: Es lohnt sich immer, am Ball zu bleiben. Lebensstiländerungen in Bezug auf Ernährung, Bewegung, den Konsum von Alkohol oder Nikotin sowie in Punkto Schlaf und Entspannung können auch im fortgeschrittenen Alter noch dazu beitragen, dass wir länger leben und den Anteil der gesunden Jahre erhöhen. Initiativen, die dazu beitragen, die ab 50-Jährigen in ihrem ausgeprägten Gesundheitsbewusstsein zu stärken, sind dementsprechend von hohem Wert für das Individuum und die Gesellschaft als Ganzes.

Beliebteste gesundheitsfördernde Aktivitäten

Die **TOP 3** präventiven Gesundheitsmaßnahmen (was Menschen über 50 aktiv für ihre Gesundheit tun) sind **Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen** und **gesunde Ernährung**; Gedächtnistraining liegt erst auf Platz 4.*



BEWEGUNG

150 Minuten pro Woche reduzieren das Risiko eines frühzeitigen Tods um bis zu **67 %**

Gute Wahl! Denn Bewegung, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und eine gesunde Ernährung zählen auch laut Wissenschaft zu den Top-Schlüsselfaktoren für Gesundheit im Alter. Laut einer Studie der American Heart Association verringert **regelmäßige körperliche Aktivität** von mindestens 150 Minuten pro Woche das Risiko eines frühzeitigen Tods bei älteren Erwachsenen um bis zu 67 %. Bereits leichte Aktivitäten wie zügiges Gehen oder Hausarbeiten können signifikante gesundheitliche Vorteile bringen.¹

Eine Studie, veröffentlicht in Nature Medicine, analysierte über 100.000 Personen über 30 Jahre und stellte fest, dass eine **gesunde Ernährung** reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, ungesättigten Fetten, Nüssen, Hülsenfrüchten und einigen

Milchprodukten (sowie mit wenig Transfetten, Natrium und rotem und verarbeiteten Fleisch) mit einer bis zu 86 % höheren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern verbunden ist. Solche Ernährungsgewohnheiten reduzieren das Risiko chronischer Krankheiten und halten die kognitive Gesundheit aufrecht.²

Eine Cochrane-Übersichtsarbeit zeigt, dass **regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen** die frühzeitige Diagnose und Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck und hohem Cholesterin ermöglichen. Dies führt zu einer besseren Kontrolle chronischer Erkrankungen und kann langfristig die Lebensqualität verbessern.³



ÄRZTLICHE VORSORGE-UNTERSUCHUNGEN

Früherkennung hilft, **Risikofaktoren** frühzeitig zu erkennen und zu behandeln



GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung geht mit einer bis zu **86 %** höheren Chance auf gesundes Altern einher

Hauptmotivation für gesunde Verhaltensweisen

Die
Hauptmotivation,
warum Menschen
über 50 **aktiv etwas
für die eigene
Gesundheit tun**:
sie wollen auch
in Zukunft
**GESUND
BLEIBEN**.*

- **Frau Mühlhausen, wie ordnen Sie diese Form der Präventionsmotivation ein? Warum ist der Wunsch, auch in der Zukunft gesund zu bleiben, so ein starker Antrieb für die Über-50-Jährigen?**

Für die heutige Generation der Über-50-Jährigen geht es nicht allein darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern vielmehr den Jahren mehr Leben. Niemals zuvor in der Geschichte hatten die Menschen in diesem Alter so viele Perspektiven, Pläne und Ziele. Man möchte sein eigenes Leben genießen und auch für die eigenen Kinder und Enkel da sein. Das gefühlte Alter weicht dabei nicht selten um zehn oder mehr Jahre vom biologischen Alter ab. Damit das aber langfristig möglich ist, braucht es Gesundheit. Zudem wissen die Menschen heute auch viel besser Bescheid über die Möglichkeiten, die ein gesunder Lebensstil bei der Prävention von Krankheiten spielt. Wer regelmäßig die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt und sich nachhaltig um die eigene Gesundheit kümmert, verringert sein Erkrankungsrisiko immens. Es lohnt sich also, gerade im Alter ab 50 Jahren aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Für diese neue Form der Aufklärung und Bewusstseins-schaffung sind natürlich auch das Internet und die vielfältigen digitalen Informationsmöglichkeiten wegbereitend gewesen. Durch den erweiterten Zugang zu Wissen und den Erfahrungsaustausch mit anderen rund um Gesundheit und Krankheitsprävention hat sich ein ganz neues Selbstverständnis bei den Menschen 50+ entwickelt.

Schwierigkeit gesunden Verhaltens

60 %

der Menschen über 50 **fällt es nicht schwer**, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.*

39 %

hingegen **fällt es schwer** oder zumindest teilweise schwer.*

Genetische Einflüsse auf Gesundheitsverhalten

Schon gewusst? Sowohl Tier- als auch Humanstudien haben bereits Hinweise darauf geliefert, dass die **Neigung zu körperlicher Aktivität** zumindest teilweise **auch von den Genen bestimmt** wird.⁴

Aber: Auch wenn genetische Veranlagungen einen gewissen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten haben können, sind sie trotzdem nur ein Teil eines komplexen Zusammenspiels von Faktoren. Entscheidend sind vor allem psychologische, soziale und Umweltfaktoren, die das Verhalten maßgeblich prägen.

Gründe für Schwierigkeiten beim gesunden Verhalten

ZEITMANGEL ist der Hauptgrund, warum es **50-59-Jährigen** schwerfällt, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, ist. **Ab 65** (bis ins hohe Alter) sind es **GESUNDHEITLICHE PROBLEME**.*

- **Frau Mühlhausen, Gründe, sich nicht um seine Gesundheit zu kümmern, finden sich immer: wenig Zeit, gesundheitliche Probleme, hohe Kosten, fehlende Angebote. Was davon sind faule Ausreden und was sind richtige Hürden, die Menschen über 50 davon abhalten, etwas für ihre Gesundheit zu tun? Und wie kann das geändert werden?**

Egal ob es sich um die eigene innere Realität oder Schwierigkeiten in der äußeren Realität handelt: Alles sind „echte“ Hürden, wenn es darum geht, am Ball zu bleiben und sich nachhaltig um den Erhalt der eigenen Gesundheit zu kümmern. Ich würde diesen Unterschied also gar nicht machen, sondern vielmehr fragen, was die Verantwortlichen im System tun können, um jeden Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Entscheidend ist es, jedes Individuum mit den Argumenten zu gewinnen, die im speziellen Fall dazu führen, auch im Alter ab 50 Jahren den eigenen Lebensstil anzupassen. Denn die Menschen meinen nicht alle das Gleiche, wenn sie von Gesundheit sprechen: Während es für den einen um den Erhalt von Fitness und Leistungsfähigkeit geht, meint eine andere die tatsächliche – und vielleicht sogar messbare – Abwesenheit von Krankheit. Und wieder andere fokussieren sich auf ihr persönliches Wohlfühl oder gutes Aussehen in der Beschäftigung mit Gesundheit. Diese Unterschiede gilt es künftig stärker zu beachten und kommunikativ zu betonen. Zudem fällt es den meisten schwer, wirklich den vollen Blumenstrauß an gesundheitsförderndem Verhalten umzusetzen – sprich, zur Vorsorge zu gehen und sich gesund zu ernähren und für genügend Bewegung, Entspannung usw. zu sorgen. Auch hier sollten die Verantwortlichen in Zukunft ihre Unterstützung und Ansprache stärker auf einzelne Mikrozielgruppen abstimmen.

Einstellung zum Älterwerden

Frauen altern anders als Männer

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Frauen in bestimmten Aspekten des Alterns Vorteile gegenüber Männern haben. **Frauen haben zum Beispiel weltweit eine höhere Lebenserwartung als Männer.** Studien deuten darauf hin, dass neben Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Gesundheitsverhalten auch biologische Unterschiede wie hormonelle Einflüsse zu diesem Unterschied beitragen.⁵ Außerdem zeigte eine niederländische Studie, dass Frauen über 85 **bei Tests des Gedächtnisses und der Denkgeschwindigkeit bessere Ergebnisse erzielten** als gleichaltrige Männer.⁶

54 %

der Menschen über 50 **blicken angesichts ihrer Gesundheit dem Älterwerden optimistisch entgegen.** Frauen sind dabei optimistischer als Männer (60 % vs. 47 %).*

Änderung des Lebensstils im Alter

Fast **jede 5. Person** über 50 glaubt, dass es in ihrem Alter bereits **zu spät ist, mit einem gesünderen Lebensstil anzufangen.***

Es ist nie zu spät, anzufangen

Eine Studie von Forschern der Harvard University hat gezeigt, dass **50-jährige Männer, die anfangen gesünder zu leben**, im Durchschnitt **7,6 zusätzliche Jahre ohne chronische Krankheiten** wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leben. **Für Frauen beträgt dieser Zugewinn sogar 10 Jahre.** Die Studie basiert auf Daten von über 100.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und berücksichtigt Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Gewichtskontrolle und den Verzicht auf schädliche Substanzen.⁷

Erwartung an die Gesundheit im Alter

- **Frau Mühlhausen, viele Menschen über 50 glauben, dass mit dem Alter unweigerlich auch viele gesundheitliche Probleme einhergehen. Dabei kann man einiges dazu beitragen, um lange möglichst fit und gesund zu bleiben. Wie kann es also sein, dass sich dieser Glaube so hartnäckig hält? Fehlt es den Deutschen evt. an Vorbildern von fitten und gesunden Menschen im Alter?**

Definitiv fehlt es uns an Vorbildern für ein gesundes und glückliches Leben im Alter. Medien und Werbung adressieren nach wie vor zu stark Menschen im Alter zwischen 18 und 49 Jahren. Dabei verschiebt sich die Alterspyramide derzeit immens zugunsten der Älteren. In Kombination mit sinkenden Geburtenraten führt der stetige Ausbau der Lebenserwartung – auch getriggert durch eine bessere gesundheitliche Vor- und Fürsorge – dazu, dass Jugend zur Ausnahme und das Alter zur Regel wird. Diesem Umstand müssen wir Rechnung tragen, indem wir neue Gesichter auf die Titelblätter und Bildschirme holen. Wenn alle alt sind, möchten alle jung sein – das war das Motto der vergangenen Jahre. Doch wenn alt zu werden gar nicht mehr negativ konnotiert ist, weil Role Models uns vormachen, wie viele Facetten von einem schönen Alter es gibt, dann erlangt das Alter selbst eine neue Anziehungskraft. Andere Länder wie zum Beispiel Japan sind hier schon weiter und zollen den älteren Menschen und ihrer eigenen Schönheit Respekt. Allerdings ist diese Aufgabe kaum „von oben“ zu verordnen. Und sie muss auch die unterschiedlichen Aspekte eines gesunden Alterns mit beachten, etwa, dass Menschen im Alter ab 50 Jahren auch für den Arbeitsmarkt eine wertvolle Ressource bilden. Der Fachkräftemangel wird diese Entwicklung weiter befeuern.

Mehr als **jede 2. Person** über 50 glaubt, dass **mit dem Alter unweigerlich auch viele gesundheitliche Probleme einhergehen.***

Gesundheitsziele im Alter

Die **WICHTIGSTEN ZIELE** für Gesundheit im Alter sind **geistig fit bleiben**, den **Alltag eigenständig meistern** und **aktive Zeit mit Familie und Freunden genießen**. Während für 50-54-Jährige noch die aktive Zeit mit Familie und Freunden am wichtigsten ist, steht ab 65 (bis ins hohe Alter) die geistige Fitness an erster Stelle.*

- **Frau Mühlhausen, laut unserer Umfrage liegt Gedächtnistraining erst auf Platz 4 der beliebtesten präventiven Gesundheitsmaßnahmen (nach Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und gesunder Ernährung) - und das, obwohl geistige Fitness DAS wichtigste Ziel der Über-50-Jährigen für ihre Gesundheit im Alter ist. Wie erklären Sie sich diese Diskrepanz? Ist der Nutzen von Gedächtnistraining evt. noch nicht weit genug verbreitet?**

Die meisten Menschen ab 50 Jahren haben große Angst davor, im Alter auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein – deswegen kümmern sie sich explizit um den Erhalt der körperlichen Fitness. Das hat auch viel mit erlernten Routinen zu tun: Bewegung und Sport begleiten viele 50+ bereits ihr ganzes Leben lang. Manche übertreiben es dabei sogar und leiden in der Folge an „Boomeritis“ – gesundheitlichen Einschränkungen, die durch ein Zuviel an Sport ausgelöst werden. Auch das kann ein Grund dafür sein, dass sich der Fokus der Vorsorge mit den Jahren von der physischen auf die mentale Gesundheit verschiebt. Mit zunehmendem Alter setzt zudem ein Umdenken ein: Körperliche Beeinträchtigungen lassen sich nicht mehr leugnen, beim Muskeltraining zum Beispiel geht es mehr darum, den stetigen Abbau zu verlangsamen, nicht mehr darum, neue Muskelmasse aufzubauen. Anders sieht es beim Training für die geistige Fitness aus: Gehirnzellen sind bis ins hohe Alter dazu in der Lage, stetig neue Vernetzungen zu bilden. Und wer geistig fit bleibt, dem fällt es auch leichter körperliche Herausforderungen zu meistern – der Körper folgt dem Geist. Das allerdings gilt es zunächst einmal am eigenen Leib zu erfahren. Der Sinn und Segen eines expliziten Gedächtnistrainings zum Erhalt der ganzheitlichen Gesundheit im Alter muss in den nächsten Jahren stärker auf die Agenda gesamtgesellschaftlicher und individueller Krankheitsprävention rücken. Mit Sudoku und Kreuzworträtseln allein ist es dann nicht mehr getan: Die nächste Generation von Menschen über 50 Jahren wird explizit nach neuen Brain-Trainings und digitalen Tools fragen, wenn es um den Erhalt der eigenen geistigen Fitness geht.

Reflexion über frühere Entscheidungen

Fast jede **3. Person** über 50 sagt, sie hätte sich gerne schon **früher mehr um ihre Gesundheit gekümmert**.*

Bedauern als Auslöser für Verhaltensänderungen

Das Bedauern über verpasste Gesundheitschancen kann Menschen dazu motivieren, ihr Verhalten zu ändern – das belegen Studien. So kann das **Bewusstsein über vergangene Versäumnisse als Katalysator** dienen, um künftig gesündere Entscheidungen zu treffen.⁸

Fit und gesund über 50 – So gelingt's

Die eigene Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu rücken – dafür ist es nie zu spät. Auch mit über 50 lohnt es sich, aktiver zu leben, besser auf sich zu achten und neue gesunde Routinen zu entwickeln. Mit ein wenig Motivation und den richtigen Impulsen lässt sich das gut Schritt für Schritt umsetzen. ratiopharm unterstützt dabei – mit praktischen Tipps, fundierten Informationen und nützlichen Service-Materialien. Denn oft sind es schon kleine Veränderungen, die langfristig einen großen Unterschied machen:

— **Ausgewogen essen:** Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und hilft, Energie und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

TIPP: Ein hilfreiches Tool für den Alltag ist der **ratiopharm Vitamin-Kompass**. Er zeigt die Top 10 Lieferanten aller 13 lebenswichtiger Vitamine sowie die jeweiligen Mengen, um den allgemeinen Tagesbedarf zu decken.

— **Regelmäßig bewegen:** Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur und beugt zahlreichen Krankheiten vor.

TIPP: Die **ratiopharm Rückenschule App** bietet 27 einfache Rückenübungen mit Videoanleitung durch einen Physiotherapeuten – flexibel einsetzbar zuhause, im Büro oder unterwegs. Zusätzlich gibt es viele nützliche Zusatzinformationen zur Anatomie des Rückens und zu einzelnen Schmerztherapien.

— **Stress abbauen:** Wer aktiv entspannt, fördert innere Ruhe, erholsamen Schlaf und Ausgeglichenheit im Alltag.

TIPP: Stress im Alltag? Wie wäre es mit einer Runde Jonglieren? Richtig gehört! Jonglieren wirkt entspannend, sorgt für einen freien Kopf und das Beste: Jeder kann es lernen! Wie genau das geht, das zeigt das **Lernposter „Jonglieren gegen Stress“** in einer praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitung.

— **Gedächtnis trainieren:** Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, stärkt Konzentration und Merkfähigkeit und bleibt geistig fit.

TIPP: Gewohnheiten tun gut, fördern die Gesundheit fördern und können dadurch auch zu einer besseren Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit führen. Die gute Nachricht: Neue Gewohnheiten können jederzeit antrainiert werden. Unterstützung bietet das **Heft „Powerplan fürs Gedächtnis“** inkl. Wochenplan und vielen Impulsen aus den Bereichen Sport, Ernährung, Freizeit und Entspannung.

Alle Service-Materialien können kostenlos unter www.ratiopharm.de im Downloadcenter angefordert werden. Weitere Tipps zu Ernährung, Bewegung und Co. gibt es auf www.ratiopharm.de/ratgeber.



Deine Zeit für Gesundheit ist jetzt

Eine Initiative von ratiopharm

Mit der Initiative „Deine Zeit ist jetzt“ rief ratiopharm 2024 dazu auf, dem Älterwerden mit einer positiven Haltung zu begegnen und das eigene Glück selbst in die Hand zu nehmen. In diesem Jahr wurde der Fokus geschärft. Jetzt heißt es: „Deine Zeit für Gesundheit ist jetzt“ – denn **Gesundheit** ist einer **der größten Schlüssel zu mehr Lebensfreude im Alter**. Wer heute in seine Gesundheit investiert, gewinnt für das Morgen ein Plus an Lebensqualität.

Was bedeutet Gesundheit für Menschen über 50? Was tun sie aktiv dafür? Und wie blicken sie auf das Älterwerden? Die Initiative nimmt die besonderen gesundheitlichen Herausforderungen dieser Lebensphase in den Blick – mit dem Ziel, ihnen frühzeitig entgegenzuwirken und **nachhaltig einen gesunden Lebensstil zu fördern**. Denn Studien zeigen: Wer heute auf sich achtet, kann mehr gesunde Jahre im Alter gewinnen. Deshalb ermutigt „Deine Zeit für Gesundheit ist jetzt“ dazu, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen – und Gesundheit als Ganzes zu betrachten, bei dem Glück und Zufriedenheit genauso wichtig sind wie Ernährung, Bewegung & Co.

Die Initiative beleuchtet das Thema Gesundheit über 50 aus verschiedenen Perspektiven – mit einem **Blick in die Wissenschaft**, durch eine bundesweite Befragung der Generation 50plus sowie durch **spannende Insights aus der Trend- und Zukunftsforschung**. Dabei zeigt sie, wie schon kleine Veränderungen im Alltag eine große Wirkung auf das Wohlbefinden haben können.

Mehr Informationen, Anregungen und praktische Tipps rund um das Thema Gesundheit über 50 bietet das Online-Angebot unter www.ratiopharm.de/ratgeber/gesundueber50.



Foto: © Simon Beckmann



Corinna Mühlhausen

ist seit mehr als 25 Jahren als Trend- und Zukunftsforscherin tätig. Die Diplom-Kommunikationswirtin (UdK Berlin) stammt aus der Schule des TRENDBUERO Hamburg. Zusammen mit Peter Wippermann hat sie den Begriff „Healthstyle“ geprägt und dazu zahlreiche Publikationen veröffentlicht. Als freie Autorin, Journalistin, Referentin und Moderatorin ist Mühlhausen in Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig. Von 2020 bis 2023 arbeitete sie eng mit dem Zukunftsinstitut Wien/Frankfurt zusammen, wo u. a. der „Health Report“ erschien. Erst im Juni 2025 wurde der neue „Health Report 2026“ veröffentlicht.

Neben Lehraufträgen an der AMAK AG und der Technischen Hochschule Lübeck (2019/2020) unterrichtet sie seit 2021 Trend- und Zukunftsforschung an der Mercator School of Management. Neben ihrer Tätigkeit als Trendcoach arbeitet sie außerdem als Lead Trend- und Zukunftsforschung bei der URANOS GmbH.