



Deutschland kann gesund – und will mehr: Mehrheit fordert Schulfach „Gesundheit“ als Schlüssel für ein langes, selbstbestimmtes Leben

Zu Jahresbeginn nehmen sich viele Menschen vor, mehr für ihre Gesundheit zu tun – das Potenzial dafür ist da. Laut repräsentativer YouGov-Umfrage der HanseMerkur Krankenversicherung* sind Dreiviertel (75 Prozent) der Menschen in Deutschland überzeugt, dass Gesundheit aktives Handeln verlangt und kein Selbstläufer ist. Über die Hälfte (52 Prozent) achtet bereits auf das eigene Wohlbefinden, sieht aber noch Luft nach oben. 21 Prozent der Befragten waren bislang noch nicht aktiv, sind aber motiviert, dies zu ändern. Das zeigt: Der Wille, selbst Verantwortung für ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben zu übernehmen, ist in der Bevölkerung fest verankert – und gibt Rückenwind für einen gesunden Aufbruch ins neue Jahr.

Doch wer aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun will, braucht das richtige Wissen. Nur etwa jeder Zweite (51 Prozent) fühlt sich ausreichend informiert, um eigenverantwortlich für die eigene Gesundheit zu sorgen. Und nur knapp die Hälfte (49 Prozent) glaubt, dass ihr Lebensstil mehr Einfluss auf ihre Lebenserwartung hat als ihre Gene – obwohl die Forschung das Gegenteil zeigt. Deshalb wünschen sich 71 Prozent der Befragten ein Schulfach „Gesundheit“, das schon früh Kompetenzen für Prävention und gesundes Leben vermittelt.

„Unsere Umfrage zeigt deutlich: Deutschland will gesund und weiß, dass es dafür aktiv werden muss. Wissen darf nicht zur Hürde für ein langes und gesundes Leben werden, sondern soll Motor für Eigenverantwortung und Lebensfreude sein“, sagt Eberhard Sautter, Vorstandsvorsitzender der HanseMerkur. „Gesundheit ist kein Geschenk, sondern eine Aufgabe – und zugleich eine Investition in mehr Lebensqualität und Langlebigkeit.“

Gesund bleiben – für sich und die, die man liebt

Die Motivation für einen gesunden Lebensstil ist überwiegend langfristig geprägt. Viele handeln aus Selbstfürsorge und dem Wunsch, für sich und ihre Liebsten fit und aktiv zu bleiben: 52 Prozent der Befragten geben an, gesund alt werden zu wollen – ein zentrales Element des Longevity-Gedankens. 41 Prozent sagen, sie achten auf ihre Gesundheit, weil sie merken, dass es ihnen guttut. Mehr als ein Drittel (34 Prozent) möchte vor allem für Familie und Freunde vital und leistungsfähig bleiben.

Gesunde Gewohnheiten ja – aber oft fehlt der Antrieb

Im Alltag achten die Menschen hierzulande vor allem auf gesunde Gewohnheiten: Besonders Nichtraucher (62 Prozent), ausreichend Schlaf (55 Prozent), regelmäßige Bewegung (54 Prozent) und ausgewogene Ernährung (50 Prozent) stehen im Fokus. Dabei unterscheiden sich die Geschlechter bei bestimmten gesundheitsfördernden Maßnahmen deutlich: Frauen integrieren Angebote zur mentalen Gesundheit (33 Prozent gegenüber 23 Prozent der Männer) sowie Vorsorgeuntersuchungen (53 Prozent gegenüber 41 Prozent der Männer) deutlich häufiger in ihren Alltag. Männer hingegen achten signifikant öfter auf ausreichend Schlaf (58 Prozent gegenüber 53 Prozent der Frauen). Die Impulse für ein gesundes Leben kommen bei beiden Geschlechtern vor allem aus dem persönlichen Umfeld: 47 Prozent nennen Familie, Freunde oder den Partner als wichtigste Motivatoren, gefolgt von Ärzten (17 Prozent).

Trotz des hohen Bewusstseins für Gesundheit bestehen weiterhin Hemmnisse, sich regelmäßig oder noch stärker um das eigene Wohlbefinden zu kümmern: Als größte Hindernisse nennen die Befragten fehlende

Motivation (23 Prozent), Zeitmangel (20 Prozent) sowie finanzielle Gründe (16 Prozent).

* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.041 Personen zwischen dem 07. und 12.11.2025 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

Bildquellen

- Copilot_20251229_143335.png: KI generiert