



Deutsche Krankenversicherung

DKV-Report 2025

Wie gesund lebt Deutschland?

Frauke Fiegl, Prof. Ingo Froböse,
Dr. Birgit Wallmann-Sperlich

Ein Unternehmen der **ERGO**

In Kooperation mit



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne





Deutsche Krankenversicherung

DKV-Report 2025

Wie gesund lebt Deutschland?

Frauke Fiegl, Prof. Ingo Froböse,
Dr. Birgit Wallmann-Sperlich



Interviewwünsche?

Kontaktieren Sie uns gerne:

mediarelations@ergo.de

0173.325 69 54

(Heike Linden,

Pressesprecherin DKV)



DKV-Report: Wie gesund lebt Deutschland?



Kooperation seit 2010

DKV Deutsche
Krankenversicherung AG,
Deutsche Sporthochschule Köln
(Prof. Ingo Froböse) und Julius-
Maximilians-Universität Würzburg
(Dr. Birgit Wallmann-Sperlich)



DKV-Report

zum 8. Mal Analyse des
Gesundheitsverhaltens
der Deutschen



Besorgniserregende Trends

Sitzzeiten der Deutschen haben
ein neues Rekordniveau
erreicht, digitale
Gesundheitskompetenz
ist verbesserungswürdig



Großes Präventionspotenzial

in den Bereichen Bewegung,
Muskeltraining, Ernährung und
Stressbewältigung zur Förderung
von Gesundheit und Wohlbefinden

Umstellung der Befragungsmethodik

**Befragungen
2010–2023**



Telefonische Befragung
(n=2.800)



**Befragungen
2025**



Telefonische Befragung
(n=1.407)



Online-Befragung
(n=1.407)



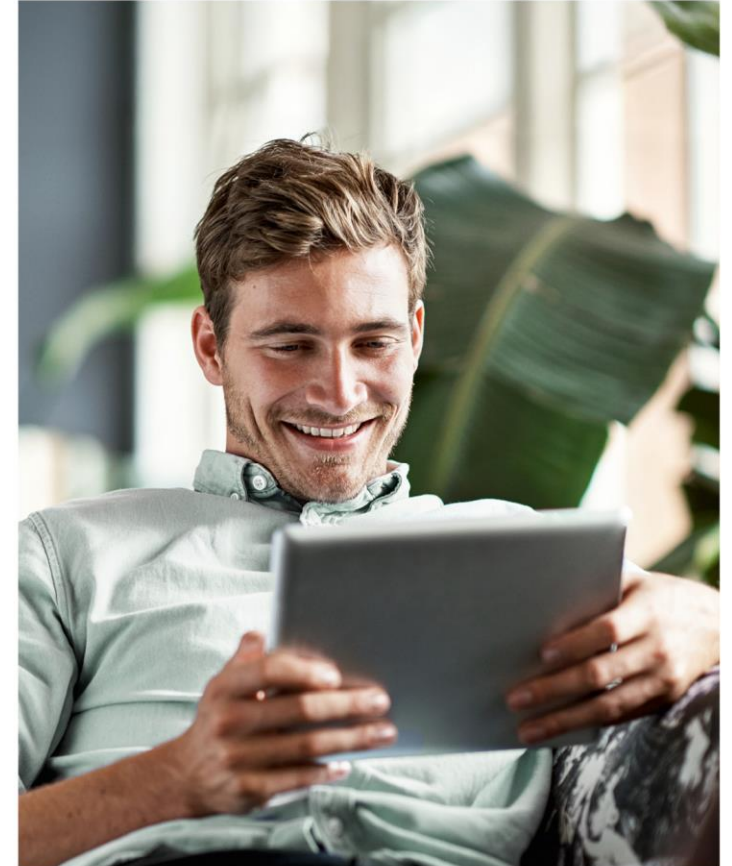
**Perspektive
Befragungen
ab 2027**



Online-Befragung
(n=2.807)

Ergebnisse der bisherigen
Befragungen in „Online-
Werte“ korrigiert

Umrechnungsfaktoren für
Angleichung Telefon-Stich-
probe an Online-Stichprobe



Methodik und Themenschwerpunkte

Methodik der Befragung



- Studiendesign und Leitung:
Deutsche Sporthochschule Köln und
Julius-Maximilians-Universität Würzburg
- Befragung durch Marktforschungsinstitut
HEUTE UND MORGEN GmbH
- Bundesweit repräsentativ
- Befragungszeitraum: 11.02. bis 10.03.2025
(Telefonische Befragung) bzw. 17.03.2025
(Online Befragung)
- Interviewdauer: Ø 21 Minuten Telefon;
16 Minuten Online

Themenschwerpunkte der Befragung



Individueller Lebensstil:

- Körperliche Aktivität bei der
Arbeit, während des Transports
sowie in der Freizeit
- Ernährungsgewohnheiten
- Alkoholkonsum und
Rauch- und Dampfverhalten
(neue Benchmarks)
- Umgang mit Stress
- Sitzzeiten (seit 2014)
- Muskeltraining (seit 2023)

**Benchmark:
Rundum
Gesund**

Diesjährige Sonderthemen:

- Subjektives Wohlbefinden
- Digitale Gesundheitskompetenz
- Präventions- und Vorsorge-
verhalten

Menschen wissen, was ein „gesunder Lebensstil“ ist

„Welche Maßnahmen für die Prävention und Vorsorge schätzen Sie als besonders wirksam ein, um gesund zu bleiben?“

Übertragungsprävention (Abstand zu Erkrankten/Maske tragen/Hände waschen o. desinfizieren)

Soziale Kontakte (Partnerschaft/Freunde/Familie etc.)

Freizeit/Hobbies

Sport/Fitness allgemein

Arztbesuche/Behandlungen

Entspannung/Achtsamkeit

Schlaf

Gesunde Ernährung

Sauna/Spa/Wellness

Stressreduktion/genug Freizeit

Gewichtskontrolle/-reduktion

Spezifische medizinische Maßnahmen (Reha/Spezialprogramme/Medikamente)

Urlaub/Reisen

Frische Luft/Sonne/Natur

Bewegung

Alkoholverzicht/-reduktion

Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine/Mineralstoffe)

Psychische Gesundheit fördern

Vorsorgeuntersuchungen

Gedächtnis-/Konzentrationsstraining

Impfungen

Viel trinken

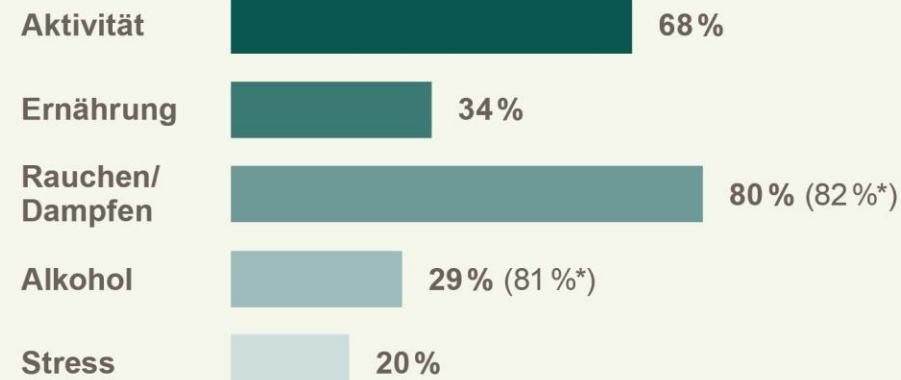
Verzicht auf Zigaretten/Drogen etc.

Gesunder Lebensstil bleibt eine Herausforderung

Benchmark-Realisierung

2 %

erreichen alle Benchmarks
(gemäß den bisherigen Benchmark-
Definitionen der Vorjahre erreichen
6 % alle Benchmarks)



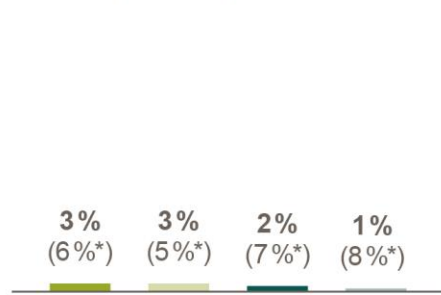
*bisherige Definitionen der Benchmarks (2010–2023)

- Neue strengere Kriterien beim Alkoholkonsum erhöhen Hürden der Benchmarkerfüllung:
Nur 29 Prozent verzichten vollständig auf Alkohol
- Bewegungsempfehlungen erreichen 2/3 der Befragten
- gesunde Ernährung und Stressbewältigung bleiben für viele schwierig

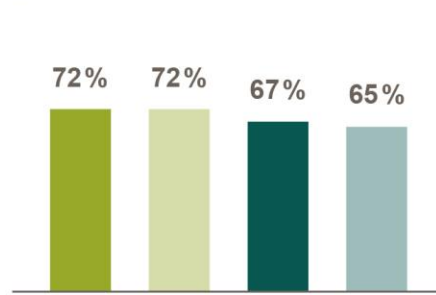
Ältere punkten bei Stress und Ernährung, Jüngere bei Alkoholverzicht

Benchmark-Realisierung nach Alter

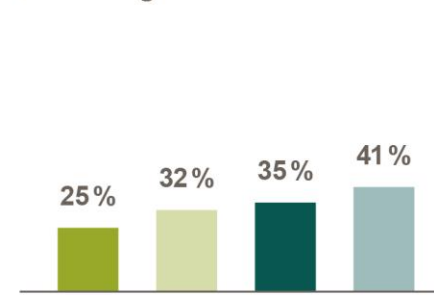
Rundum Gesund



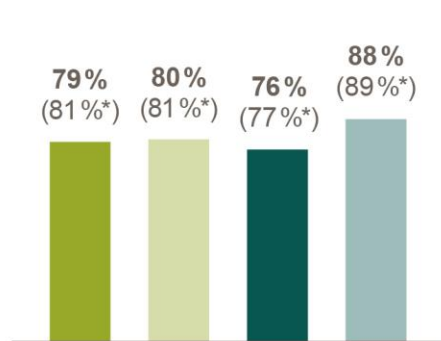
Aktivität



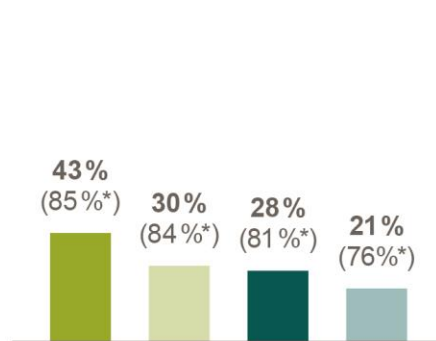
Ernährung



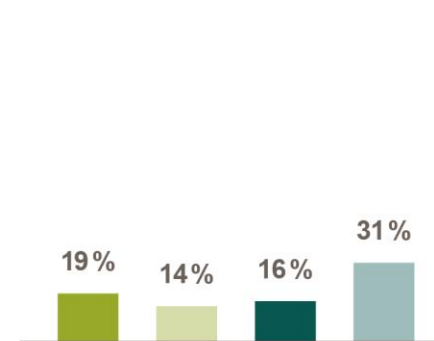
Rauchen/Dampfen



Alkohol



Stress

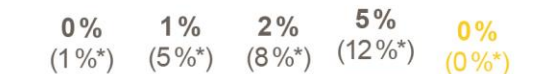


* Alte Benchmark: Bei Alkohol, Rauchen sowie „alle Benchmarks“ wird zur besseren Vergleichbarkeit der frühere Benchmark (2010–2023) zusätzlich in Klammern dargestellt.

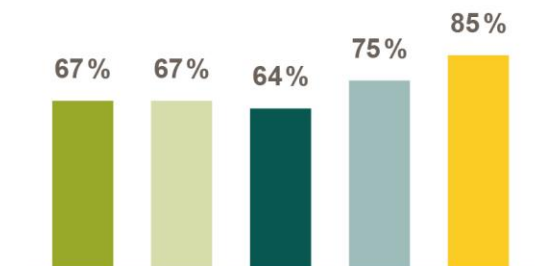
Bildungsstatus und Lebensstil im Vergleich

Benchmark-Realisierung nach Bildungsstatus

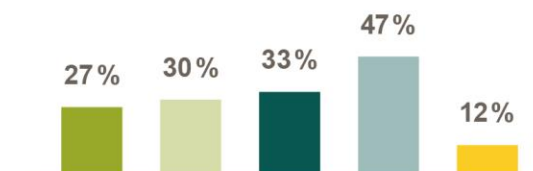
Rundum Gesund



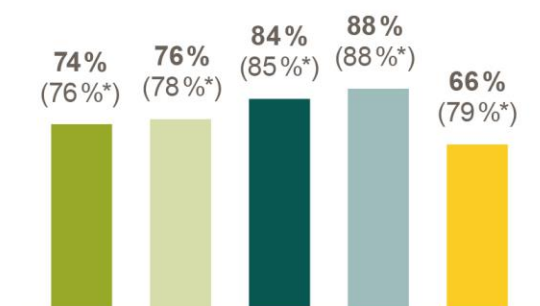
Aktivität



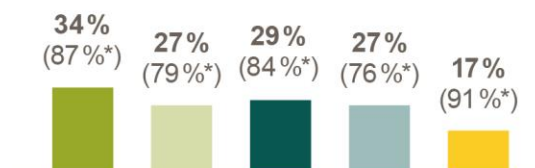
Ernährung



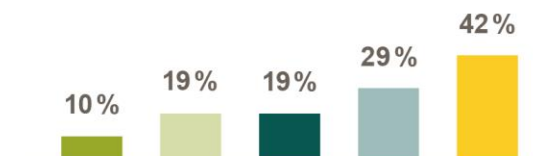
Rauchen/Dampfen



Alkohol



Stress



- Hauptschule
- Mittlere Reife
- Abitur, FH-Reife
- Abgeschl. Studium
- Kein Abschluss
(sehr kleine Gruppengröße)

* Alte Benchmark: Bei Alkohol, Rauchen sowie „alle Benchmarks“ wird zur besseren Vergleichbarkeit der frühere Benchmark (2010–2023) zusätzlich in Klammern dargestellt.

Gesunde Ernährung und Stressbewältigung bleiben für viele schwierig

Benchmark-Realisierung im Jahresvergleich (Online)

(Angaben in Prozent)

Jahre	2025	2023*	2021*	2018*	2016*	2014 / 2015*	2012*	2010*
Alle Benchmarks erreicht (alt*)	2 (6)	– (9)	– (6)	– (8)	– (9)	– (9)	– (8)	– (10)
Aktivität	68	71	69	68	70	74	76	82
Ernährung	34	41	38	39	40	35	37	38
Rauchen/Dampfen (alt*)	80 (82)	– (89)	– (82)	– (84)	– (83)	– (82)	– (83)	– (81)
Alkohol (alt*)	29 (81)	42 (86)	54 (89)	46 (89)	46 (91)	36 (92)	36 (90)	33 (88)
Stress	20	27	21	35	35	30	26	28

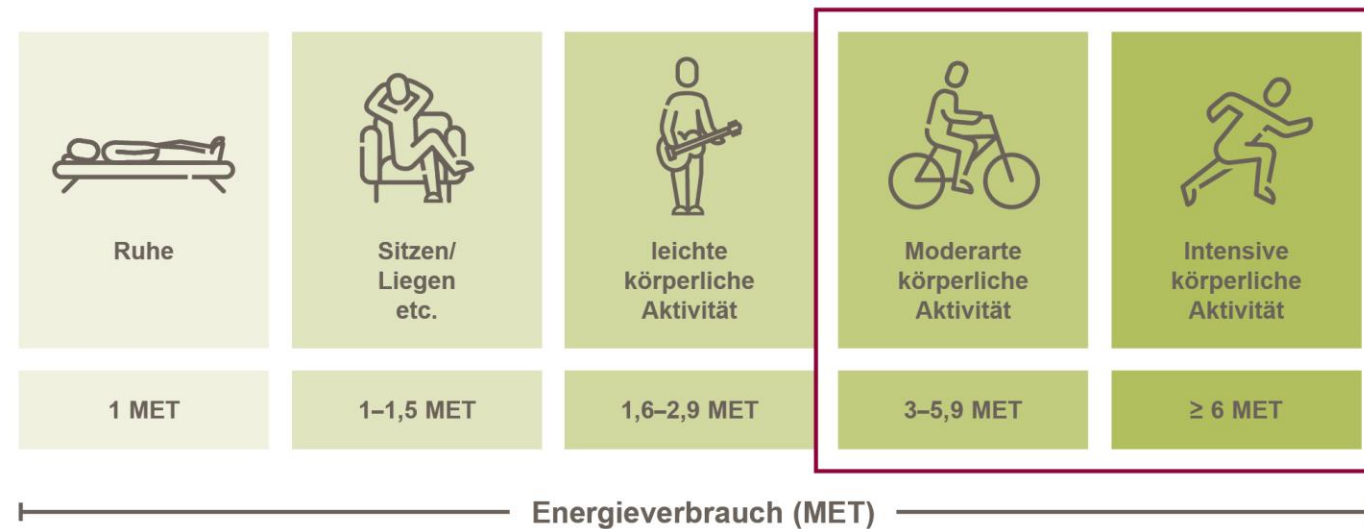
*in Klammern beziehen sich auf die bisherigen Definitionen der Benchmarks (2010–2023). *CATI-Werte rückwirkend an Online-Stichprobe angepasst.

Bewegung: Wie viel muss es sein?

Bewegung in MET-Minuten (MET – metabolisches Äquivalent): 1 Minute moderater Bewegung wie Spaziergehen ergibt 4 MET-Minuten, 1 Minute intensiver Bewegung wie Fußballspielen 8 MET-Minuten.

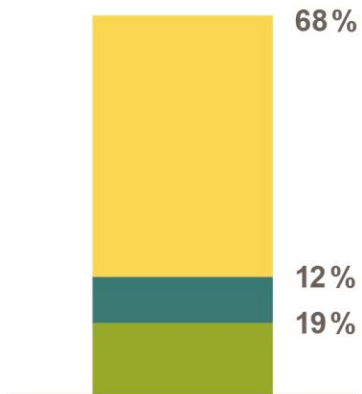
- **3 Bewegungskategorien:**

- **Kategorie 1:** < 600 MET-Minuten = Inaktive
- **Kategorie 2:** 600–1.200 MET-Minuten (Mindestaktivitätsempfehlungen) = Minimalisten
- **Kategorie 3:** > 1.200 MET-Minuten (zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erreicht) = Aktive



Fast 70 % erreichen Bewegungsempfehlungen – fast 20 % bleiben inaktiv

Anteil der Befragten in den drei Bewegungskategorien



- < 600 MET-Minuten (Inaktive)
- 600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)
- > 1.200 MET-Minuten (Aktive)

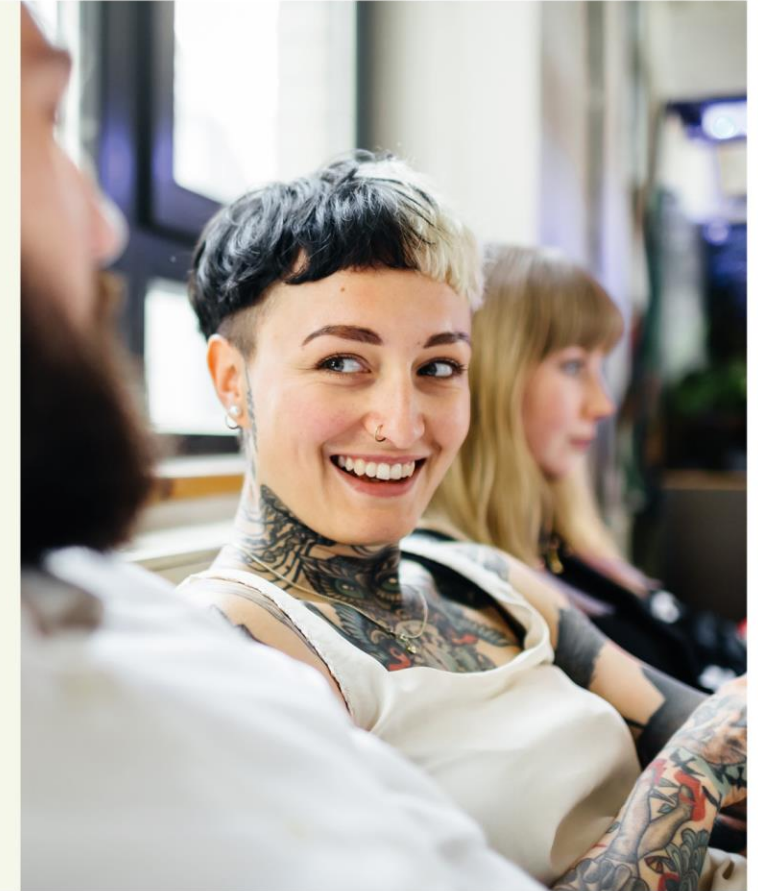
Die Nicht-Beweger

12 %

der Befragten gehen keinerlei Bewegung in den Kontexten Arbeit, Transport und Freizeit nach, die länger als 10 Minuten andauert.

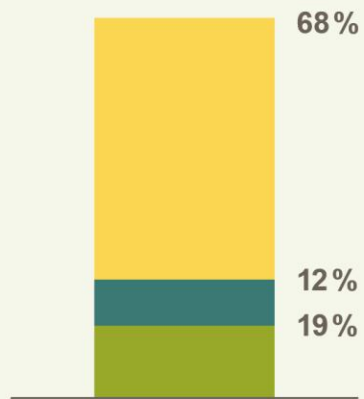
19 %

der Befragten gehen keinerlei Bewegung in den Kontexten Arbeit, Transport und Freizeit nach, die länger als 10 Minuten andauert.



Ausdauer und Muskeln: Beides braucht Training

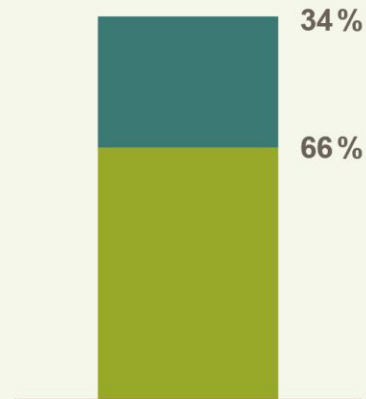
Ausdauerorientierte Aktivität



- < 600 MET-Minuten (Inaktive)
- 600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)
- > 1.200 MET-Minuten (Aktive)

+

Muskeltraining



- 0 oder 1 Tag
- Min. 2 Tage

=

32 %

erreichen kombinierte
Bewegungsempfehlungen aus
Ausdauer - und Muskeltraining

Höheres Bildungsniveau – häufiger aktiver Lebensstil

Benchmark-Realisierung nach Bildungsstatus

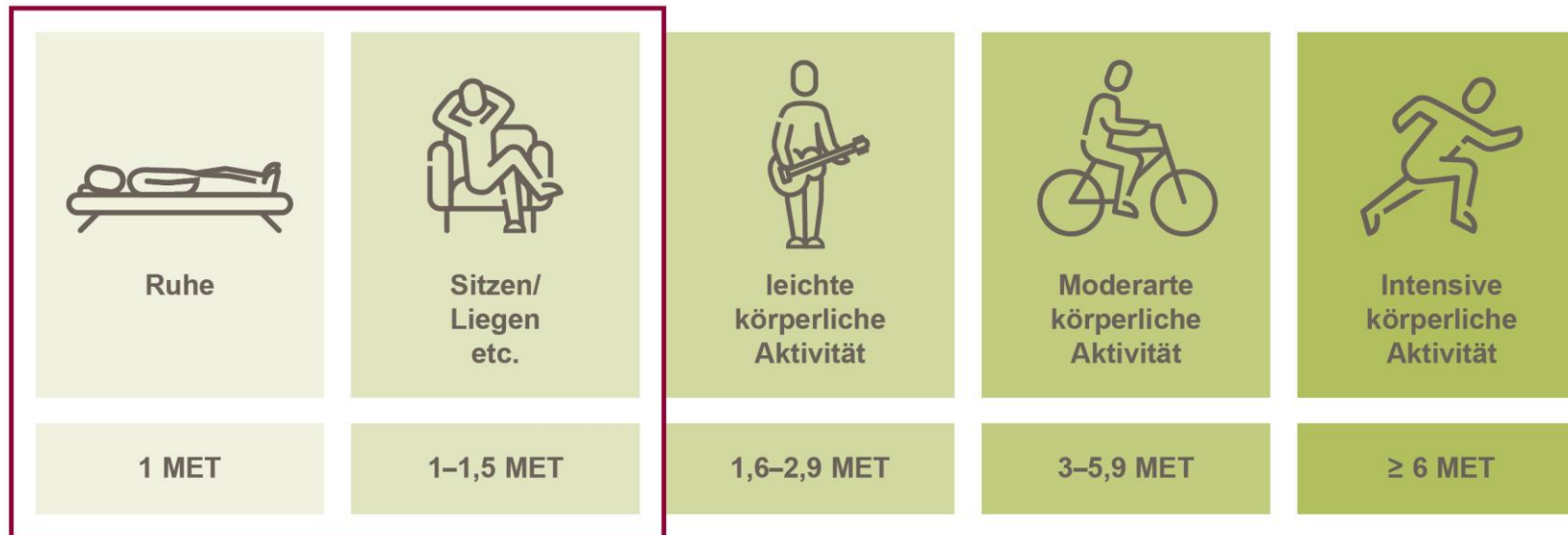
(Angaben in Prozent)

Bildungsstatus	Haupt- schule	Mittlere Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschluss*
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	21	21	21	14	10
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	12	12	15	11	6
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	67	67	64	75	85
Erreichen kombinierte Bewegungs- empfehlungen Kraft und Ausdauer	27	26	33	42	56

*sehr kleine Gruppengröße

Was ist der „sitzende Lebensstil“?

- Wachzustand
- Sitzende und/oder liegende Position
- Energieverbrauch <1,5 MET

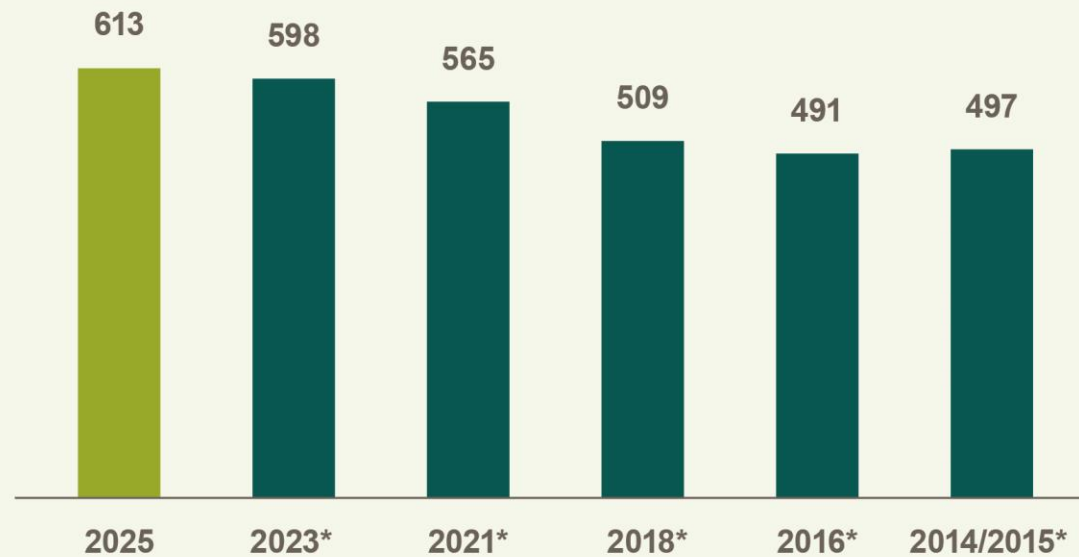


————— Energieverbrauch (MET) —————>

Deutsche sitzen täglich über 10 Stunden

Gesamtsitzzeiten werktags (Mittelwert) im Vergleich zu den Vorjahren (Online)

(Angaben in Minuten)



*CATI-Werte rückwirkend an Online-Stichprobe angepasst.

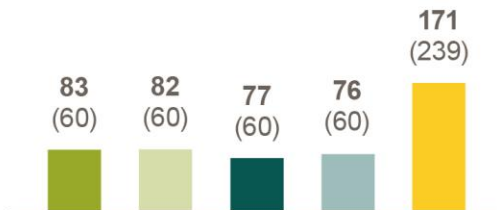


Höhere Bildung, längere Sitzzeiten

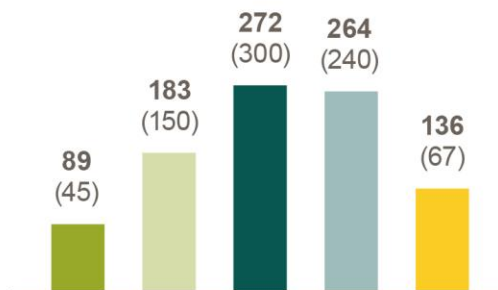
Mittelwert (und Median) der Sitzzeiten werktags nach Bildungsstatus

(Minuten pro Werktag)

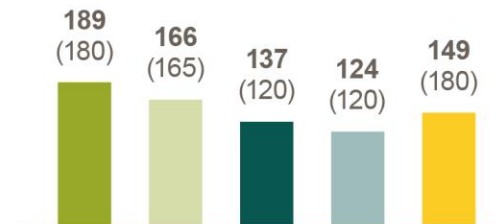
Von Ort zu Ort fahren



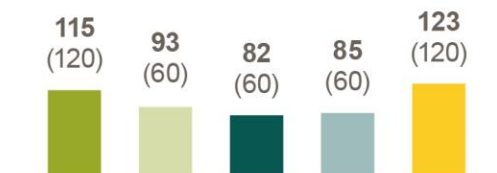
Arbeit



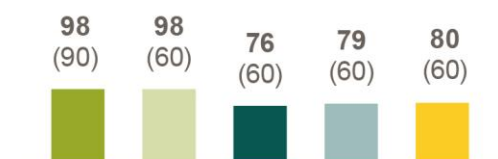
Fernsehen



Computer



Freizeit



Gesamt

Minuten pro Tag

Mittlere Reife: 603 (600)

Hauptschule: 574 (570)

Abitur, FH-Reife: 644 (660)

Abgeschl. Studium: 628 (660)

Kein Abschl.* : 660 (688)



*sehr kleine Gruppengröße

Zu viele riskieren sitzend ihre Gesundheit

Anteil der Befragten, die folgendes tägliches Bewegungs- und Sitzverhalten aufweisen (Online)

(Angaben in Prozent)

	< 4 Stunden Sitzen/Tag	4–6 Stunden Sitzen/Tag	6–8 Stunden Sitzen/Tag	> 8 Stunden Sitzen/Tag
> 60 Minuten/Tag moderat intensive Bewegung	1,7	2,3	5,7	30,0
30–60 Minuten/Tag moderat intensive Bewegung	0,4	1,7	3,1	17,5
5–29 Minuten/Tag moderat intensive Bewegung	0,5	1,6	2,3	13,6
< 5 Minuten/Tag moderat intensive Bewegung	1,0	1,0	2,3	15,4

Niedrig:
Äquivalenz
zur Referenz

Niedrig bis moderat:
1–15 Prozent
(erhöhtes Risiko)

Moderat:
15–30 Prozent
(erhöhtes Risiko)

Moderat bis hoch:
30–45 Prozent
(erhöhtes Risiko)

Hoch:
> 45 Prozent
(erhöhtes Risiko)

37 Prozent haben ein erhöhtes Sterberisiko

Zu viele riskieren sitzend ihre Gesundheit

Zwischen Sitzen und Bewegung

77 %

sitzen täglich mehr
als acht Stunden.

30 %

der „Vielsitzer“ kompensieren das
lange Sitzen durch ausreichende
körperliche Aktivität.

40 %

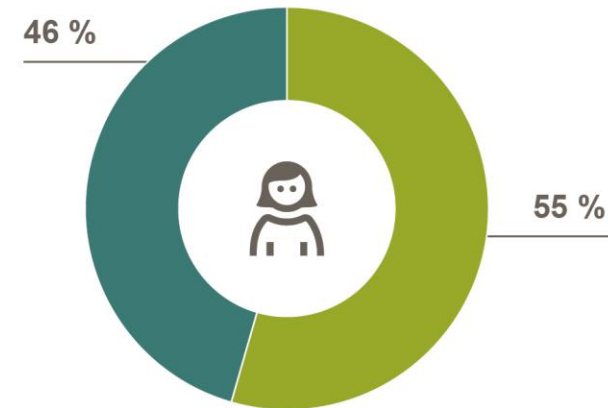
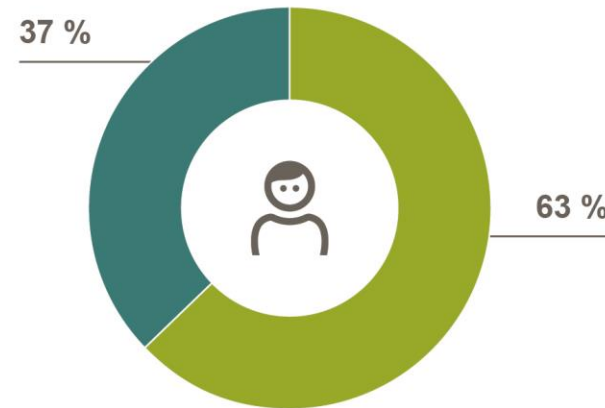
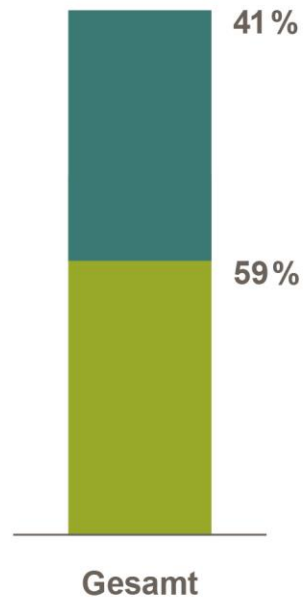
der Befragten bewegen
sich täglich mindestens
60 Minuten während
Transport und Freizeit.

20 %

bewegen sich weniger als fünf
Minuten pro Tag während
Transport und Freizeit. Dies weist
auf erhebliche Defizite im
Bewegungsverhalten hin.

Subjektives Wohlbefinden auf kritischem Niveau

Anteil der Befragten hinsichtlich eines höheren oder niedrigeren subjektiven Wohlbefindens für Gesamt sowie nach Geschlecht



■ Anteil der Befragten mit höherem subjektivem Wohlbefinden (> 50 Prozentpunkte)

■ Anteil der Befragten mit niedrigerem subjektivem Wohlbefinden (≤ 50 Prozentpunkte)

Subjektives Wohlbefinden auf kritischem Niveau

Anteil der Befragten hinsichtlich eines höheren oder niedrigeren subjektiven Wohlbefindens, nach Altersgruppe

Alter	18–29 Jahre	30–45 Jahre	46–65 Jahre	66 Jahre und älter
Anteil der Befragten mit höherem subjektivem Wohl- befinden (> 50 Prozentpunkte)	56	49	56	74
Anteil der Befragten mit niedrigerem subjektivem Wohlbefinden (≤ 50 Prozentpunkte)	44	51	44	26



Frauen geben häufiger ein
niedriges Wohlbefinden an

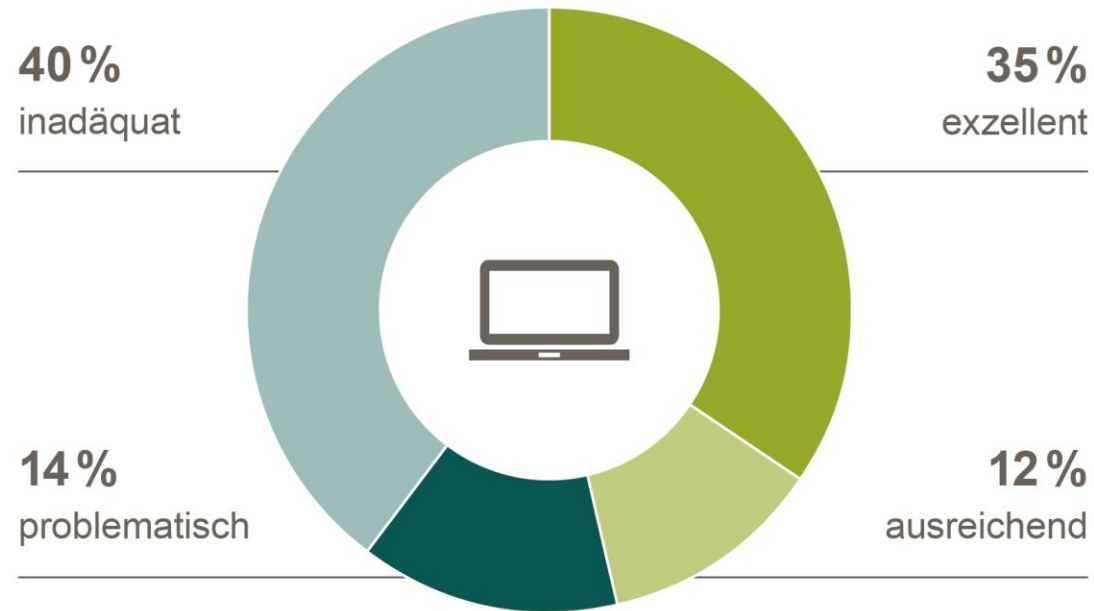


Jeder Zweite in der Altersgruppe
30–45 Jahre gibt ein kritisches
subjektives Wohlbefinden an



Wer sich regelmäßig bewegt,
berichtet von einem höheren
subjektiven Wohlbefinden

Digitale Gesundheitskompetenz unzureichend



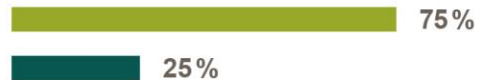
54 %

mit Schwierigkeiten im
Umgang mit digitalen
Gesundheitsinformationen

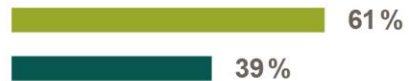
Digitale Tools: Die größten Schwierigkeiten

Anteil der Befragten hinsichtlich subjektiver Einschätzung zu Schwierigkeiten beim Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen

Die richtigen Wörter oder Suchbegriffe finden



Genau die gesuchten Informationen finden



Die gefundenen Informationen verstehen



Vertrauenswürdigkeit der Informationen beurteilen



Erkennen, ob kommerzielle Interessen bestehen



Unterschiedliche Internetseiten vergleichen



Beurteilen, ob die Informationen auf sich selbst zutreffen



Die Informationen zur Lösung eines Gesundheitsproblems nutzen

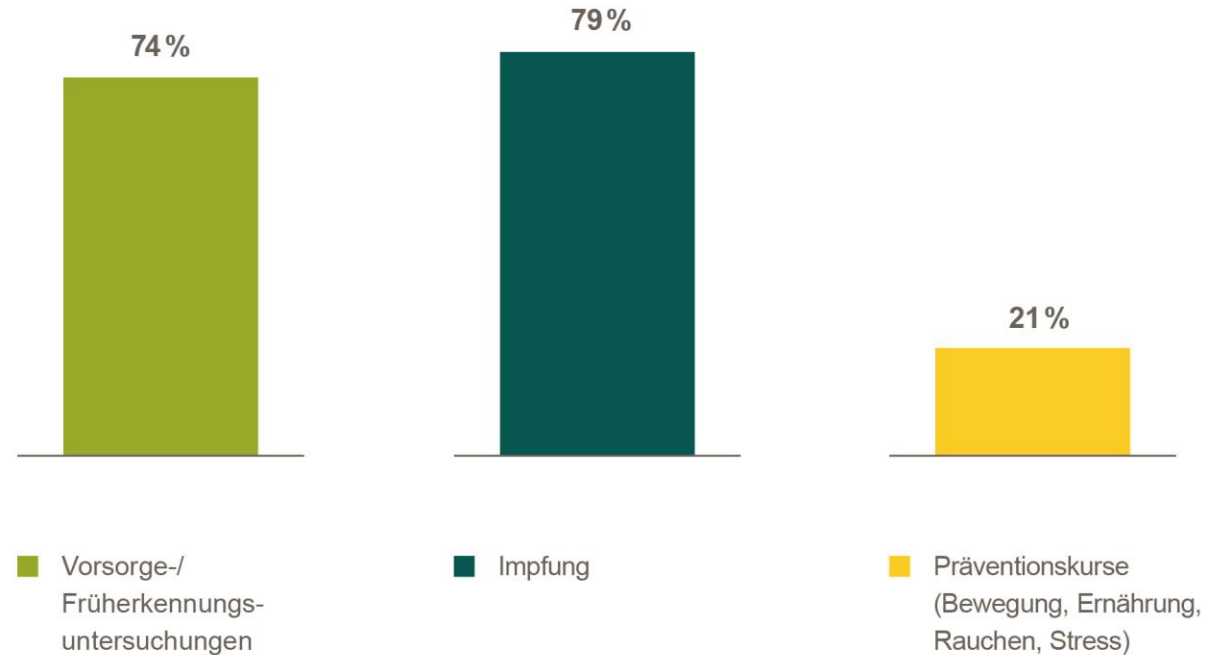


■ Sehr einfach/einfach
■ Schwierig/sehr schwierig

Die größten Schwierigkeiten beim Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen liegen in der Beurteilung der Vertrauenswürdigkeit (58 %) sowie im Erkennen von kommerziellen Interessen (52 %).

Präventionskurse werden nur von wenigen genutzt

Anteil der Befragten, die Präventions- und Vorsorgemaßnahmen in den letzten zwei Jahren in Anspruch genommen haben



- Personen ab 45 Jahren nutzen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen häufiger als jüngere Befragte
- Befragte ab 66 Jahren lassen sich häufiger impfen als die jüngeren Befragten
- Frauen nehmen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sowie Präventionskurse häufiger in Anspruch als Männer
- Personen mit Hauptschulabschluss

Prävention: Chancen und Hindernisse

Anteil der Befragten bezüglich der subjektiven Einschätzung der Einflussfaktoren hinsichtlich Inanspruchnahme von Präventions- und Vorsorgeleistungen
(Angaben in Prozent)

	Stimme voll zu/ Stimme eher zu	Neutral	Stimme eher nicht zu/Stimme überhaupt nicht zu
Klarer Nutzen für die Gesundheit	75	18	8
Finanzielle/andere Anreize (z. B. Bonusprogramme)	50	31	19
Angst vor Diagnosen aufgrund von Vorsorgeuntersuchungen	24	24	52
Eingeschränkter Zugang (weite Wege, Terminprobleme)	18	24	59
Mögliche Kosten der Vorsorge sind hinderlich	21	20	59
Kulturelle Überzeugungen lehnen Vorsorge ab	4	9	88
Ich fühle mich nicht gefährdet für Krankheiten	27	38	35
Hinweise von Arzt, Medien oder Familie erhalten	52	23	25
Zuversicht bez. Teilnahme an Präventions- und Vorsorgeleistungen	68	22	10

- **Gesundheitlicher Nutzen** ist der Hauptgrund für die Inanspruchnahme
- **Hohe Selbstwirksamkeit:** 2/3 fühlen sich in der Lage, Präventions- und Vorsorgeleistungen zu nutzen
- **Finanzielle Anreize und Empfehlungen** (z. B. durch Ärztinnen und Ärzte, Medien, Familie) unterstützen die Nutzung
- **Geringe Relevanz** von Hürden wie kulturelle Überzeugungen (4 %) oder Zugangshemmnisse (18 %)

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

Auf einen Blick

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



Nur 32%
erfüllen die kombinierten Empfehlungen für Ausdauer und Muskelaktivität

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

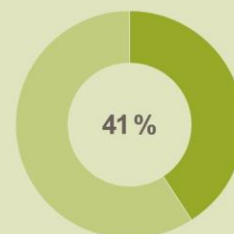
77%
sitzen täglich mehr als acht Stunden



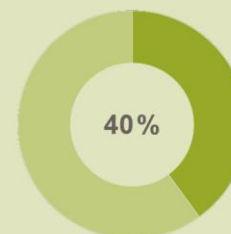
Seit 2014 sitzen die Befragten knapp **2 Stunden länger pro Werktag**



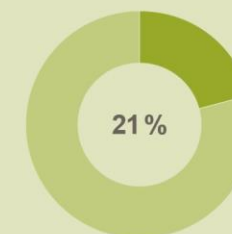
Mehr Bewegung, besseres Wohlbefinden – wer aktiv ist, fühlt sich häufig wohler



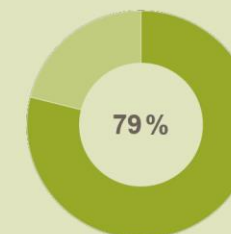
fühlen sich subjektiv nicht wohl



haben eine unzureichende digitale Gesundheitskompetenz



nehmen Präventionskurse in Anspruch



nehmen Impfungen in Anspruch

DKV-Report: Wie gesund lebt Deutschland?



**Unsere Gesundheit verdient
mehr Aufmerksamkeit.
Jeden Tag.**



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%

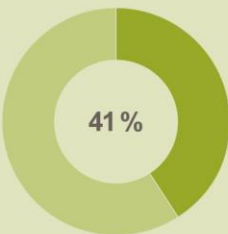
sitzen täglich mehr als acht Stunden



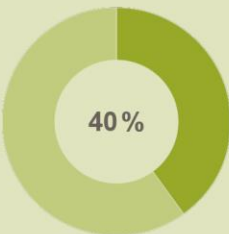
Seit 2014 sitzen die Befragten knapp **2 Stunden länger pro Werktag**



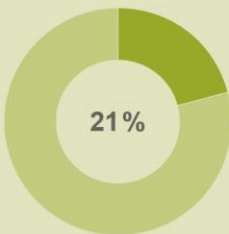
Mehr Bewegung, besseres Wohlbefinden – wer aktiv ist, fühlt sich häufig wohler



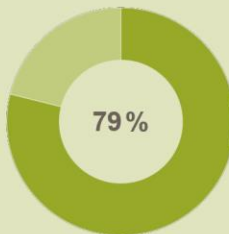
fühlen sich subjektiv nicht wohl



haben eine unzureichende digitale Gesundheitskompetenz



nehmen Präventionskurse in Anspruch



nehmen Impfungen in Anspruch



Interviewwünsche?

Kontaktieren Sie uns gerne:

mediarelations@ergo.de

0173.325 69 54

(Heike Linden, Pressesprecherin DKV)



DKV-Report zum Downloaden.

Für mehr Informationen scannen Sie
bitte hier den QR-Code.

