

Quelle: DALL-E



## Gesundheitsverhalten unter Druck: DKV-Report zeigt neue Rekordwerte beim Sitzen

Michael Fiedler

**Nur zwei Prozent der Deutschen leben laut DKV-Report rundum gesund. Besonders alarmierend: Die Sitzzeiten erreichen ein neues Rekordniveau. Welche Risikofaktoren den Alltag prägen – und welche Rolle digitale Gesundheitskompetenz dabei spielt.**

Besonders auffällig sind die erneut gestiegenen Sitzzeiten: "Die durchschnittliche Sitzdauer hat sich von 598 auf 613 Minuten pro Werktag erhöht", heißt es im Report. Das entspricht über zehn Stunden Sitzen am Tag. Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, warnt: "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."

In Bezug auf Bewegung erreichen zwar 68 Prozent den Benchmark für ausdauerorientierte Aktivität. Doch nur 34 Prozent erfüllen die Empfehlungen für Muskeltraining. Kombiniert schaffen dies lediglich 32 Prozent. Frauen schneiden in der Gesamtbewertung der Gesundheitsindikatoren besser ab als Männer. Besonders eklatant ist die Diskrepanz beim Stressempfinden: Nur jede\*r Fünfte erfüllt hier den Benchmark.

Auch das subjektive Wohlbefinden gibt Anlass zur Sorge: Lediglich 59 Prozent berichten von einem positiven

Wohlfühl. Frauen und die Altersgruppe der 30- bis 45-Jährigen schneiden dabei besonders schlecht ab.

Ein weiteres zentrales Thema ist die digitale Gesundheitskompetenz: Nur 35 Prozent der Befragten verfügen über eine exzellente digitale Gesundheitskompetenz. Je höher der Bildungsabschluss, desto besser der Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen. Gleichzeitig geben 58 Prozent an, Schwierigkeiten bei der Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit digitaler Quellen zu haben.

Frauke Fiegl, Vorstandsvorsitzende der DKV, betont: "Ein gesunder Lebensstil muss frühzeitig vermittelt und intensiv gefördert werden, bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen – und das über alle Bevölkerungsgruppen hinweg."

Auch die Inanspruchnahme von Präventionsangeboten ist ausbaufähig: Zwar lassen sich 79 Prozent der Befragten impfen, strukturierte Angebote zu Bewegung, Stress oder Rauchentwöhnung nutzen nur 21 Prozent. Finanzielle Hürden

und mangelndes Bewusstsein sind laut Studie die häufigsten Hemmnisse.

Über die Studie: 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.

Versicherungs- und Finanznachrichten

# expertenReport



<https://www.experten.de/id/4940908/Gesundheitsverhalten-unter-Druck-DKV-Report-zeigt-neue-Rekordwerte-beim-Sitzen/>