

# DKV-Report 2023

## Wie gesund lebt Deutschland?

Dr. Clemens Muth  
DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Prof. Ingo Froböse  
Deutsche Sporthochschule Köln

14. August 2023



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

**DKV**  
Deutsche Krankenversicherung

DKV-Report 2023

# „Wie gesund lebt Deutschland?“



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Wohlbefinden, Erholung und Pausen

Fazit



---

## Einführung

---

### Methodisches Vorgehen

### Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

### Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

### Wohlbefinden, Erholung und Pausen

### Fazit



## DKV-Report 2023: Auf einen Blick

**Seit mehr als einem Jahrzehnt in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln**

**Ziel: Gesundheitsverhalten analysieren und Handlungsbedarf aufzeigen**

**Positiv: Es erreichen wieder mehr Menschen alle Benchmarks für ein rundum gesundes Leben**

**Aber: Weiter steigende Sitzzeiten und ein zum Teil kritisches subjektives Wohlbefinden**

**Freiräume für mehr Bewegung und Muskelkraftaufbau schaffen**



## Einführung

---

## Methodisches Vorgehen

---

Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Wohlbefinden, Erholung und Pausen

Fazit

# Methodik und Themenschwerpunkte



## Methodik der Befragung

- Studiendesign und Leitung:  
Deutsche Sporthochschule Köln und  
Universität Würzburg
- Befragung durch Ipsos
- 2.800 Befragte ab 18 Jahre
- Leitfaden- und computergestützte  
Telefoninterviews (sog. CATI-Befragung)
- Bundesweit repräsentativ
- Befragungszeitraum: 13.02. - 16.03.2023
- Interviewdauer: Ø 20 Minuten

## Themenschwerpunkte der Befragung

- Individueller Lebensstil:
  - körperliche Aktivität bei der Arbeit,  
während des Transports sowie in der  
Freizeit
  - Ernährungsverhalten
  - Alkohol- und Nikotinkonsum
  - Umgang mit Stress
  - Sitzzeiten (seit 2014)
- Diesjährige Sonderthemen:
  - Subjektives Wohlbefinden
  - Pausenverhalten und Erholung
  - Atmung

# „Wie gesund lebt Deutschland?“



Einführung

Methodisches Vorgehen

---

## Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

---

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Wohlbefinden, Erholung und Pausen

Fazit

Wie gesund lebt Deutschland?

## Wieder mehr Personen erreichen den Benchmark für ein rundum gesundes Leben



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



### Benchmark-Realisierung

	Gesamt
Alle Benchmarks	17
Aktivität	72
Ernährung	51
Rauchen	85
Alkohol	78
Stress	48

(Angaben in Prozent)

- 17 Prozent der Erwachsenen leben in allen fünf untersuchten Bereichen gesund
- 72 Prozent der Befragten bewegen sich so, wie es für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen empfohlen wird
- 15 Prozent der Befragten sind Raucher
- Der Stress hat 52 Prozent der Befragten fest im Griff

## Frauen haben weiterhin die Nase vorn



### Benchmark-Realisierung nach Geschlecht

Geschlecht	Männlich	Weiblich
Alle Benchmarks	14	20
Aktivität	74	71
Ernährung	49	52
Rauchen	84	85
Alkohol	68	88
Stress	44	52

(Angaben in Prozent)

- Frauen erreichen häufiger den Benchmark für ein rundum gesundes Leben als Männer
- Frauen gehen bewusster mit ihrem Alkoholkonsum um
- Mehr Frauen erreichen den Benchmark Stress (52 Prozent vs. 44 Prozent bei den Männern) und nutzen somit wirksame Strategien gegen den Alltagsstress

Wie gesund lebt Deutschland?

## Nur zehn Prozent der 30- bis 45-Jährigen führen ein rundum gesundes Leben



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



### Benchmark-Realisierung nach Alter

Alter	18 bis 29 Jahre	30 bis 45 Jahre	46 bis 65 Jahre	66 Jahre und älter
Alle Benchmarks	18	10	17	24
Aktivität	81	71	73	67
Ernährung	43	43	53	59
Rauchen	83	80	84	91
Alkohol	71	81	79	77
Stress	45	35	48	63

(Angaben in Prozent)

- Menschen im mittleren Erwachsenenalter (30–45 Jahre) verfehlen am häufigsten den Gesamtbenchmark in allen fünf Lebensbereichen, insbesondere bei „Stress“
- Die ältesten Befragten haben in den Bereichen Ernährung, Rauchen und Stress die Nase vorn
- Demgegenüber erreicht die jüngste Altersgruppe den Benchmark Aktivität häufiger als alle anderen Altersgruppen

Wie gesund lebt Deutschland?

## Bundesländer auf dem Prüfstand



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Anteil der rundum gesund lebenden Menschen im Ländervergleich.

### Erreichen aller Benchmarks im Ländervergleich

> 20,0	Rheinland-Pfalz/Saarland	20,9
17,1–20,0	Baden-Württemberg	20,7
14,0–17,0	Sachsen	20,0
< 14,0	Schleswig-Holstein	19,6
	Brandenburg	18,6
	Bayern	18,5
	Mecklenburg-Vorpommern	18,4
	Sachsen-Anhalt	18,3
	Niedersachsen/Bremen	17,8
	Thüringen	17,3
	Berlin	15,3
	Hamburg	13,6
	Hessen	13,4
	Nordrhein-Westfalen	12,2

(Angaben in Prozent)

- In Rheinland-Pfalz / Saarland erreichen die meisten Menschen alle Benchmarks zum gesunden Leben
- Befragte aus Nordrhein-Westfalen bilden mit 12,2 Prozent das Schlusslicht

## Benchmarks wieder auf dem Niveau von 2018/2016



### Benchmark-Realisierung im Jahresvergleich

Jahre	2023	2021	2018	2016	2014/ 2015	2012	2010
Alle Benchmarks erreicht	17	11	16	17	16	15	18
Aktivität	72	70	69	70	75	76	83
Ernährung	51	47	48	50	44	47	48
Rauchen	85	76	79	78	76	77	75
Alkohol	78	82	82	85	87	84	81
Stress	48	40	57	58	52	47	49

(Angaben in Prozent)

- Der Anteil für die Realisierung aller fünf Benchmarks erreicht wieder 17 Prozent und damit das Niveau der Jahre 2018 und 2016
- Die körperliche Aktivität stagniert seit 2016
- Das Ernährungsverhalten bleibt über die Jahre auf einem ähnlichen Niveau
- Der Benchmark Stress verbessert sich, ist aber weiterhin unter dem Niveau von 2018 und 2016

# „Wie gesund lebt Deutschland?“



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

---

## Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

---

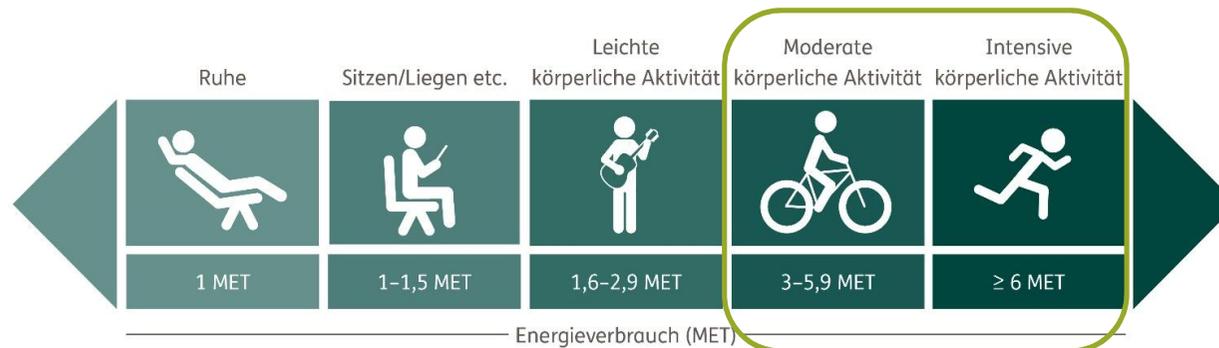
Wohlbefinden, Erholung und Pausen

Fazit

## Wieviel Bewegung ist eigentlich gut?



- Wir messen Bewegung in MET-Minuten (MET – metabolisches Äquivalent). Eine Minute moderate Bewegung, etwa Spaziergehen, zählt 4 MET-Minuten, eine Minute intensive Bewegung, etwa Fußballspielen, zählt 8 MET-Minuten
- Einteilung in drei Bewegungskategorien:
  - Kategorie 1: < 600 MET-Minuten (unzureichende Bewegung) → Inaktive
  - Kategorie 2: 600–1.200 MET-Minuten (Korridor der Mindestaktivitätsempfehlungen) → Minimalisten
  - Kategorie 3: > 1.200 MET-Minuten (Empfehlungen für zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen erreicht) → Aktive
- Erhoben wird moderate und intensive Bewegung in den Kontexten Arbeit, Transport und Freizeit ab einer Dauer von 10 Minuten



## Wobei sind wir körperlich aktiv?



### Anteil der Befragten in den drei Bewegungskategorien

	Anteil der körperlichen Aktivität aus den drei Lebensbereichen an der Gesamtaktivität			
	Gesamt	Arbeit	Transport	Freizeit
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	14	13	53	35
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	13	11	50	39
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	72	32	29	39

(Angaben in Prozent, Angaben des prozentualen Mittelwertes)

- 72 Prozent der Befragten bewegen sich so, wie es für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen empfohlen wird
- Der Anteil der Aktivität innerhalb der Lebensbereiche ist sehr unterschiedlich zwischen den Personen in den drei Bewegungskategorien
- Die transportbezogene Aktivität ist bei Inaktiven und Minimalisten ausgeprägter als bei Aktiven

## Muskeln sollten häufiger trainiert werden



	Gesamt
Erreichen der Empfehlungen für Muskelaktivität	40
Erreichen der kombinierten Empfehlungen für Ausdauer (mind. 600 MET-Minuten (Minimalisten)) & Kraft (mind. 2 x die Woche)	38

(Angaben in Prozent)

- 40 Prozent aller Deutschen erfüllen die aktuellen Empfehlungen für muskelkräftigendes Training von zweimal je Woche
- 38 Prozent erreichen die kombinierten Bewegungsempfehlungen für ausdauerorientierte und muskelkräftigende Aktivität

## Unterschiede zwischen den Bildungsabschlüssen



### Bewegungskategorien nach Bildungsstatus

Bildungsstatus	Haupt- schule	Mittl. Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschl.*
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	24	14	15	12	14
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	13	12	13	15	8
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	64	75	73	72	78

(Angaben in Prozent)

\* sehr kleine Basis

- Personen mit Hauptschulabschluss erreichen weniger häufig (64 Prozent) den Benchmark Aktivität als Befragte mit einem höheren Bildungsabschluss

## Unterschiede zwischen den Bildungsabschlüssen



### Anteil Befragte, die die Empfehlungen für die Muskelaktivität bzw. die kombinierten Empfehlungen erreichen, nach Bildungsstatus

Bildungsstatus	Haupt- schule	Mittl. Reife	Abitur, FH-Reife	Abgeschl. Studium	Kein Abschl.*
Erreichen der Empfehlungen für Muskelaktivität	33	41	44	39	14
Erreichen der kombinierten Empfehlungen für Ausdauer (mind. 600 MET-Minuten (Minimalisten)) & Kraft (mind. 2 x die Woche)	30	39	42	38	14

(Angaben in Prozent)

\* sehr kleine Basis

- Auch bei der Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung und Krafttraining liegen Personen mit Abitur (42 Prozent) deutlich vor Personen mit Hauptschulabschluss (30 Prozent)

## Körperliche Aktivität im Jahresvergleich



### Benchmark-Realisierung im Jahresvergleich

Jahre	2023	2021	2018	2016	2014/2015	2012	2010
< 600 MET-Minuten (Inaktive)	14	19	19	18	14	12	9
600–1.200 MET-Minuten (Minimalisten)	13	11	12	11	11	11	8
> 1.200 MET-Minuten (Aktive)	72	70	69	70	75	76	83

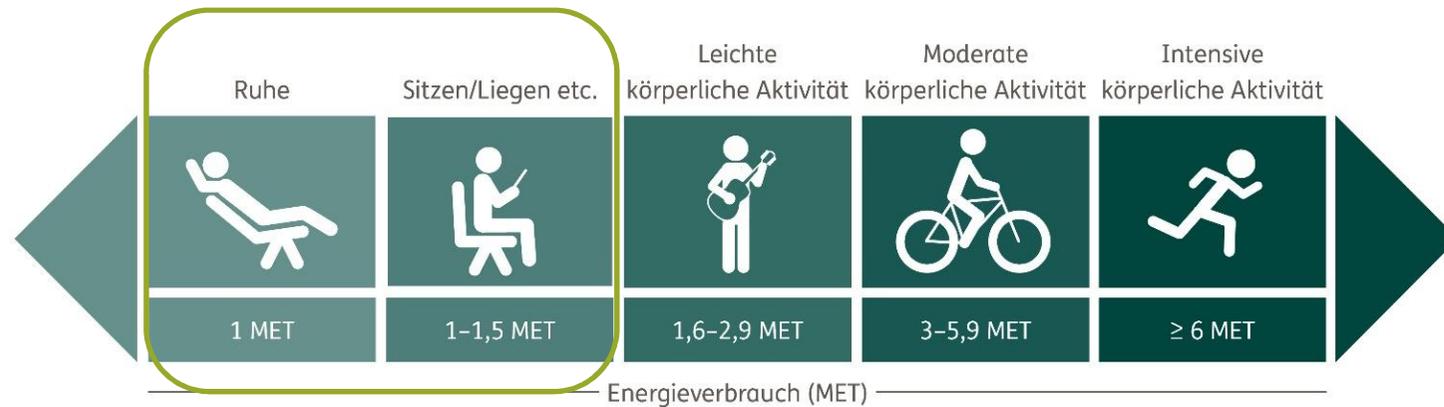
(Angaben in Prozent)

- Die körperliche Aktivität hält sich seit 2016 auf stabilem Niveau
- Der Anteil der Inaktiven nimmt im Vergleich zu 2021 und 2018 ab

## Was ist der sitzende Lebensstil?



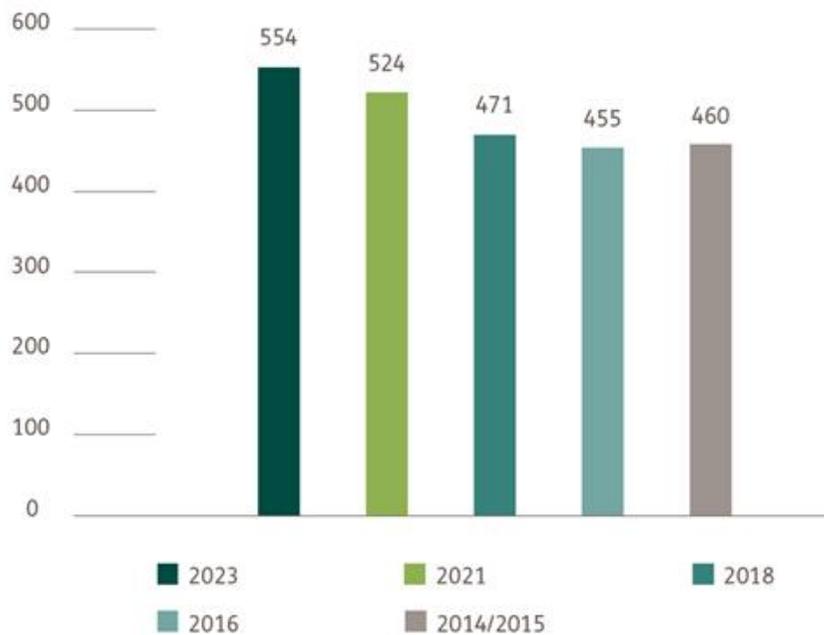
- Wachzustand
- Sitzende und/oder liegende Position
- Energieverbrauch <1,5 MET



## Sitzzeiten steigen ungebremst weiter an



Mittelwert im Vergleich zu den Vorjahren



(Angaben in Minuten pro Werktag)

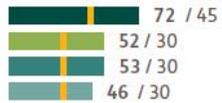
- Neuer Negativrekord: Der Durchschnittsbefragte sitzt 554 Minuten (über 9 Stunden) pro Werktag
- In den letzten sieben Jahren hat sich die durchschnittliche Sitzzeit kontinuierlich um rund 1,5 Stunden verlängert
- 62 Prozent der Befragten geben an, mindestens 8 Stunden pro Werktag zu sitzen

# Junge Erwachsene sitzen länger



## Mittelwert und Median der Sitzzeiten werktags nach Alter

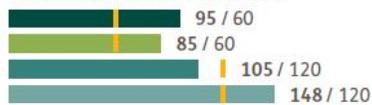
### Von Ort zu Ort fahren (Mittelwert / Median)



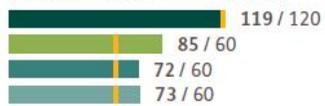
### Arbeit (Mittelwert / Median)



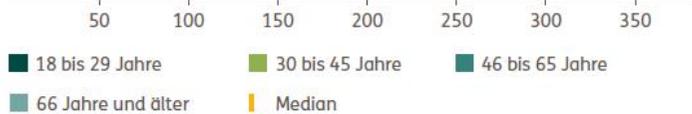
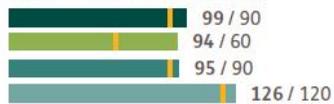
### Fernsehen (Mittelwert / Median)



### Computer (Mittelwert / Median)



### Freizeit (Mittelwert / Median)



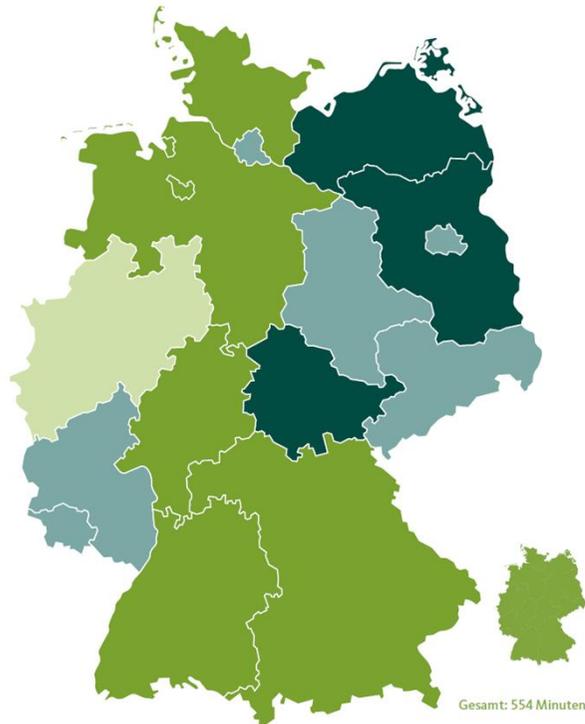
- Junge Erwachsene (18–29 Jahre) sitzen am längsten: > 10 Stunden/Tag
- Auch 30–45 Jahre alte Menschen verbringen knapp 10 Stunden sitzend, und zwar zumeist am Arbeitsplatz (278 Minuten)

### Gesamt (Mittelwert / Median)

18 bis 29 Jahre: 620.5 / 641	30 bis 45 Jahre: 594.1 / 630
46 bis 65 Jahre: 563.3 / 570	66 Jahre und älter: 455.5 / 420

(Angaben in Minuten pro Werktag)

## In Brandenburg sitzt man am kürzesten



Durchschnittliche Sitzzeiten aller Befragten an einem Wochentag  
(Mittelwert) im Ländervergleich.

### Sitzen werktags

< 510	Brandenburg	505
510-539	Mecklenburg-Vorpommern	507
540-570	Thüringen	507
> 570	Rheinland-Pfalz/Saarland	513
	Sachsen	526
	Berlin	533
	Sachsen-Anhalt	534
	Hamburg	539
	Hessen	543
	Baden-Württemberg	553
	Niedersachsen/Bremen	560
	Schleswig-Holstein	561
	Bayern	566
	Nordrhein-Westfalen	590

(Angaben in Minuten)

- Brandenburger verbringen die kürzeste Zeit auf ihren „vier Buchstaben“ mit insgesamt 505 Minuten täglich an Werktagen

# „Wie gesund lebt Deutschland?“



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

---

**Wohlbefinden, Erholung und Pausen**

---

Fazit

## Jeder vierte Befragte hat ein als kritisch einzuschätzendes psychisches Wohlbefinden



### Anteil der Befragten hinsichtlich des höheren oder niedrigeren subjektiven Wohlbefindens

	Gesamt	Frauen	Männer
Anteil der Befragten mit höherem subjektiven Wohlbefinden (> 50 Prozentpunkte)	75	71	78
Anteil der Befragten mit niedrigerem subjektiven Wohlbefinden (≤ 50 Prozentpunkte)	25	29	22

(Angaben in Prozent)

- Jeder vierte Befragte (25 Prozent) gibt ein niedriges subjektives psychisches Wohlbefinden an
- Frauen sind anteilig mit 29 Prozent häufiger betroffen als männliche Befragte mit 22 Prozent

## Bewusstes Atmen – eine noch selten genutzte Gesundheitsressource



Anteil der Befragten hinsichtlich der Frage, ob sie bewusst auf ihre Atmung im Alltag achten

	Gesamt	Frauen	Männer
häufig/sehr häufig	21	24	18
manchmal	17	22	12
nie/selten	62	54	70

(Angaben in Prozent)

Anteil der Befragten hinsichtlich der Frage, ob sie ihre Atmung in konkreten Situationen, um sich z. B. in einer stressigen Situation steuern zu beruhigen

	Gesamt	Frauen	Männer
Häufig/sehr häufig	23	28	18
Manchmal	25	28	21
Nie/selten	53	45	61

(Angaben in Prozent)

- Bewusstes Atmen bietet Potenzial zum Erhalt unserer Gesundheit
- Die Mehrheit (62 Prozent) achtet nie oder nur selten auf die eigene Atmung im Alltag
- Frauen gehen achtsamer mit der eigenen Atmung um: Annähernd ein Viertel (24 Prozent) gibt an, häufig oder sehr häufig bewusst im Alltag auf die eigene Atmung zu achten (Männer 18 Prozent)
- 23 Prozent aller Befragten steuert bewusst die eigene Atmung in konkreten Situationen

## Erholungspausen im Alltag - eine zu häufig vergessene Leistungsreserve



### Anteil der Befragten hinsichtlich der Frage, ob sie Erholung als wichtigen Bestandteil in ihren Tagesablauf einplanen

	Gesamt	Frauen	Männer
Trifft voll und ganz zu	22	23	21
Trifft überwiegend zu	22	24	21
Trifft mehr oder weniger zu	24	24	24
Trifft etwas zu	18	17	19
Trifft überhaupt nicht zu	14	12	15

(Angaben in Prozent)

- 14 Prozent der Befragten planen keine Erholungspausen in ihren Tagesablauf ein
- Dabei gibt es einen Unterschied zwischen Befragten mit hohem bzw. niedrigem Wohlbefinden:
  - 48 Prozent mit einer höheren Wahrnehmung des subjektiven Wohlbefindens stimmt der Aussage zu, Erholung in die tägliche Routine einzuplanen
  - Personen mit niedrigerem Wohlbefinden tun dies weniger häufig mit 34 Prozent

## Arbeitspausen mit der besten Erholungsleistung

Einschätzung der Erholungsleistung der Pausentätigkeit an der Arbeitsstelle von Befragten, die dieser Tätigkeit häufig oder immer nachgehen, nach dem Schulnotenprinzip

	Sehr gut & gut	Befriedigend/ ausreichend	Mangelhaft/ ungenügend
Mit Kollegen unterhalten (n = 793)	77	20	4
Essen und trinken (n = 786)	70	26	4
Spazieren gehen (n = 235)	70	21	9
Ausgleichsübungen/ Sport (n = 63)	67	15	18
Musik hören (n = 173)	66	24	10
Rauchen (n = 108)	62	35	3
Atemübungen (n = 44)	62	29	9
Abhängen/ausruhen/ schlafen (n = 100)	52	27	21
Entspannungstechniken (n = 49)	47	44	9
Elektronische Medien nutzen (n = 430)	47	34	19
Lesen (n = 149)	45	36	19
Private Erledigungen (n = 111)	44	44	12

(Angaben in Prozent)



- Top-3-Tätigkeiten während der Pause:
  - 1) mit Kolleginnen/Kollegen unterhalten (66 Prozent)
  - 2) essen und trinken (65 Prozent)
  - 3) elektronische Medien nutzen (36 Prozent)
- Top-Tätigkeiten mit der besten Erholungsleistung (sehr gut / gut):
  - 1) mit Kolleginnen/Kollegen unterhalten (77 Prozent)
  - 2) essen und trinken (70 Prozent)
  - 3) Spazieren gehen (70 Prozent)
  - 4) Ausgleichsübungen / Sport (67 Prozent)

# „Wie gesund lebt Deutschland?“



Einführung

Methodisches Vorgehen

Wie gesund lebt Deutschland – 2023 und im Trend 2010-2023

Körperliche Aktivität und Sitzzeiten im Fokus

Wohlbefinden, Erholung und Pausen

---

**Fazit**

---



### Lass Deine Gesundheit nicht sitzen!

- Normalisierung "rundum gesunden Lebens" nach Corona  
Ausnahme: Die Rushhour des Lebens zwischen 30-45 Jahren
- Trend zu langen Sitzzeiten setzt sich ungebremst fort
- Muskelaufbau schützt vor chronischen Lebensstil- sowie verschiedenen Krebs- und musko-skelettalen Erkrankungen und beugt Pflegebedürftigkeit vor
- Kritisches psychisches Wohlbefinden: Bei jedem 4. ist der Wert so niedrig, dass er potenziell depressionsgefährdet ist
- Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und subjektivem Wohlbefinden
- Quelle für neue Energie im Alltag: Pausen gezielt zur Erholung einplanen und nutzen
- Die Verantwortung liegt nicht ausschließlich bei jedem Einzelnen, sondern auch bei Politik, Gesellschaft und Wirtschaft

# DKV-Report 2023

## Wie gesund lebt Deutschland?

Dr. Clemens Muth  
DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Prof. Ingo Froböse  
Deutsche Sporthochschule Köln

14. August 2023

Den DKV-Report finden Sie unter:  
[www.ergo.com/DKV-Report](http://www.ergo.com/DKV-Report)



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

**DKV**  
Deutsche Krankenversicherung