



Gastbeitrag: Jung, gesund – und trotzdem erschöpft

Die Ergebnisse des HanseMerkur Longevity Leadership Reports zeigen einen überraschenden Befund: Ausgerechnet jüngere Führungskräfte fühlen sich gesünder als ältere Kolleginnen und Kollegen, berichten aber zugleich häufiger von Erschöpfung, Schlafmangel und Zweifeln an einem langen Berufsleben. In seinem **Gastbeitrag** erklärt **Longevity-Experte Dr. Gerd Wirtz**, warum sich dahinter ein gefährlicher Trugschluss verbirgt – und was Führungskräfte schon heute für ihre Gesundheit von morgen tun können.

Kennen Sie das? Sie sind Mitte dreißig, selten krank, gehen am Wochenende laufen. Wenn Sie jemand fragt, wie es Ihnen gesundheitlich geht, sagen Sie ohne zu zögern: „Gut.“ Und trotzdem fallen Sie abends aufs Sofa, als hätten Sie einen Marathon hinter sich. Unter der Woche schlafen Sie sechs Stunden, wenn es gut läuft. Das Mittagessen gibt es am Schreibtisch und die letzte Mail um elf am Abend.

Genau dieser Widerspruch hat mich beschäftigt, als ich die Ergebnisse unserer Studie zum ersten Mal vor mir hatte. Gemeinsam mit der HanseMerkur habe ich den Longevity Leadership Report konzipiert, für den das Markt- und Sozialforschungsinstitut Ipsos 500 Führungskräfte befragt hat. Ein Befund hat mich dabei mehr beschäftigt als jeder andere.

Die Jüngeren fühlen sich fitter – und sind erschöpfter

81 Prozent der 24- bis 49-Jährigen bewerten ihre Gesundheit als sehr gut oder eher gut. Bei den Älteren zwischen 50 und 74 Jahren sind es nur 64 Prozent. So weit, so erwartbar. Doch dann kippt das Bild: Ausgerechnet die Jüngeren sind häufiger nach der Arbeit erschöpft. Sie haben häufiger gesundheitliche Nachteile für den Job in Kauf genommen. Und sie haben häufiger schon darüber nachgedacht, ihre Führungsverantwortung abzugeben.

Am deutlichsten wird es beim Schlaf. Mehr als die Hälfte der Jüngeren (52 Prozent) sagt, dass ihr Schlaf zu kurz kommt. Bei den Älteren sind es 37 Prozent.

Und dann ist da noch eine Zahl, die mich wirklich nachdenklich gemacht hat. Die jüngeren Führungskräfte im Alter von 24 bis 49 Jahren können sich im Schnitt nur vorstellen, bis 59 zu arbeiten. Die Älteren (50 bis 74 Jahre) nennen etwa 65. Jede fünfte Führungskraft unter 50 sieht sich sogar höchstens bis zum 50. Geburtstag im Beruf. Das sind Menschen, die sich gesund fühlen und innerlich schon den Ausstieg planen.

Gefühlt gesund ist nicht gelebt gesund

Für mich steckt darin eine einfache, aber unbequeme Wahrheit. Wie gesund man sich fühlt und wie gesund man lebt, sind zwei verschiedene Dinge.

Mit 35 hat der Körper enorme Reserven. Er steckt kurze Nächte weg, verzeiht das hastige Essen und die Dauererreichbarkeit. Genau das ist das Tückische. Die Reserven verdecken die Warnsignale. Was wir unserem Körper heute zumuten, fühlt sich nicht nach einem Problem an. Aber es summiert sich. Und die Rechnung kommt oft erst 20 Jahre später.

Aus der Longevity-Forschung wissen wir: Wie wir mit 55 oder 70 dastehen, entscheidet sich nicht erst dann. Es entscheidet sich in den Jahren, in denen wir glauben, uns um Gesundheit noch keine Gedanken machen zu müssen. Ein 35-Jähriger, der sich fit fühlt, kann so leben, dass er mit 55 ausgebrannt ist.

Die gute Nachricht ist: Sie müssen diese Entwicklung nicht einfach hinnehmen. **Es gibt Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen, ohne gleich das ganze Leben umzukrempeln.**

Meine Leadership Longevity Tipps

1. Machen Sie den Ehrlichkeits-Check.

Fragen Sie sich am Sonntagabend nicht „Wie fühle ich mich?“, sondern „Wie habe ich gelebt?“. Habe ich genug geschlafen, mich bewegt, echte Pausen gemacht?

2. Verteidigen Sie Ihren Schlaf.

Sieben Stunden sind für mich die Untergrenze. Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer. Schlaf ist die wirksamste Longevity-Maßnahme, die es gibt, und sie kostet nichts.

3. Nehmen Sie Erschöpfung ernst.

Wer sich gesund fühlt und trotzdem regelmäßig ausgelaugt ist, sollte das nicht als normal abtun. Das ist ein Frühwarnzeichen, keine Schwäche.

4. Planen Sie Erholung wie einen Termin.

Was nicht im Kalender steht, findet nicht statt. Blocken Sie Pausen und mindestens einen Abend pro Woche ohne Arbeit.

5. Ziehen Sie abends eine Grenze.

Legen Sie eine feste Uhrzeit fest, ab der Sie keine beruflichen Nachrichten mehr lesen. Die meisten Mails um 22:30 Uhr können bis morgen früh warten.

6. Opfern Sie Ihre Gesundheit nicht für den Job.

Jeder einzelne Verzicht wirkt klein: die ausgefallene Sporteinheit, die verschobene Vorsorge, das Weiterarbeiten mit Fieber. In der Summe wird daraus ein Muster. Fragen Sie sich: Würde ich das auch in zehn Jahren noch so machen wollen?

7. Bauen Sie Muskeln auf, solange es leicht geht.

Zweimal pro Woche Krafttraining ist eine der besten Investitionen in die zweite Lebenshälfte. Ab 30 bauen wir ohne Training Muskelmasse ab.

8. Gehen Sie zur Vorsorge, bevor etwas wehtut.

Ein Check-up mit Blutwerten zeigt Ihnen, wie es wirklich um Sie steht. Nicht wie Sie sich fühlen.

9. Denken Sie in Jahrzehnten.

Wenn Sie heute schon wissen, dass Sie so nicht bis 65 arbeiten wollen, ist das ein wichtiges Signal. Nehmen Sie es als Anlass, jetzt etwas zu ändern, und nicht erst dann, wenn der Körper die Entscheidung für Sie trifft.

Fit mit 55 ist eine Entscheidung

Mich hat dieser Befund deshalb so gepackt, weil er so menschlich ist. Wir verlassen uns auf unser Gefühl. Mit Mitte dreißig fühlt sich fast jeder gut. Gerade deshalb ist das der beste Zeitpunkt, um vorzusorgen.

Fit mit 35 ist ein Geschenk. Fit mit 55 ist eine Entscheidung, die Sie heute treffen!

Weitere Ergebnisse des HanseMerkur Longevity Leadership Reports [an dieser Stelle](#).

Über den Autor: Dr. Gerd Wirtz ist Longevity-Experte, Bestsellerautor, Keynote-Speaker und Berater für Unternehmen. Er hat den HanseMerkur Longevity Leadership Report konzipiert und leitet die Studie. Im Januar 2027 erscheint sein Buch „100 Jahre fit im Kopf“. Weitere Informationen und Kontakt unter www.gerdwirtz.de.

Methodik der Studie: Die Daten basieren auf einer Online-Befragung, die die IPSOS GmbH im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung vom 13. bis 24. August 2026 durchgeführt hat. Die wissenschaftliche Studienleitung lag bei Dr. Gerd Wirtz. Befragt wurden 500 in Vollzeit tätige Führungskräfte in Deutschland aus u. a. Wirtschaft, Handel und Industrie im Alter von 24 bis 74 Jahren; davon 30 Prozent Frauen und 70 Prozent Männer. Das Durchschnittsalter beträgt 40,8 Jahre. Die Befragten verteilen sich auf die oberste, mittlere und untere Führungsebene und sind für unterschiedlich viele Mitarbeitende verantwortlich.

Bildquellen

- KI generiert.png: KI-generiertes Bild, erstellt mit Copilot
- dr-gerd-wirtz-potrait-2.jpg: Quelle: Fabian Stuertz