

# DKV-Report 2025: „Wie gesund lebt Deutschland?“

Auf einen Blick

Nur **2%** erfüllen alle Gesundheitsbenchmarks (Körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen/Dampfen, Alkohol, Stress)



**68%**  
bewegen sich ausreichend



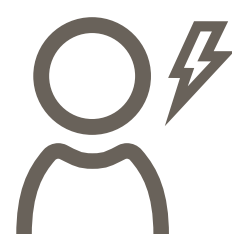
ca. **1/3**  
ernährt sich gesund



**20%**  
rauchen oder dampfen



**29%**  
verzichten vollständig auf Alkohol

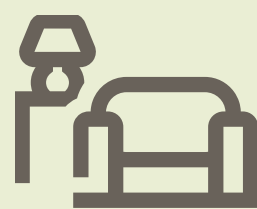


**20%**  
erreichen ein gesundes Stressverhalten

**Nur 32 %**  
erfüllen die kombinierten Empfehlungen für Ausdauer und Muskelaktivität

Über **10 Std.**  
durchschnittliche Sitzzeit pro Werktag

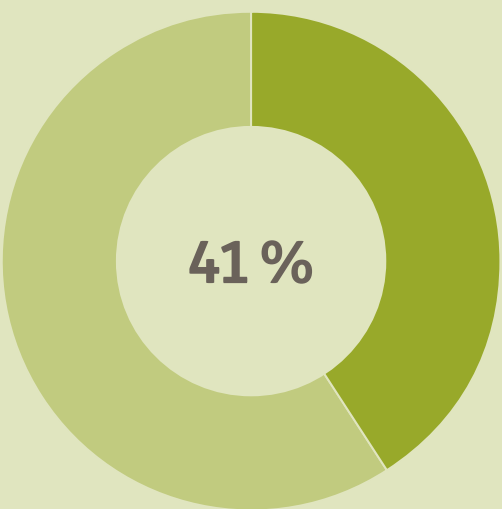
**77%**  
sitzen täglich mehr als acht Stunden



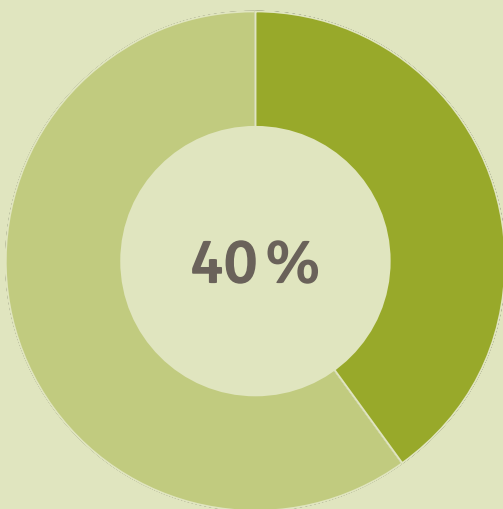
Seit 2014 sitzen die Befragten knapp 2 Stunden länger pro Werktag



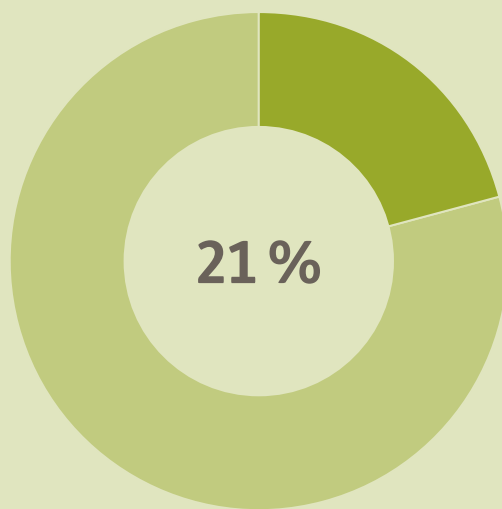
Mehr Bewegung, besseres Wohlbefinden – wer aktiv ist, fühlt sich häufig wohler



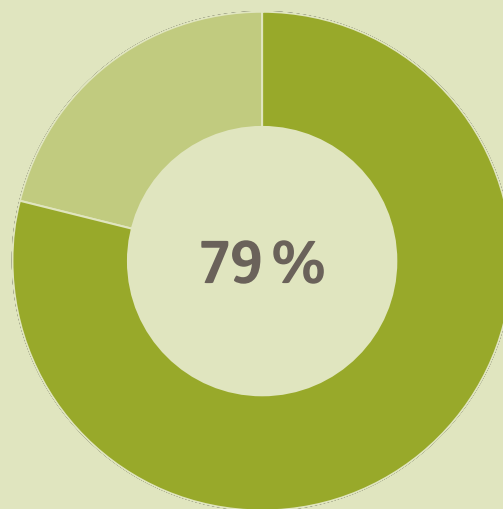
fühlen sich subjektiv nicht wohl



haben eine unzureichende digitale Gesundheitskompetenz



nehmen Präventionskurse in Anspruch



nehmen Impfungen in Anspruch