

Report

Longevity und gesundes Altern in Österreich

Juni 2026



Qualität aus Überzeugung

Spectra Marktforschungsgesellschaft mbH.
Brucknerstraße 3-5/4, 4020 Linz
Telefon: 0732 6901-0, Fax: 0732 6901-4
E-Mail: office@spectra.at, www.spectra.at

Aufgabenstellung:

Im Rahmen der Erhebung wurden die Österreicher:innen zu relevanten Aspekten über das Leben im Alter befragt. Diese beinhalten den Begriff Longevity - Maßnahmen um lang und gesund zu leben. Dabei wurden sowohl Daten zur Wichtigkeit von Maßnahmen erhoben als auch Daten zu Maßnahmen, die von der Bevölkerung bereits umgesetzt werden.

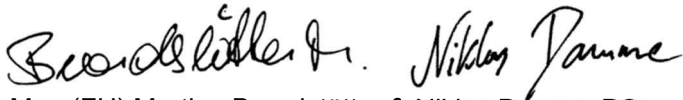
Stichprobe und Methodik:

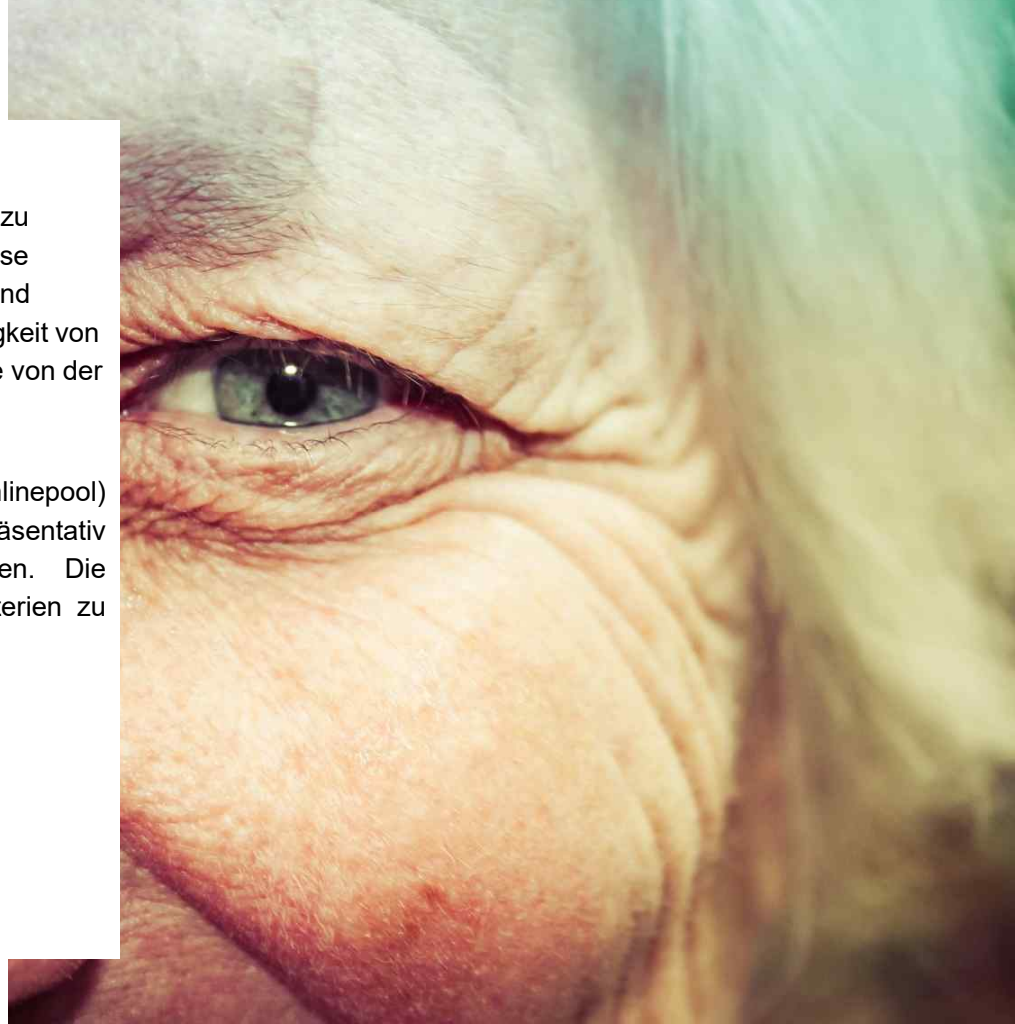
Die Befragung wurde über den AOP (Austrian Onlinepool) durchgeführt und richtete sich an n=1.000 Personen repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren. Die Stichprobenauswahl erfolgte anhand vorgegebener Kriterien zu Alter, Geschlecht, Bundesland, Berufstätigkeit und Beruf.

Timing:

Die Feldarbeit fand im März 2026 statt.

Projektleiter:


Mag.(FH) Martina Brandstötter & Niklas Daume, BSc



Struktur der Stichprobe

Geschlecht



Alter

16 bis 29 Jahre	19%
30 bis 49 Jahre	32%
50 bis 69 Jahre	32%
70+ Jahre	17%

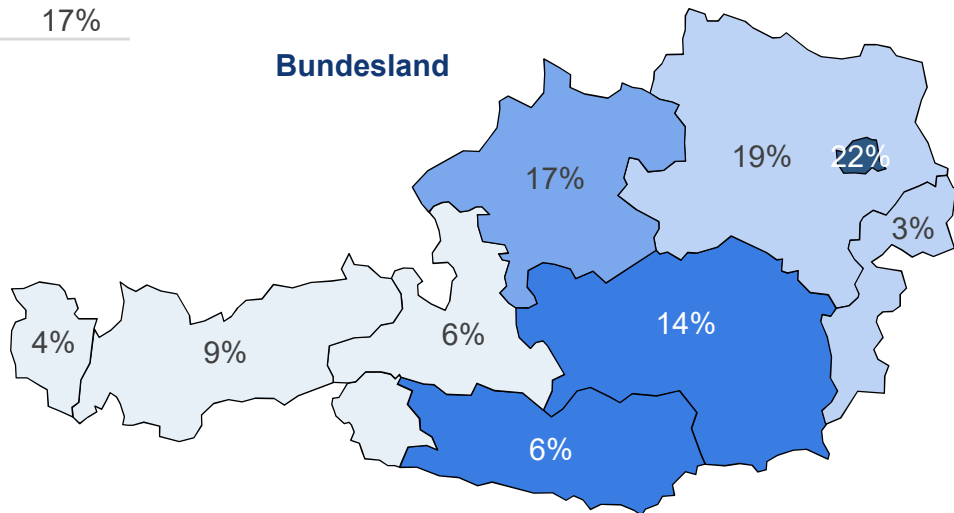
Bildung

Ohne Matura	68%
Mit Matura	32%

Haushaltsnettoeinkommen

Unter 2.501 €	24%
2.501 bis 4.000 €	30%
4.001 bis 6.000 €	24%
Über 6.000 €	11%

Bundesland



Fragen: S1-S4, S24

Basis: Frauen und Männer ab 16 Jahren, repräsentativ für Österreich / n=1.000 / Angaben in %

Dem mehrheitlichen Teil der Bevölkerung ist der Begriff **Longevity** nicht bekannt.
Es kristallisieren sich Unterschiede zwischen Männern und Frauen heraus.

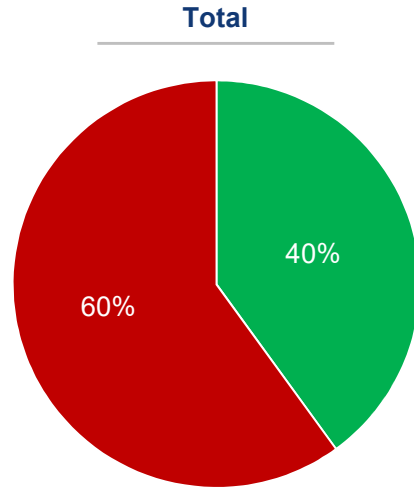
Longevity ist mir
ein Begriff...



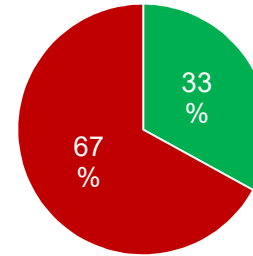
Ja



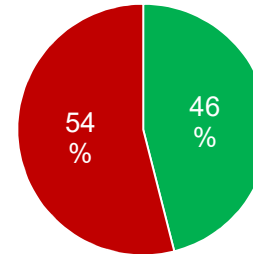
Nein



Männer



Frauen

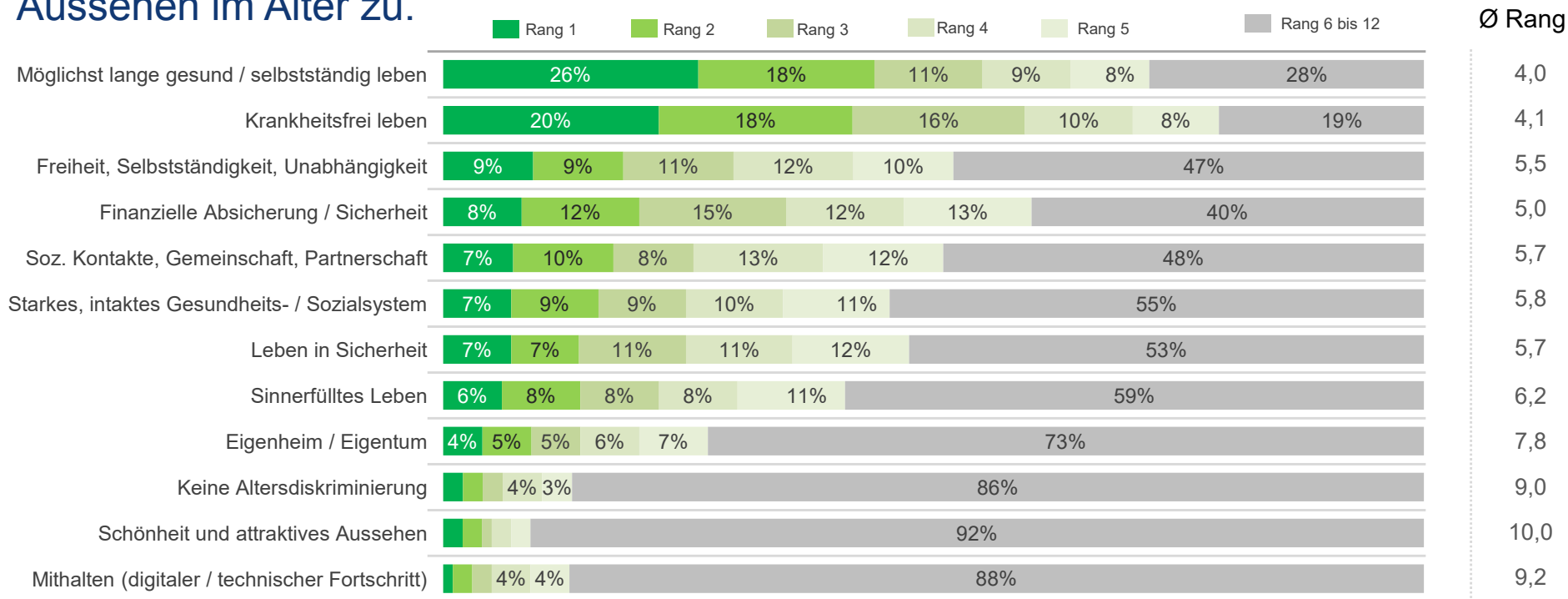


Rund drei Fünftel der Bevölkerung können mit dem Begriff **Longevity** nichts anfangen. Dabei zeigen sich signifikante Geschlechtsunterschiede: Während nahezu die Hälfte der Frauen den Begriff kennt, trifft dies lediglich auf etwa ein Drittel der Männer zu. Hinsichtlich weiterer Merkmale wie Alter, Einkommen oder dem Vorliegen einer chronischen Erkrankung ergeben sich keine nennenswerten Unterschiede.

PR2: Haben Sie schon einmal den Begriff „Longevity“ gehört?

Basis: Österreichische Bevölkerung n=1.000 / Angaben in %

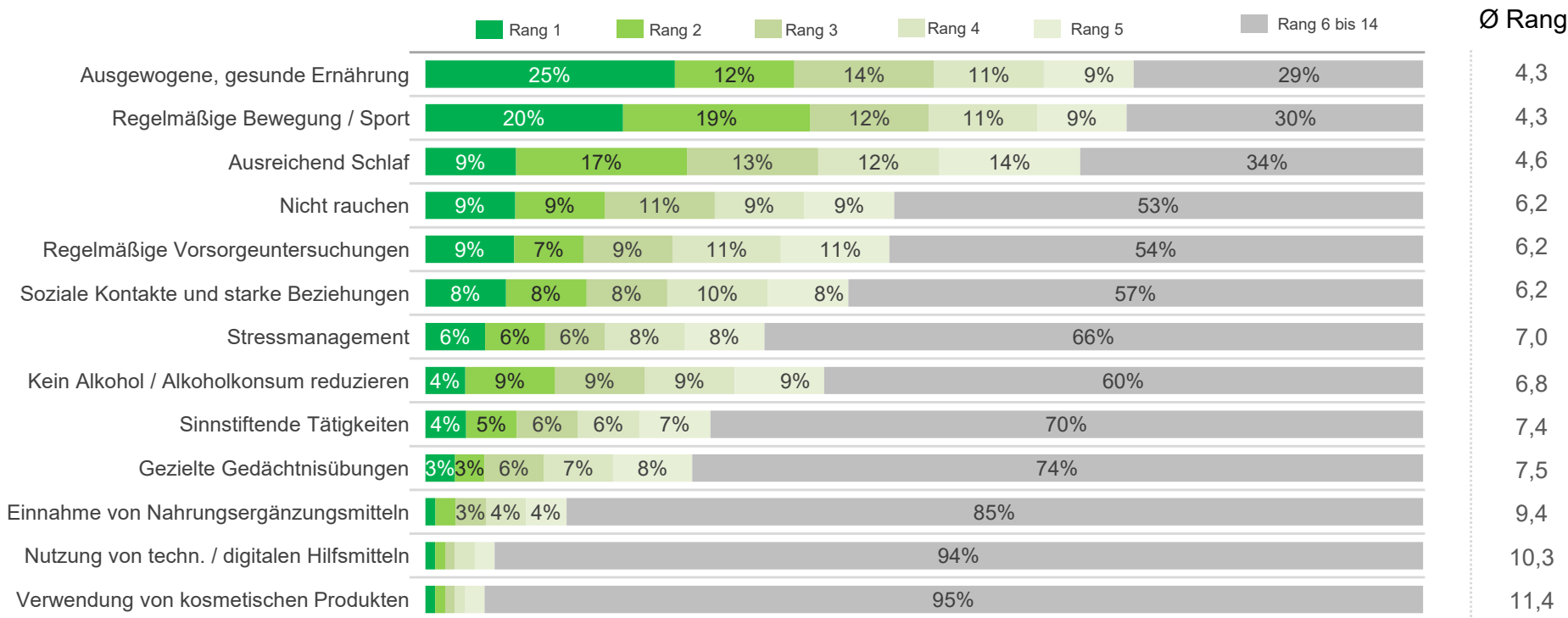
Ein langes, gesundes und selbstständiges Leben ist den Österreicher:innen besonders wichtig, dicht gefolgt von einem krankheitsfreien Dasein im Alter. Die geringste Relevanz kommt hingegen äußerer Schönheit und einem attraktiven Aussehen im Alter zu.



PR1: Wie wichtig sind Ihnen die folgenden Aspekte für Ihr Leben im Alter? Bitte reihen Sie die nachfolgenden Items nach ihrer Wichtigkeit.

Basis: Österreichische Bevölkerung n=1.000 / Angaben in % / Prozentwerte kleiner/gleich 2% werden nicht ausgewiesen

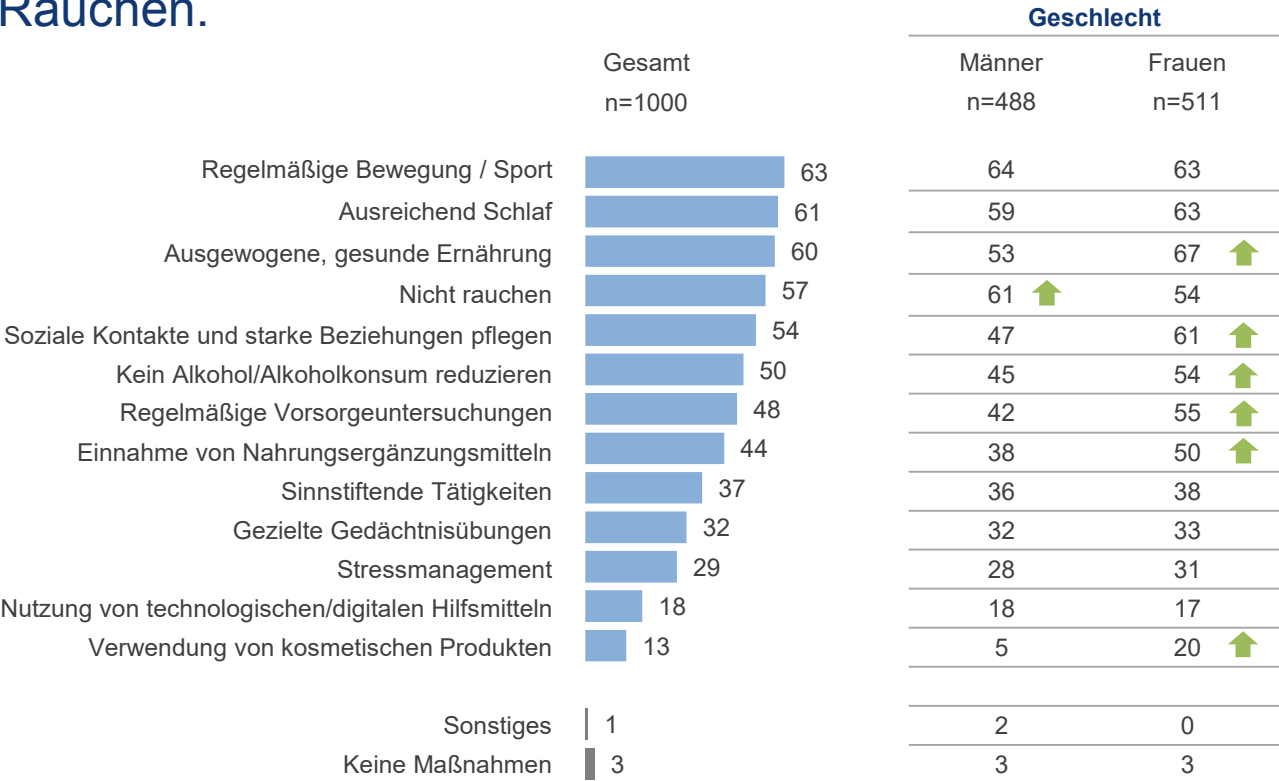
Gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf bilden die Top 3 Maßnahmen für ein langes und gesundes Leben. Verzicht auf Rauchen ist deutlich vor Verzicht auf Alkohol gereiht.



PR3: Welche Maßnahmen sind in Ihren Augen wichtig, um möglichst lang und gesund zu leben? Bitte reihen Sie die untenstehenden Maßnahmen nach ihrer Wichtigkeit.

Basis: Befragte, die Maßnahmen für wichtig halten n=985 / Angaben in % / Prozentwerte kleiner/gleich 2% werden nicht ausgewiesen

Um möglichst lang und gesund zu leben, achten rund 60% der Österreicher:innen auf regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und verzichten auf das Rauchen.



Die am häufigsten umgesetzten Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Alterns sind regelmäßige Bewegung, ausreichender Schlaf und eine gesunde Ernährung. Darüber hinaus zeigen sich signifikante Geschlechtsunterschiede: Frauen pflegen häufiger soziale Kontakte, reglementieren häufiger ihren Alkoholkonsum, nehmen regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen wahr, verwenden häufiger Nahrungsergänzungsmittel und greifen deutlich öfter zu kosmetischen Produkten. Männer achten hingegen signifikant häufiger darauf, nicht zu rauchen.

PR4: Und welche konkreten Maßnahmen ergreifen Sie bewusst selbst, um möglichst lang und gesund zu leben?

↑ Sig. Differenz

Basis: Österreichische Bevölkerung n=1.000 / Angaben in %

Vor allem ältere Österreicher:innen achten auf ausreichend Schlaf und gehen eher regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen als jüngere Österreicher:innen.



	Alter			
	16-29 J. n=188	30-49 J. n=318	50-69 J. n=323	70+ J. n=170
Regelmäßige Bewegung / Sport	65	61	65	63
Ausreichend Schlaf	53	57	64	73
Ausgewogene, gesunde Ernährung	52	54	63	77
Nicht rauchen	60	49	60	66
Soziale Kontakte und starke Beziehungen pflegen	54	44	56	68
Kein Alkohol/Alkoholkonsum reduzieren	48	45	53	55
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen	36	39	56	63
Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln	40	43	48	43
Sinnstiftende Tätigkeiten	37	30	36	51
Gezielte Gedächtnisübungen	24	24	35	53
Stressmanagement	40	31	27	19
Nutzung von technologischen/digitalen Hilfsmitteln	18	18	16	21
Verwendung von kosmetischen Produkten	10	11	12	21

Dafür setzen sich die bis 29-Jährigen am meisten mit dem Thema Stress auseinander.

PR4: Und welche konkreten Maßnahmen ergreifen Sie bewusst selbst, um möglichst lange und gesund zu leben?

Basis: Österreichische Bevölkerung n=1.000 / Angaben in %

Zentrale Erkenntnisse & Kernaussagen

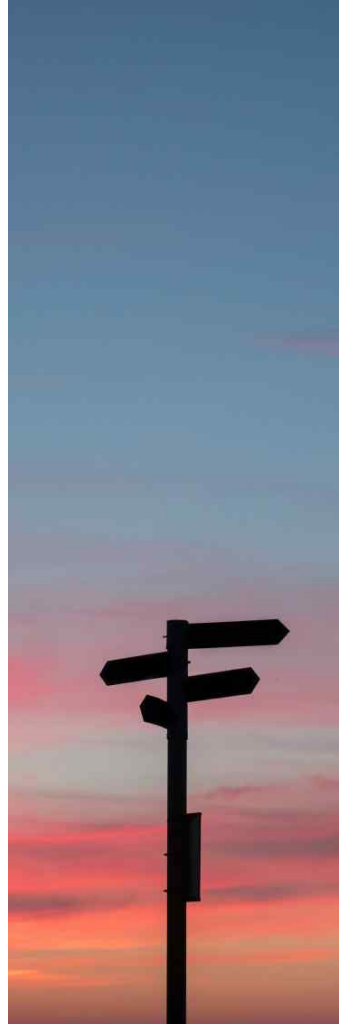
Bekanntheit des Begriffs „Longevity“

Der Begriff „Longevity“ ist einem Großteil der Bevölkerung (60%) bislang nicht bekannt. Dabei zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen einzelnen Bevölkerungsgruppen. Frauen weisen mit einer Bekanntheit von nahezu 50% ein deutlich höheres Wissen über den Begriff auf als Männer, bei denen lediglich etwa ein Drittel mit „Longevity“ vertraut ist. Besonders gering ist die Bekanntheit in der Altersgruppe der 50 bis 69-Jährigen.

Dennoch haben die Österreicher:innen eine klare Vorstellung davon, was Longevity eigentlich bedeutet:

Prioritäten für ein gutes Leben im Alter

Denn mehr als ein Viertel der Bevölkerung betrachtet ein möglichst langes, gesundes und selbstständiges Leben als den wichtigsten Aspekt eines guten Lebens im Alter. Knapp dahinter folgt der Wunsch, möglichst krankheitsfrei zu leben, der insgesamt am häufigsten unter den Top 5 der wichtigsten Prioritäten genannt wird. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass für die Bevölkerung insbesondere die Erhaltung der körperlichen Gesundheit und der persönlichen Selbstständigkeit zentrale Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität im Alter darstellen.



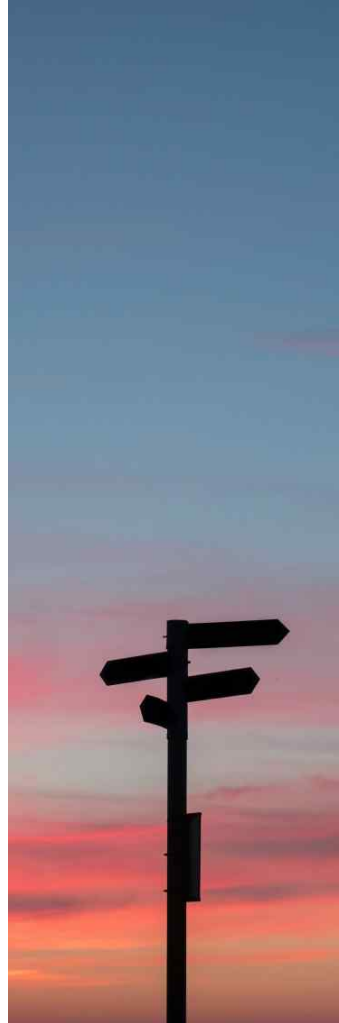
Zentrale Erkenntnisse & Kernaussagen

Gesundheit vor materiellen und ästhetischen Werten

Neben Gesundheit und Selbstständigkeit zählen auch Unabhängigkeit, persönliche Freiheit, finanzielle Sicherheit sowie die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft zu den besonders bedeutsamen Aspekten eines gelungenen Lebens im Alter. Ebenso spielen dabei soziale Kontakte und partnerschaftliche Beziehungen eine wichtige Rolle. Demgegenüber werden der Besitz von Eigentum, Erfahrungen mit Altersdiskriminierung, das dauerhafte Mithalten mit digitalen und technischen Entwicklungen sowie äußere Schönheit und ein attraktives Erscheinungsbild als vergleichsweise weniger wichtig eingestuft. Insgesamt zeigen die Ergebnisse deutlich, dass physische und psychische Gesundheit sowie soziale Verbundenheit für die Bevölkerung einen wesentlich höheren Stellenwert besitzen als materielle Güter oder äußerliche Attraktivität.

Die wichtigsten Maßnahmen für ein langes und gesundes Leben

Unter den wichtigsten Maßnahmen zur Förderung eines langen und gesunden Lebens stechen speziell zwei Verhaltensweisen hervor. An erster Stelle steht eine ausgewogene und gesunde Ernährung, gefolgt von regelmäßiger körperlicher Bewegung bzw. sportlicher Aktivität. Ebenfalls weit verbreitet ist die bewusste Sicherstellung eines ausreichenden Schlafs. Für die Bevölkerung zählen zu den Top 5 wichtigsten Maßnahmen weiters der Verzicht auf das Rauchen und Alkohol sowie die regelmäßige Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen. Deutlich seltener bewerten die Befragten hingegen die Wichtigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln, technischen oder digitalen Unterstützungsangeboten sowie kosmetischen Produkten. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass klassische gesundheitsfördernde Verhaltensweisen gegenüber ergänzenden oder technologiebasierten Maßnahmen klar bevorzugt werden.



Umgesetzte Maßnahmen im Alltag

Bei den tatsächlich umgesetzten Maßnahmen zur Förderung eines langen und gesunden Lebens steht regelmäßige Bewegung bzw. Sport an erster Stelle. Es folgen ausreichender Schlaf sowie eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die im Vergleich zur Einschätzung ihrer Wichtigkeit erst an Platz 3 rangiert. Zu den fünf am häufigsten praktizierten Maßnahmen zählen darüber hinaus der Verzicht auf das Rauchen sowie die bewusste Pflege sozialer Kontakte und zwischenmenschlicher Beziehungen. Im Unterschied zu den als besonders wichtig erachteten Maßnahmen gewinnt damit die soziale Komponente im tatsächlichen Gesundheitsverhalten stärker an Bedeutung.

Überdies ergeben sich klare soziodemografische Differenzen. Mit Ausnahme des Rauchverzichts werden die meisten gesundheitsfördernden Maßnahmen häufiger von Frauen als von Männern umgesetzt. Zudem nimmt die sportliche Aktivität mit steigender Bildung zu, was auf einen positiven Zusammenhang zwischen finanziellen Ressourcen und gesundheitsbewusstem Verhalten hindeuten könnte. Ein ähnliches Muster zeigt sich bei der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen, deren Häufigkeit sowohl mit höherer Bildung als auch, erwartungsgemäß, mit zunehmendem Alter ansteigt. Das Stressmanagement besitzt hingegen insbesondere in jüngeren Altersgruppen einen höheren Stellenwert und wird mit fortschreitendem Alter seltener aktiv verfolgt.

