
Medieninformation – Düsseldorf, 4. August 2025

DKV-Report 2025: Deutschland im Gesundheitscheck – Sitzzeiten auf neuem Rekordniveau

Nur 2 Prozent der Deutschen leben rundum gesund.

Wie gesund lebt Deutschland? Bereits zum achten Mal haben die DKV Deutsche Krankenversicherung AG (DKV), die Deutsche Sporthochschule Köln und die Universität Würzburg das Gesundheitsverhalten der Deutschen in einer repräsentativen Umfrage untersucht. Seit 2010 werden im Rahmen des DKV-Reports regelmäßig körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum und Stressverhalten analysiert – seit 2014 zusätzlich das Sitzverhalten der deutschen Bevölkerung.

Ein alarmierender Rekord: Sitzzeiten in Deutschland

Der aktuelle DKV-Report 2025 offenbart dramatische Entwicklungen: Die durchschnittliche Sitzdauer hat sich von 598 (2023) auf 613 Minuten erneut erhöht. Damit verbringen die Deutschen an einem Werktag durchschnittlich über zehn Stunden im Sitzen – fast zwei Stunden mehr als noch vor 10 Jahren. Nur 30 Prozent der „Vielsitzer“ schaffen es durch ausreichend körperliche Aktivität, das lange Sitzen zu kompensieren. Aufgrund ihres Sitz- und Bewegungsverhaltens weisen 37 Prozent der Befragten ein erhöhtes Sterberisiko auf. Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln betont: „Dieser gefährliche Trend muss dringend gestoppt werden. Wir brauchen einen gesellschaftlichen Wandel, der vom Sitzen wegführt und einen Alltag ermöglicht, in dem Bewegung erlaubt, unterstützt und sogar belohnt wird.“

Rundum gesund? Fehlanzeige

Gleichzeitig leben nur zwei Prozent der deutschen Bevölkerung rundum gesund. Dabei erzielen Frauen über alle Benchmarks hinweg die besseren Ergebnisse: Während drei Prozent von ihnen alle Kriterien für ein rundum gesundes Leben erfüllen, schaffen dies nur ein Prozent der Männer. Die Ergebnisse zu den einzelnen Benchmarks „Körperliche Aktivität“, „Ernährung“, „Rauchen/Dampfen“, „Alkoholverzicht“ und „Stressempfinden“

Kontakt:
Heike Linden
Tel 0211 477-4094
heike.linden@ergo.de

www.ergo.com

ERGO Group AG
Media Relations
ERGO-Platz 1
40198 Düsseldorf

stellen eine gemischte Bilanz dar: Erfreuliche 68 Prozent der Befragten erreichen den Benchmark für körperliche Aktivität. Bei der gesunden Ernährung erfüllen dagegen nur etwas mehr als ein Drittel die Anforderungen (34 Prozent). Besonders problematisch erweist sich die Stressbelastung sowie der erfolgreiche Umgang damit, da nur jede/jeder fünfte Befragte den Benchmark „Stressempfinden“ erreicht. Frauke Fiegl, Vorstandsvorsitzende der DKV Deutsche Krankenversicherung AG, fordert: „Ein gesunder Lebensstil muss frühzeitig vermittelt und intensiv gefördert werden, bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen – und das über alle Bevölkerungsgruppen hinweg. Ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und weniger Bildschirmzeit sind grundlegende Voraussetzungen für ein rundum gesundes Leben.“

Ausdauer und Muskeln: Beides braucht Training

Den Benchmark „Körperliche Aktivität“ (ausdauerorientierte Bewegung) erfüllen zwar rund 68 Prozent, die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation für „Muskelaktivität“ (mindestens zweimal pro Woche) allerdings nur 34 Prozent der Befragten. Insgesamt erreichen nur 32 Prozent der Befragten die kombinierten Bewegungsempfehlungen von Ausdauer- und Muskelaktivität. Dabei gelten Bewegung im Alltag sowie ein strukturiertes Ausdauer- und Muskeltraining zu den effektivsten Strategien gegen viele chronische Lebensstil-Erkrankungen, wie z. B. Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-, Krebs- und psychische Erkrankungen. „Zusammen mit regelmäßiger Bewegung ist das Trainieren unserer Muskeln für ein gesundes Altern lebenslang notwendig. Wir dürfen es nicht länger als freiwillige Ergänzung zum Ausdauertraining betrachten, sondern als präventive Pflichtaufgabe“, kommentiert Prof. Ingo Froböse.

Wohlbefinden unter Druck

Inmitten von Krisenzeiten wird das subjektive Wohlbefinden der Bevölkerung zu einem zentralen Thema. Nur etwas mehr als die Hälfte der Befragten erreicht einen positiven Wohlfühlwert (59 Prozent), wobei Männer und ältere Menschen besser abschneiden: Während etwas mehr als ein Drittel der männlichen Befragten von einem reduzierten subjektiven Wohlbefinden berichten (37 Prozent), trifft dies auf beinahe die Hälfte aller weiblichen Befragten zu (46 Prozent). Überdurchschnittlich positiv fällt der Wert bei den über 66-Jährigen aus: 74 Prozent berichten von einem erhöhten subjektiven Wohlbefinden. Im Gegensatz dazu liegt der Anteil bei den 30- bis 45-Jährigen am niedrigsten (49 Prozent). Die Ergebnisse des DKV-Reports zeigen, dass wer sich regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad fortbewegt und auch in der Freizeit körperlich aktiv ist, von einem höheren subjektiven Wohlbefinden berichtet.

Digitale Gesundheitskompetenz und Prävention als Schlüssel zu gesundem Verhalten

Digitale Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit, digitale Gesundheitsinformationen zu erschließen und in gesundheitsbezogene Entscheidungen einzubeziehen. Insgesamt verfügen lediglich 35 Prozent der Befragten über eine exzellente digitale Gesundheitskompetenz. Dabei fällt auf: Je jünger die Befragten, desto besser die digitale Gesundheitskompetenz. Diese ist aber auch eine Frage der Bildung: Nur 29 Prozent der Befragten mit mittlerer Reife verfügen über eine exzellente digitale Gesundheitskompetenz; bei Hochschulabsolventinnen und -absolventen steigt dieser Anteil auf 43 Prozent. Ungeachtet dessen gelingt es zwar vielen Menschen, Gesundheitsinformationen im Internet schnell zu finden, doch die Bewertung ihrer Vertrauenswürdigkeit bereitet Schwierigkeiten: 58 Prozent der Befragten sind unsicher, ob sie digitalen Gesundheitsquellen trauen können.

„Es ist entscheidend, digitale Gesundheitskompetenzen sowie Prävention gezielt zu fördern. Gleichzeitig müssen potenzielle Hürden in diesen beiden Bereichen konsequent abgebaut werden. Nur so kann jeder einzelne das volle Potenzial für ein gesundes Leben ausschöpfen“, betont Frauke Fiegl.

Neben digitalen Gesundheitskompetenzen beleuchtet der DKV-Report 2025 auch die Inanspruchnahme von Präventionsangeboten: Während Impfungen zwar anerkannt sind und von 79 Prozent in Anspruch genommen werden, nutzen nur 21 Prozent der Befragten strukturierte Präventionsangebote wie z. B. zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Rauchentwöhnung. Hauptanreiz für Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen ist der wahrgenommene gesundheitliche Nutzen, doch unter anderem finanzielle Hürden stehen einer breiteren Teilnahme im Weg. Eine gezielte Sensibilisierung zu dem Thema sowie finanzielle Anreize könnten helfen, diese Barrieren zu überwinden.

Über den DKV-Report

Im Auftrag der DKV Deutsche Krankenversicherung AG hat das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg den DKV-Report in diesem Jahr zum achten Mal erstellt. Das Meinungsforschungsinstitut HEUTE UND MORGEN GmbH befragte hierzu im Zeitraum vom 11. Februar bis zum 17. März 2025 deutschlandweit insgesamt über 2.800 Menschen repräsentativ zu ihren Lebensgewohnheiten mithilfe von leitfaden- und computergestützten Telefon- und Online-Interviews.

Der diesjährige DKV-Report und weitere Materialien stehen unter www.ergo.com/DKV-Report zum Download bereit.

ERGO Media Relations
Heike Linden
Heike.Linden@ergo.de
Tel 0211 477-4094

Über ERGO Group AG

ERGO ist eine der großen Versicherungsgruppen in Deutschland und Europa. Weltweit ist die Gruppe in über 20 Ländern vertreten und konzentriert sich auf die Regionen Europa und Asien. ERGO bietet ihren Privat- und Firmenkunden ein breites Produktportfolio in allen wesentlichen Versicherungssparten sowie vollumfängliche Assistance- und Serviceleistungen. Unter dem Dach der ERGO Group AG steuern mit der ERGO Deutschland AG, ERGO International AG und ERGO Technology & Services Management AG drei Einheiten die Geschäfte und Aktivitäten der ERGO Group. In diesen sind jeweils das deutsche und internationale Geschäft sowie die globale Steuerung von IT und Technologie-Dienstleistungen gebündelt. Rund 37 000 Menschen arbeiten als angestellte Mitarbeiter oder selbstständige Vermittler für die Gruppe. Im Geschäftsjahr 2024 erzielte ERGO einen Versicherungsumsatz von 20,8 Milliarden Euro und ein Ergebnis von 810 Millionen Euro. ERGO gehört zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger. Mehr unter www.ergo.com

Über DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Seit über 98 Jahren ist die DKV mit ihren bedarfsgerechten und innovativen Produkten eine führende Kraft in der Gesundheitsversorgung. Als Spezialistin bietet sie privat und gesetzlich Versicherten umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz sowie Gesundheitsservices an. Auch die Organisation einer hochwertigen medizinischen Versorgung zählt zu den Kernkompetenzen der DKV. Im Jahr 2024 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 5,4 Mrd. Euro.

Die DKV gehört als Spezialistin für Krankenversicherung der ERGO und damit der Muttergesellschaft Munich Re an, einem der weltweit größten Rückversicherer und Risikoträger.

Mehr unter www.dkv.com

Disclaimer

Diese Medieninformation enthält in die Zukunft gerichtete Aussagen, die auf derzeitigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung der ERGO Group beruhen. Bekannte und unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächliche Entwicklung, insbesondere die Ergebnisse, die Finanzlage und die Geschäfte unserer Gesellschaft wesentlich von den hier gemachten zukunftsgerichteten Aussagen abweichen. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, diese zukunftsgerichteten Aussagen zu aktualisieren oder sie an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.
