



Presse-Einladung

DKV-Report 2021: Negativrekordwert beim gesunden Lebensstil

Deutsche sitzen mehr und kommen schlechter mit Stress klar – Sachsen lebt am gesündesten, Nordrhein-Westfalen ist Schlusslicht

Köln, 11. Oktober 2021

Auch wenn die 2.800 befragten Personen des diesjährigen DKV-Reports ihren eigenen Gesundheitszustand überwiegend als gut oder sehr gut einschätzen: Die genauere Betrachtung ihres Lebensstils spricht eine andere Sprache. So erreichen nur elf Prozent der befragten Deutschen den Benchmark für ein gesundes Leben in den fünf abgefragten Lebensbereichen körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden. Dies ist seit Beginn der Befragungsreihe im Jahr 2010 der niedrigste Wert (2018: 16 Prozent).

Bereits zum sechsten Mal haben die DKV Deutsche Krankenversicherung AG und die Deutsche Sporthochschule Köln das Gesundheits- und Bewegungsverhalten der Deutschen untersucht. Und die repräsentative Befragung zeigt klar: Die Deutschen sind so bewegungsfaul wie nie seit der ersten Erhebung in 2010. Noch nie wurde so viel gegessen wie in diesem Jahr – mit durchschnittlich 8,5 Stunden pro Tag eine Stunde länger als noch im Jahr 2018. Besonders besorgniserregend: Vor allem die jungen Erwachsenen sitzen immer mehr, mittlerweile rund 10,5 Stunden pro Werktag, zumeist während der Arbeit oder am Computer (2018: 8 Stunden 41 Minuten).

„Deutschland ist in den letzten zehn Jahren zunehmend träge geworden“, fasst Clemens Muth, Vorstandsvorsitzender der DKV, zusammen. „Eine Entwicklung, die wir gerade als Krankenversicherer mit Sorge betrachten. So ist ausreichende Bewegung doch der Schlüssel für eine gute Gesundheit. Weniger Sitzen, ob bei der Arbeit, in der Freizeit oder beim Autofahren, mehr Gehen und Laufen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen macht den Unterschied.“

Doch nicht nur in puncto sitzender Lebensstil hat die Corona-Pandemie Spuren hinterlassen, auch der Umgang mit dem Stress der Deutschen hat gelitten. Nur noch 40 Prozent der Befragten (2018: 57 Prozent) gaben eine niedrig wahrgenommene Stressbelastung an bzw. nutzen wirksame Strategien, um ihren Alltagsstress hinter sich zu lassen. „Die vergangenen eineinhalb Jahre haben zahlreiche Veränderungen in den Lebenswelten der Menschen hervorgerufen. Neben der neuen Situation des Dauer-Homeoffices brachte auch für viele Berufstätige und Familien das Homeschooling eine große Umstellung im Alltag mit sich, die an den Kräften vieler Menschen gezehrt hat“, kommentiert Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und wissenschaftlicher Leiter der Studienreihe. „Wir müssen als Individuum, aber auch als Gesellschaft lernen, wie wir Stress vermeiden und wie wir ihn kompensieren können.“

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)
Julia Neuburg

Kontakt im Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation:

Madeleine Hoppe
Kommunikation und Social Media
Telefon: +49(0)221 4982-8547
Mobil: +49 (0)173 3189799
E-Mail: m.hoppe@dshs-koeln.de

Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

*Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.*



Weitere Ergebnisse im Überblick:

Sachsen nimmt die Poleposition ein im rundum gesund leben

Beim Vergleich der Bundesländer ist Sachsen Spitzenreiter in puncto gesunder Lebensstil. Hier erreichen 18 Prozent der Interviewten, und damit fast jede fünfte befragte Person, alle Benchmarks. Das Schlusslicht in diesem Jahr bildet Nordrhein-Westfalen (sieben Prozent), das damit weit unter dem Bundesdurchschnitt von elf Prozent liegt.

Berlin und Brandenburg sind in Bewegung

In Berlin und Brandenburg leben die meisten körperlich aktiven Bürger. Insgesamt erreichen 76 Prozent der Berliner und 74 Prozent der Brandenburger die Aktivitätsbenchmark zur ausdauerorientierten Bewegung. Knapp über dem Bundesdurchschnitt von 70,4 Prozent liegen Hessen (71,5 Prozent), Nordrhein-Westfalen (71 Prozent sowie Niedersachsen/Bremen (70,8 Prozent). Am gemütlichsten lassen es die Befragten aus Schleswig-Holstein und Thüringen angehen. Sie sind mit 64 und 63 Prozent am seltensten für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen körperlich aktiv.

Brandenburger und Hessen haben Sitzfleisch

Im Ländervergleich sind Menschen aus Brandenburg und Hessen Spitzenreiter beim Sitzen. Sie trainieren ihre Sitzmuskeln pro Werktag neun Stunden und neun bzw. drei Minuten. Mit sieben Stunden und 47 Minuten erreicht Mecklenburg-Vorpommern zwar die niedrigsten Sitzzeiten, liegt aber dennoch auf einem sehr hohen Niveau.

In Süddeutschland steht ungesunde Kost auf dem Speiseplan

Ein Blick auf das Ernährungsverhalten lässt eine deutliche Lücke zwischen Süddeutschland und dem Rest des Landes erkennen. Während in Sachsen-Anhalt 57 Prozent der Befragten angeben, auf gesunde Lebensmittel zu achten, bildet Baden-Württemberg mit 40 Prozent das Schlusslicht. Auch die Bayern schaffen mit 42 Prozent den Ausgleich nicht – im Gegensatz zu Thüringen, Berlin und Schleswig-Holstein, wo eine ausgewogene Kost ebenso wichtig zu sein scheint. Mit jeweils 50 Prozent führen sie das obere Mittelfeld im Bundesvergleich an.

In Schleswig-Holstein dampfen nicht nur die Schiffe

Knapp ein Viertel der Deutschen greift zur Zigarette. In Schleswig-Holstein wird am meisten gequalmt – hier geben 30 Prozent ihrem Verlangen nach Nikotin nach. Anders in Sachsen: Dort scheint Rauchen out zu sein. 89 Prozent der Befragten geben an, Nichtraucher zu sein. Aber auch in Rheinland-Pfalz/Saarland (84 Prozent), Mecklenburg-Vorpommern (80 Prozent) sowie Hessen und Hamburg (79 Prozent) heißt es „Finger weg vom Glimmstängel.“



Alkoholkonsum in Deutschland ist mäßig ausgeprägt

Am häufigsten erreichen die Menschen aus Niedersachsen/Bremen mit 91 Prozent den Benchmark zu einem achtsamen Alkoholkonsum. Ebenfalls im vorderen Feld finden sich Berlin und Hamburg wieder (84 Prozent). Am häufigsten wird in Sachsen-Anhalt zum Glas gegriffen. Hier erreichen nur 78 Prozent den Richtwert für mäßigen Alkoholkonsum.

Stressresistenz bei den Deutschen? Fehlanzeige.

Von einem gesunden Umgang mit Stress kann in diesem Jahr kaum noch die Rede sein – 60 Prozent aller Befragten fühlen sich gestresst bzw. finden keine wirksamen Ausgleichsstrategien. Zwar erreichen Menschen aus Hamburg, Rheinland-Pfalz/Saarland (jeweils 49 Prozent), Sachsen (48 Prozent) und den Küstenregionen Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein (47 Prozent) am häufigsten den Benchmark zum gesunden Umgang mit Stress, dennoch kann nur jeder zweite von ihnen Stress gut kompensieren. Und das, obwohl ein gesunder Umgang mit Stress enorm wichtig ist. Am schlechtesten können die Befragten aus Niedersachsen/Bremen, Hessen, Thüringen (jeweils 36 Prozent) und Nordrhein-Westfalen (32 Prozent) in Stresssituationen die Ruhe bewahren.

Hintergrund:

Für den DKV-Report 2021 hat das Meinungsforschungsinstitut Ipsos vom 23.03.-07.05.2021 insgesamt 2.800 Menschen bundesweit repräsentativ zu ihren Lebensgewohnheiten befragt. Im Rahmen eines leitfaden- und computer-gestützten Telefoninterviews wurden Teile der Bevölkerung auch in diesem Jahr um ihre Selbsteinschätzung gebeten. Pro Bundesland wurden mindestens 200 Bürgerinnen und Bürger interviewt (Rheinland-Pfalz und Saarland sowie Niedersachsen und Bremen wurden zusammengefasst). Die wissenschaftliche Leitung lag bei Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Den DKV-Report 2021 sowie Grafiken und weiterführende Informationen finden Sie unter www.ergo.com/dkv-report.