Trend-News

Gesundheit & Prävention: Hätten Sie Finanzen als Gesundheitsthema definiert?

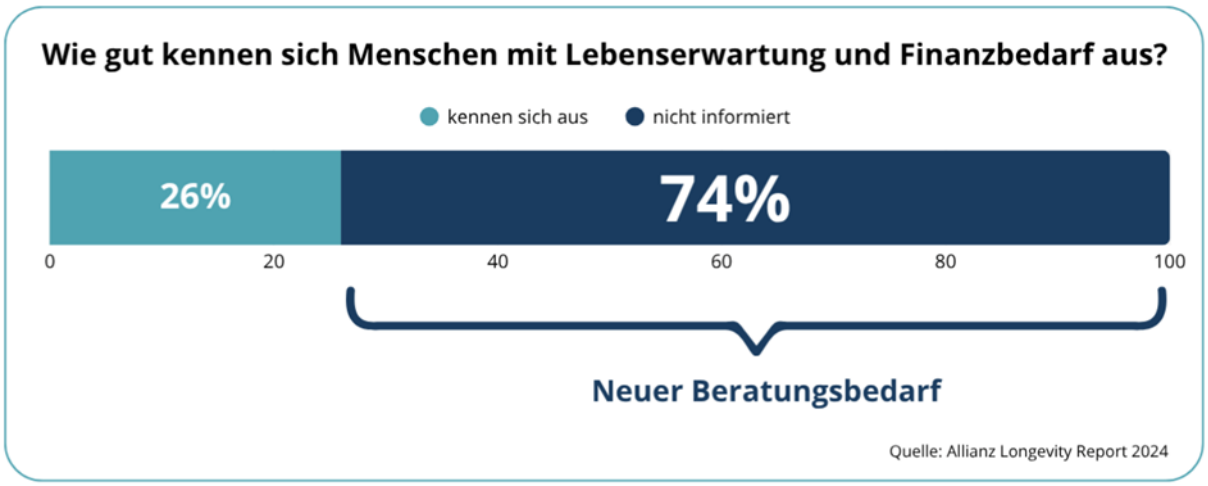
Gesundheit ist mehr als Bewegung, Ernährung und mentale Stärke. **Auch finanzielle Stabilität wirkt auf Gesundheit** – und mit dem demografischen Wandel wird das zum Gamechanger.

Warum jetzt? Evidenz in drei Sätzen:

- **Finanzstress belastet die Psyche:** Die Forschung zeigt einen klaren Zusammenhang zwischen finanzieller Belastung und Depression.
- **Schulden verschlechtern Versorgung:** Laut einer größeren US-Studie verzichten Erwachsene mit Schulden signifikant häufiger auf notwendige psychische Behandlung
- **Sozial-ökonomische Lage = Gesundheitsgradient:** Die WHO bestätigt: Über alle Einkommensstufen hinweg gilt – je niedriger die soziale Position, desto schlechter die Gesundheit. Hier steckt das große gesellschaftliche Thema *Health Literacy* drin.

Demografie & Vorsorge – die vernachlässigte Lücke

Nur **26 %** der Befragten in Deutschland sind „longevity-literate", also in der Lage, ihre längere Lebenszeit realistisch einzuschätzen und finanziell zu planen – **74 % sind es nicht** (Allianz Longevity Report 2024). Das erzeugt **neuen Beratungs- und Präventionsbedarf** entlang der Lebensphasen (Quelle: Allianz 2024).



Was bedeutet das für Prävention?

Wie erweitern unser klassisches Präventionsmodell mit den Gesundheitsfeldern: (1) Ernährung, (2) Bewegung & Fitness, (3) Mentale Gesundheit, Stress & Healthy Habits, (4) Regeneration/Pausen & Schlaf, (5) Familie / soziale Umgebung & Purpose, (6) gesunde **Arbeit um eine Dimension (7) finanzielle Gesundheit.**

- **Gesundheitszeit sichern heißt auch Finanzrisiken zu managen.** Finanzielle Unsicherheit erhöht Stress, gefährdet mentale Gesundheit und führt nachweislich dazu, dass Behandlungen aufgeschoben werden.
- **Gesund altern braucht Planung.** Längere Lebenserwartung ohne finanzielle Vorbereitung verschärft Belastungen – ein klassischer „Social Determinants"-Effekt, den die WHO als zentrales Risiko belegt.
- **Health Equity** nicht nur als "sozial benachteiligt" definieren, sondern auch den Lifecycle-Aspekt mit berücksichtigen. Älter sollte nicht „ärmer" bedeuten

So integrieren wir „finanziell gesund" in unsere Programme

GB|Work und GB|Work+: Neue Themenmodule zu Longevity Literacy, „Gesunde Lebensjahre & Finanzbasics" sowie Aktionswochen (z. B. „Gesund älter werden – jetzt planen").

Integration niedrigschwelliger Impulse, Challenges und Lernstrecken, die Gesundheitsziele mit grundlegender finanzieller Handlungsfähigkeit verknüpfen (z. B. „Meine 3 Schritte für mehr Gesundheitszeit – und wie ich sie absichere").

Ergebnis: Mehr Gesundheitskompetenz, weniger Finanzstress, bessere Teilnahmemotivation – und damit realere Chancen auf zusätzliche **gesunde Lebensjahre**.

Gesundheit Bewegt – Ihr Partner für 360° Präventionslösungen

Mit Beratung, Programmen, Partnern und innovativen Formaten gestalten wir den Wandel von *Sick Care* zu *Health Care* – für alle, die Gesundheit leben. Mit der Aufnahme von Finanzen in unser Gesundheitsmodell denken wir Prävention weiter – für Unternehmen, Krankenkassen und neue Gesundheitsplayer wie Banken und Versicherungen.

Tu was – gesund leben, gesund arbeiten, gesund älter werden.

Kontakt: Stefan Zipperer | sz@gesundheit-bewegt.com | +49 151235 44 792