



# Zukunft

# Gesundheit 2025

## Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt

Eine Studie unter 14- bis 34-Jährigen

im Auftrag der vivida bkk und

in Kooperation mit der Stiftung

„Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Villingen-Schwenningen, September 2025

 **vivida bkk**  
Ihre Krankenkasse

♥ Stiftung  
**Die Gesundarbeiter**  
Zukunftsverantwortung Gesundheit 



# Über die Studie



## Inhalt

Im September 2025 führten die vivida bkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „Zukunft Gesundheit 2025“ durch.

## Untersuchungsdesign

B2C Befragung durch einen Online-Anbieter.

## Grundgesamtheit

1.014 Teilnehmer, repräsentative Studie unter Bundesbürgern zwischen 14 und 34 Jahren.

Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet und addieren sich daher nicht immer auf genau 100 Prozent.

# Inhalte

## 1. Glück und Einsamkeit

Was sind die Gründe für diese Gefühle?

## 2. Ernährung und Bewegung / Social Media

Wie achten die Teilnehmenden auf ihre Gesundheit? Wie beeinflusst Social Media dieses Verhalten?

## 3. Gesundheit und Stress

So gesund fühlen sich die jungen Bundesbürger / Das Leben stresst trotzdem

## 4. Aussehen und Gewichtsprobleme

Welches Selbstbild haben die Teilnehmenden? Was halten sie von ihrem Körpergewicht?

## 5. Gesundheitsprävention

Junge Bundesbürger fordern ein Schulfach Gesundheit

# Kapitel 1: Glück und Einsamkeit

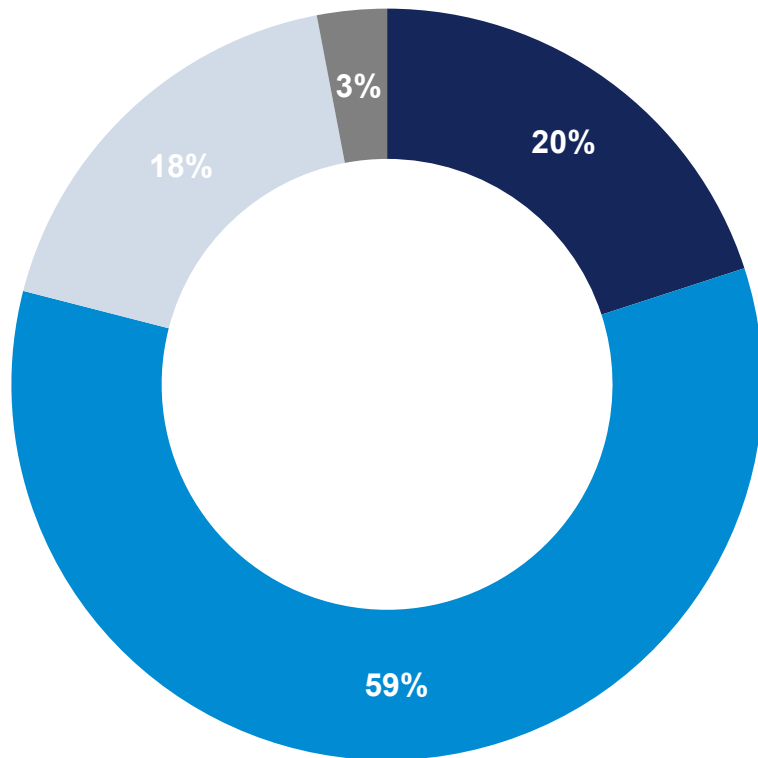
Was sind die Gründe für diese Gefühle?



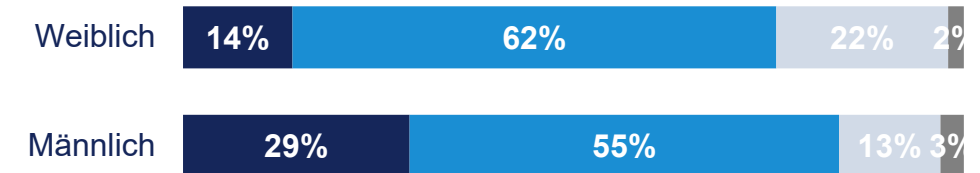
# Thema Glück

Wie glücklich fühlst du dich aktuell insgesamt?

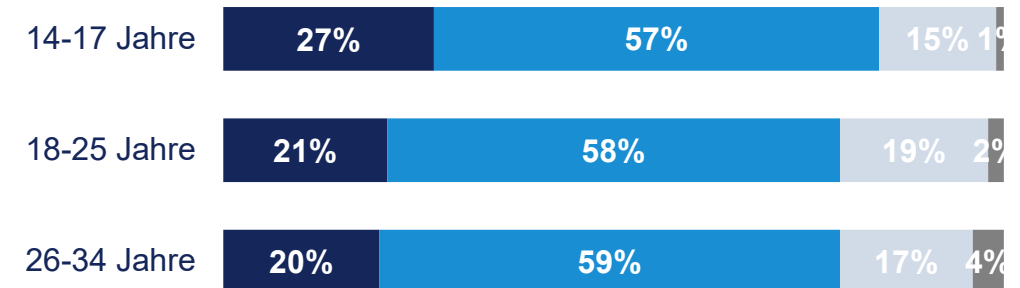
● Sehr glücklich   ● Eher glücklich   ● Eher unglücklich   ● Gar nicht glücklich



## Vergleich Geschlechter



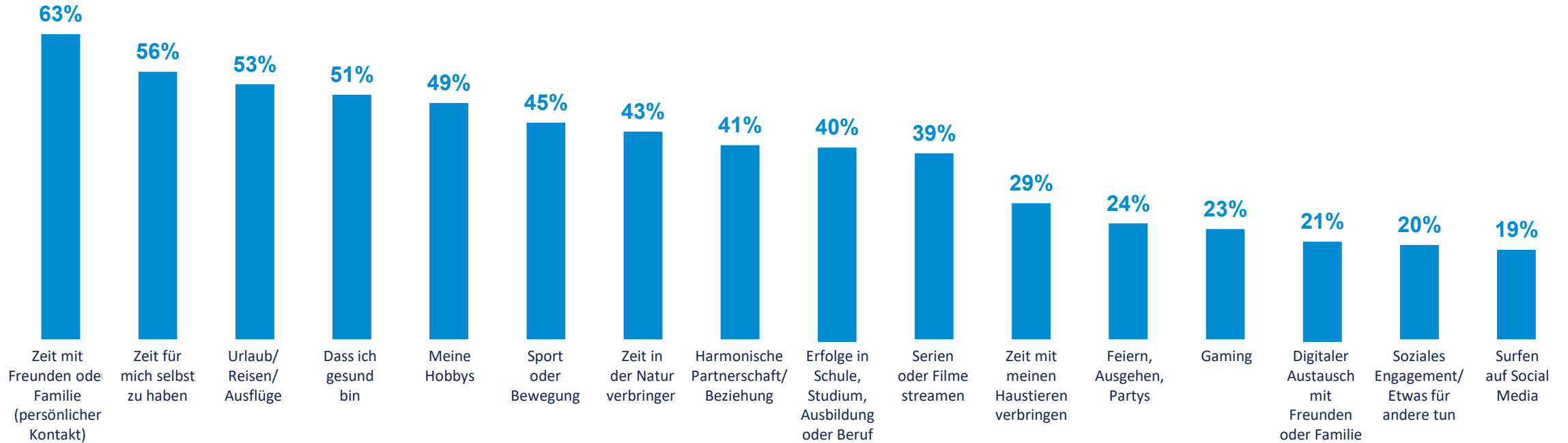
## Vergleich Altersgruppen



# Thema Glück

## Was macht dich besonders glücklich?

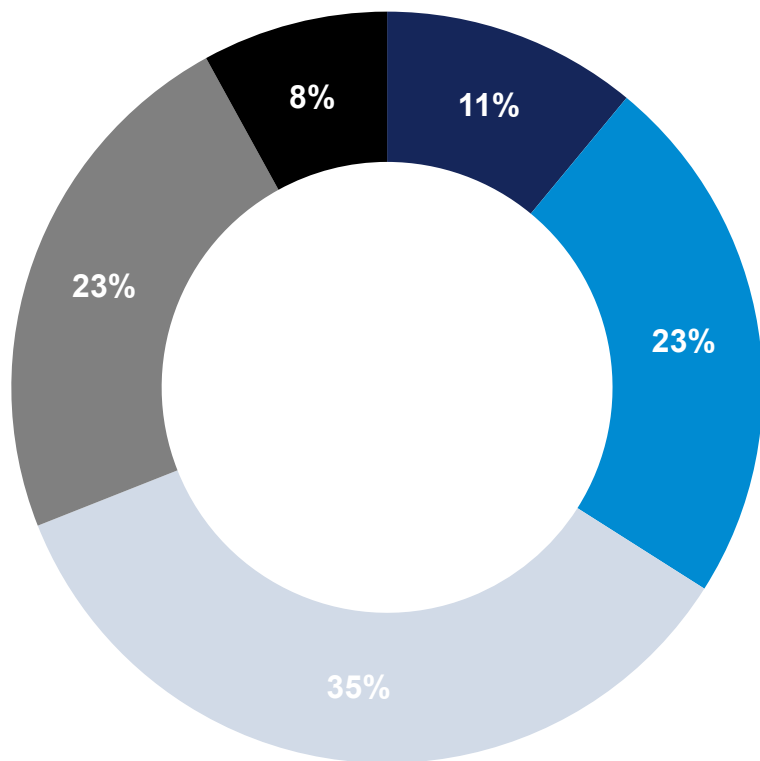
Mehrfachantworten waren möglich.



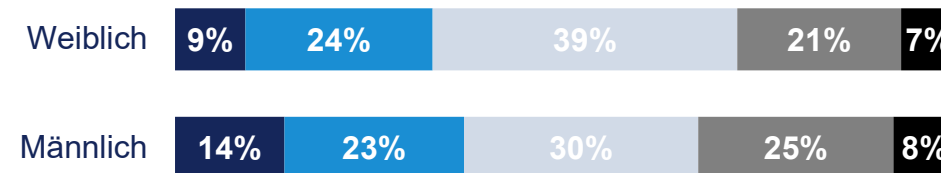
# Thema Einsamkeit

Wie häufig hast du das Gefühl, einsam zu sein?

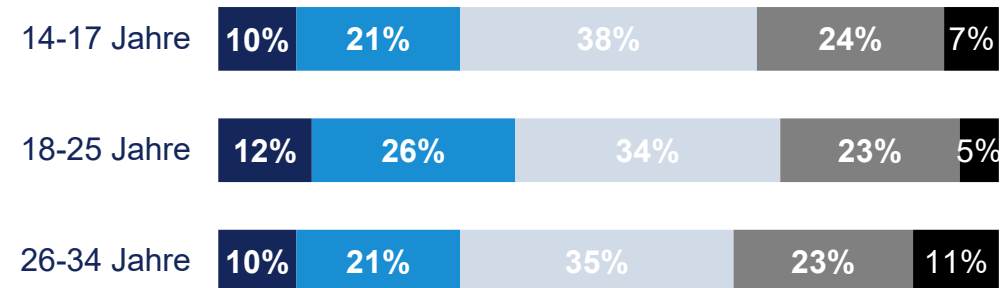
● Sehr oft   ● Regelmäßig   ● Nur manchmal   ● Ganz selten   ● Nie



## Vergleich Geschlechter



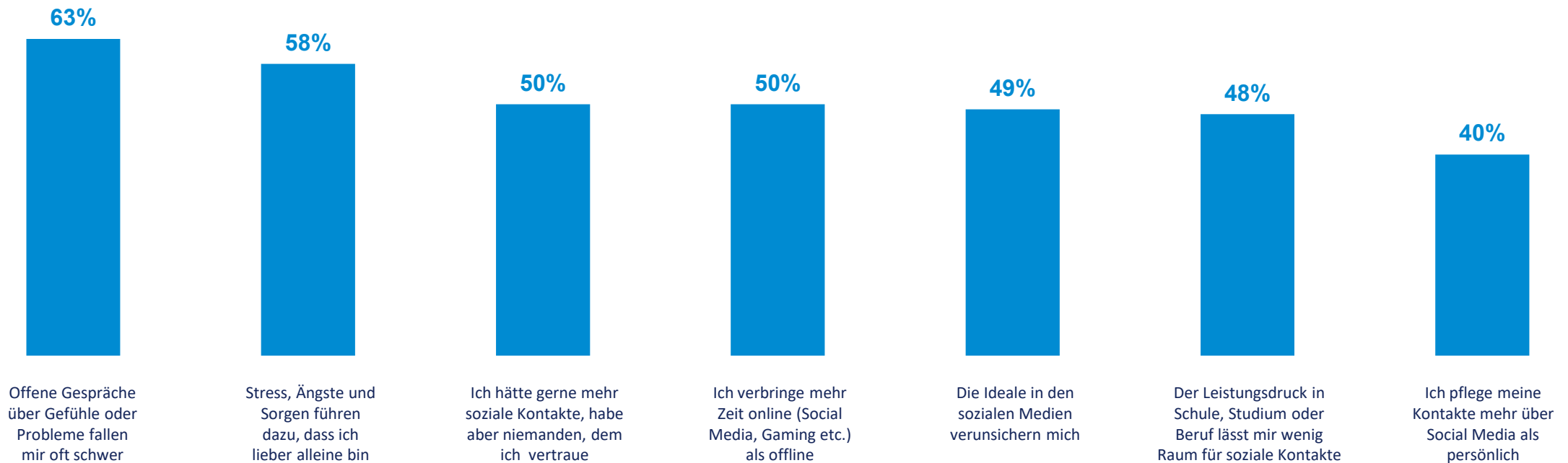
## Vergleich Altersgruppen



# Thema Einsamkeit

Was sind die Gründe dafür, dass du dich – zumindest gelegentlich – einsam fühlst?

Trifft zu/Trifft eher zu | Nur Teilnehmer, die angegeben haben, zumindest ganz gelegentlich einsam zu sein.



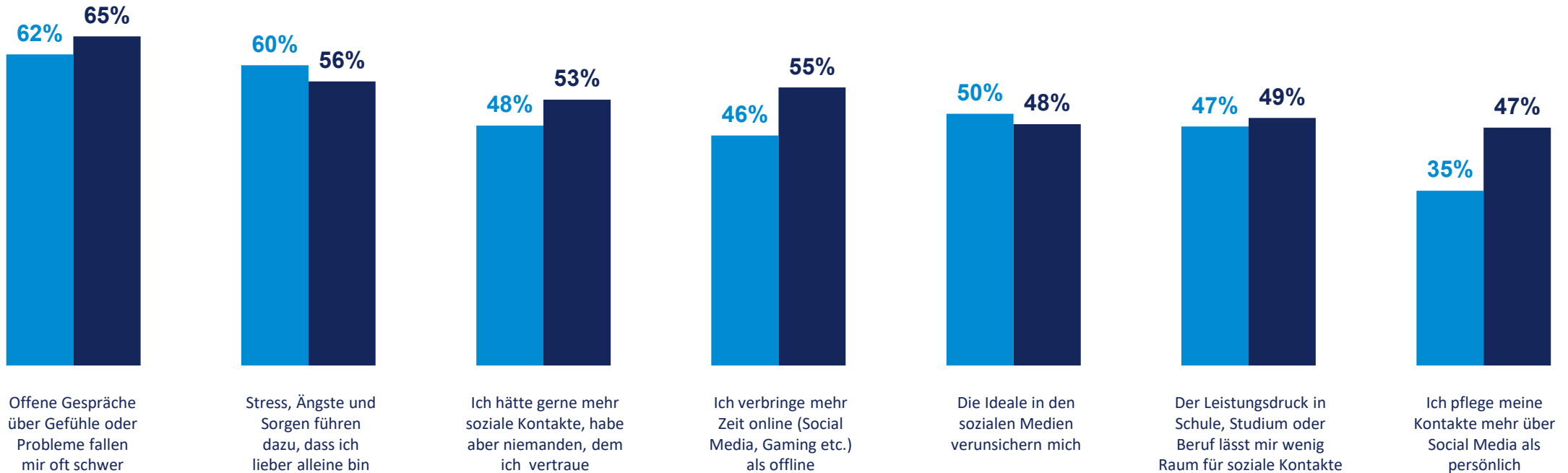


# Thema Einsamkeit

Was sind die Gründe dafür, dass du dich – zumindest gelegentlich – einsam fühlst?

Trifft zu/Trifft eher zu | Nur Teilnehmer, die angegeben haben, zumindest ganz gelegentlich einsam zu sein.

● Weiblich ● Männlich

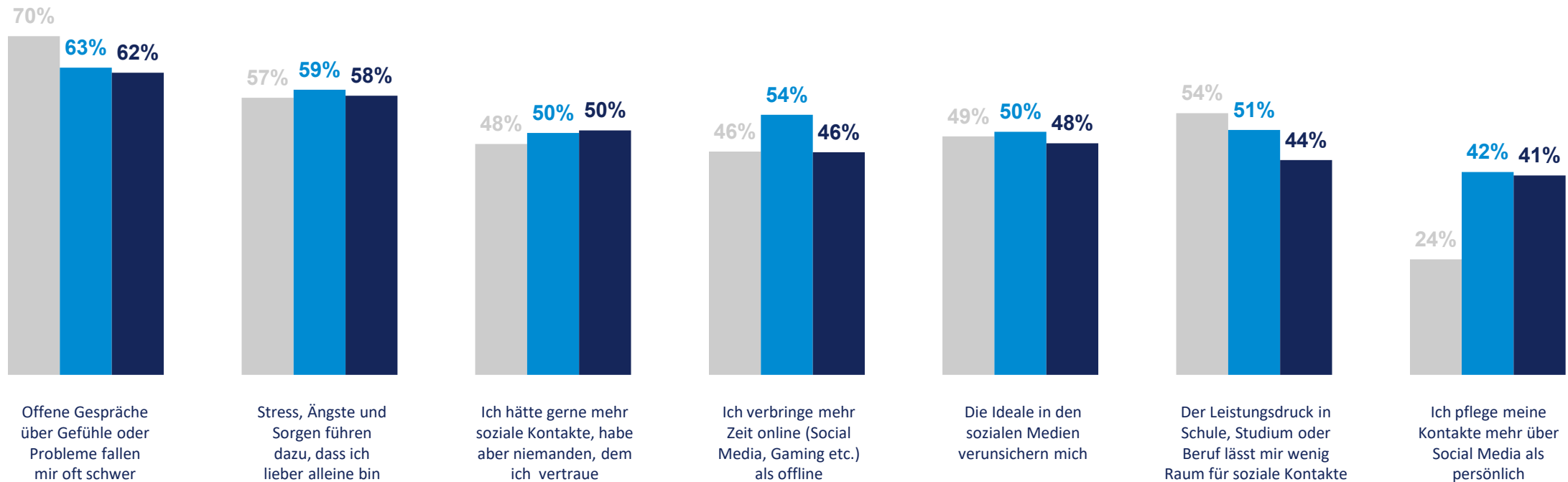


# Thema Einsamkeit

Was sind die Gründe dafür, dass du dich – zumindest gelegentlich – einsam fühlst?

Trifft zu/Trifft eher zu | Nur Teilnehmer, die angegeben haben, zumindest ganz gelegentlich einsam zu sein.

● 14-17 Jahre ● 18-25 Jahre ● 26-34 Jahre



## **Kapitel 2: Ernährung und Bewegung / Social Media**

Wie achten die Teilnehmenden auf ihre Gesundheit?

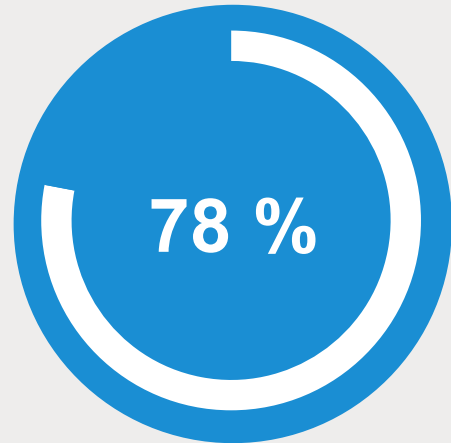
Wie beeinflusst Social Media dieses Verhalten?



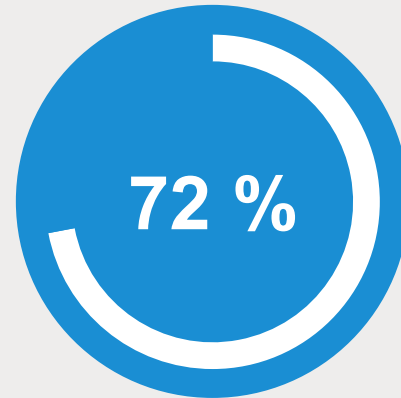
# Thema Ernährung und Bewegung

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

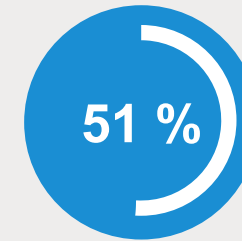
☐ Trifft zu



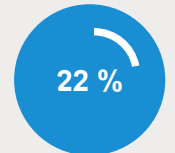
Ernährung/Bewegung  
macht mich glücklich



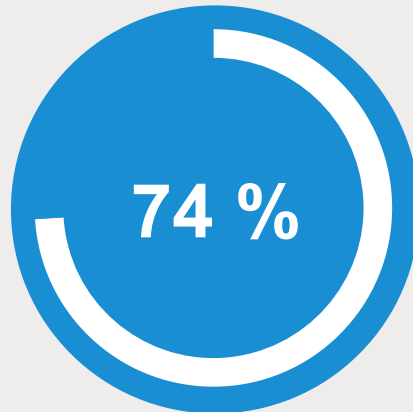
Ich würde mich  
gerne gesünder  
ernähren



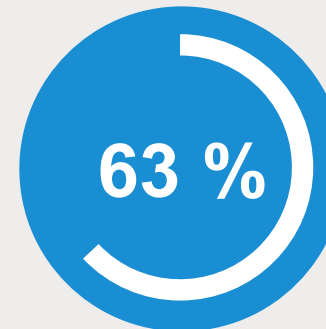
Ich fühle mich zu  
dick und möchte  
gerne abnehmen



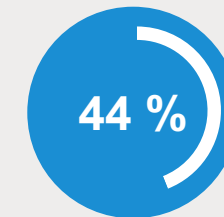
Ich fühle mich zu  
dünn und möchte  
gerne zunehmen



Ich würde gerne  
mehr Sport treiben



Ich würde gerne mehr für  
meine Gesundheit tun, im  
Alltag bleibt aber meist  
keine Zeit dazu



Ich ersetze  
Mahlzeiten häufig  
durch schnelle  
Snacks unterwegs

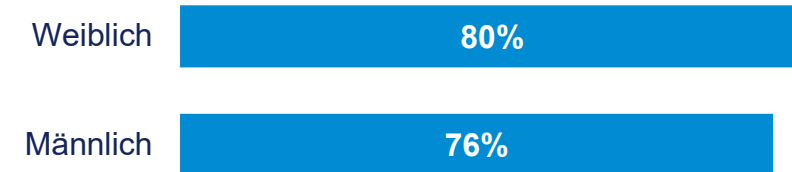
# Thema Ernährung und Bewegung

Ernährung/Bewegung macht mich glücklich

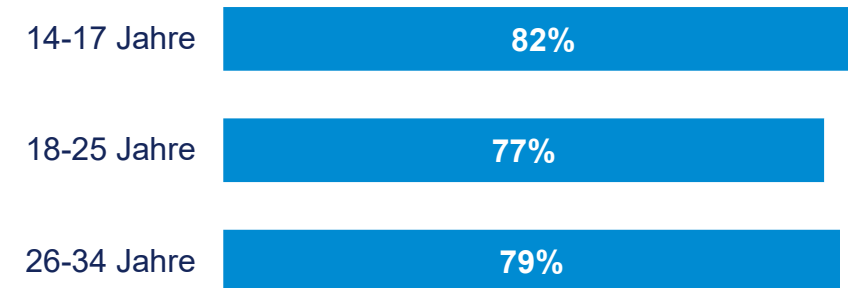
● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen





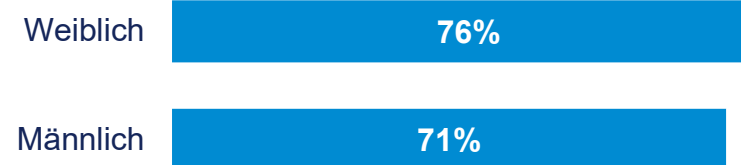
# Thema Ernährung und Bewegung

Ich würde gern mehr Sport treiben

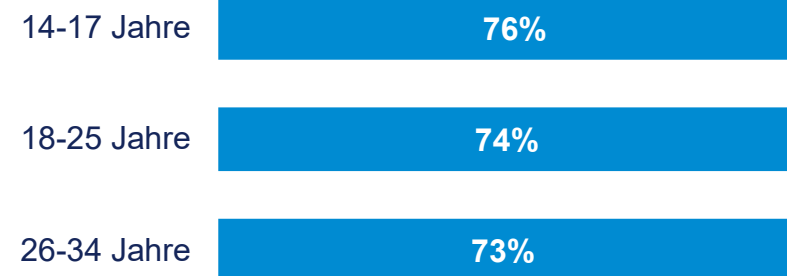
● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter



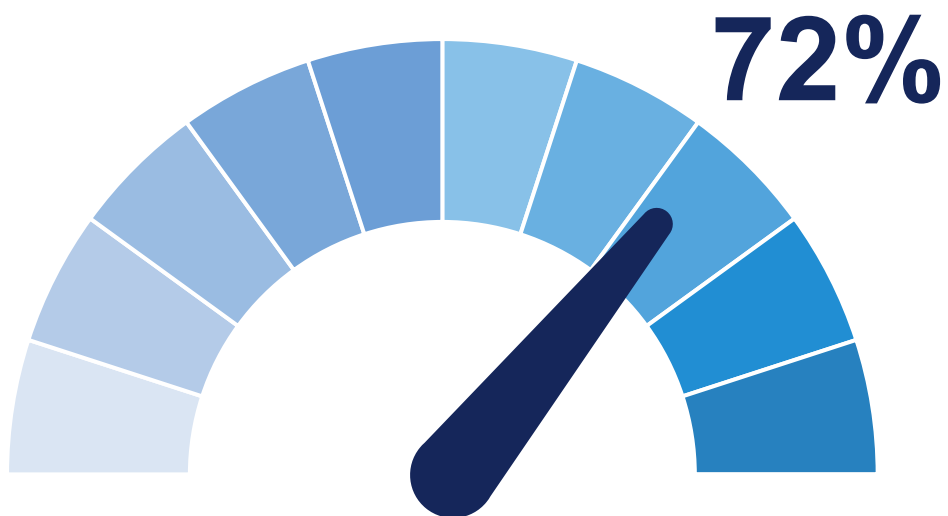
## Vergleich Altersgruppen



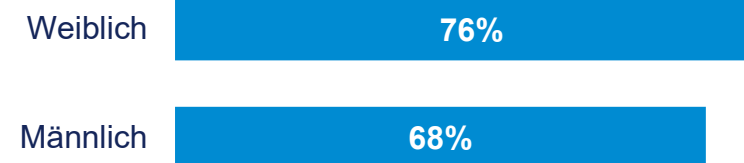
# Thema Ernährung und Bewegung

Ich würde mich gerne gesünder ernähren

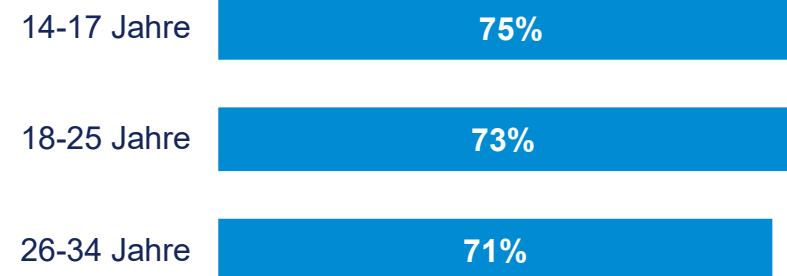
● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter



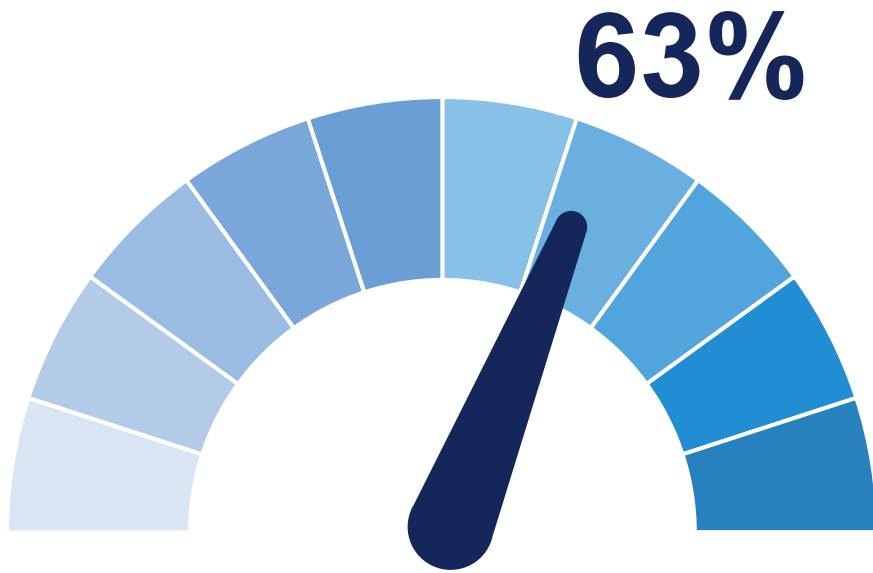
## Vergleich Altersgruppen



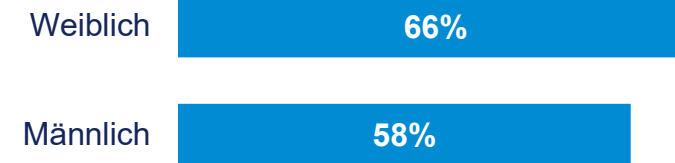
# Thema Ernährung und Bewegung

Ich würde gerne mehr für meine Gesundheit tun, im Alltag bleibt aber meist keine Zeit dazu

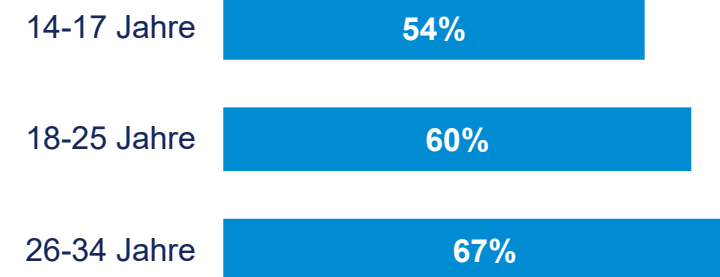
● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter



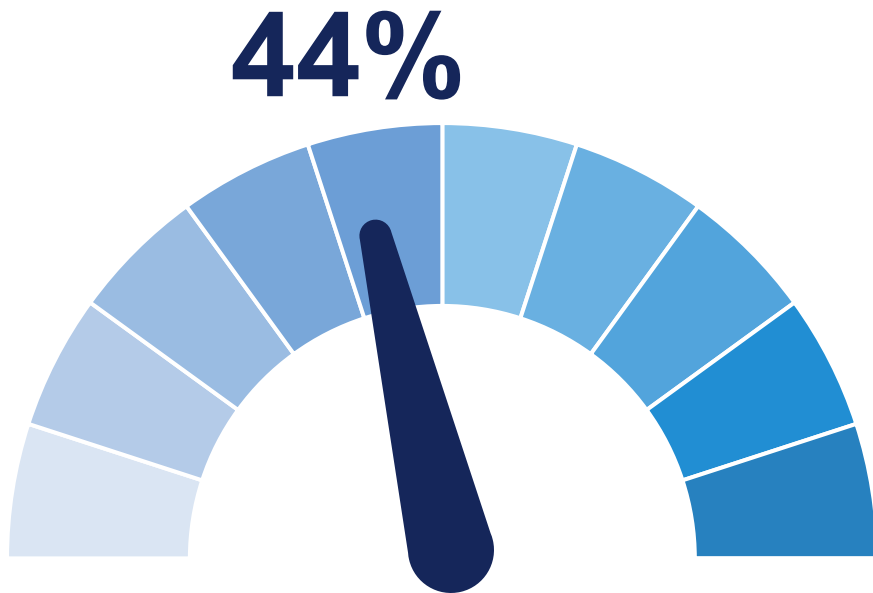
## Vergleich Altersgruppen



# Thema Ernährung und Bewegung

Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter

|          |     |
|----------|-----|
| Weiblich | 45% |
| Männlich | 44% |

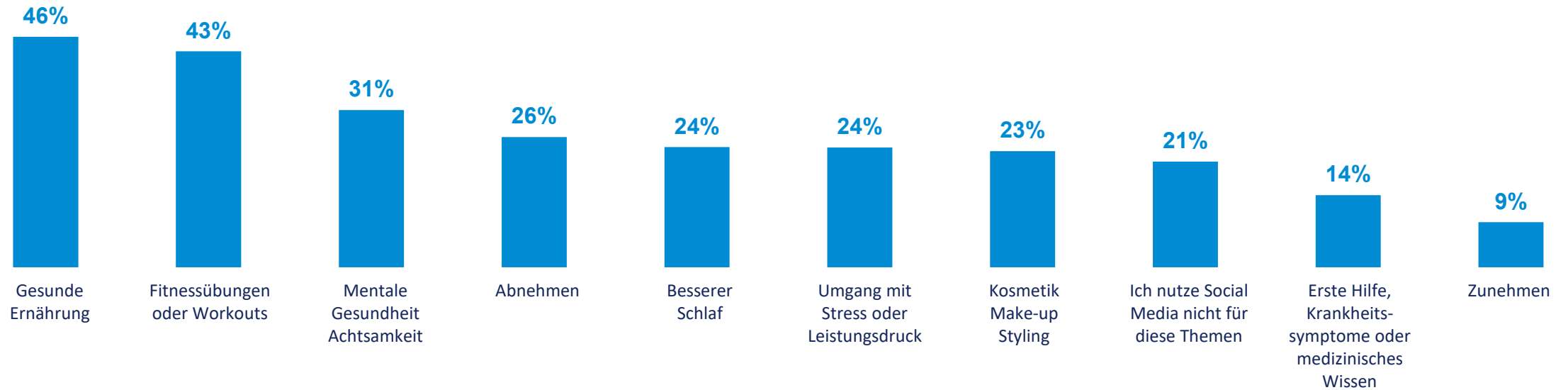
## Vergleich Altersgruppen

|             |     |
|-------------|-----|
| 14-17 Jahre | 43% |
| 18-25 Jahre | 44% |
| 26-34 Jahre | 44% |

# Thema Social Media

Zu welchen Fitness- oder Gesundheitsthemen suchst du dir auf Plattformen wie YouTube, Instagram, TikTok oder ähnlichen Kanälen Rat oder Tipps?

Mehrfachantworten waren möglich.

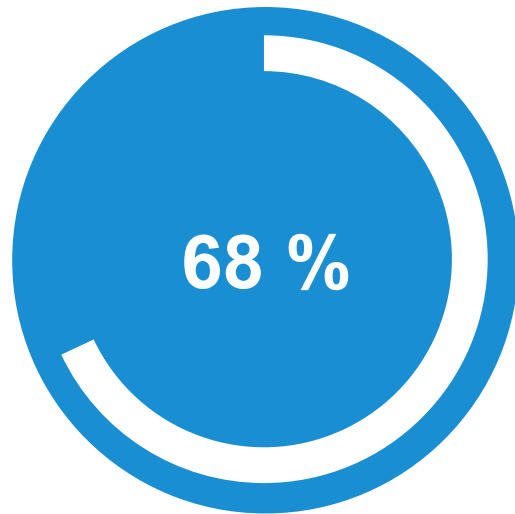




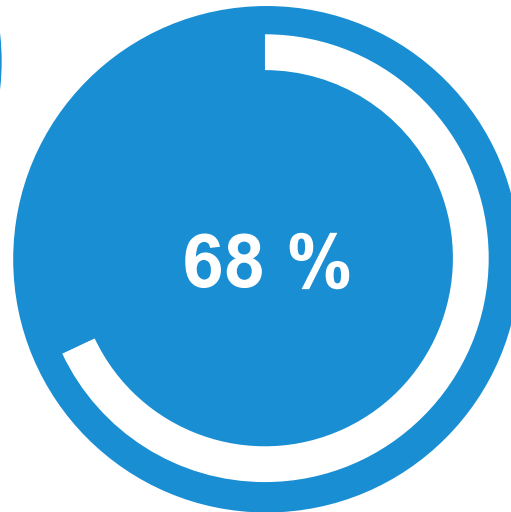
# Thema Social Media

Wie würdest du dein eigenes Social-Media-Verhalten einschätzen?

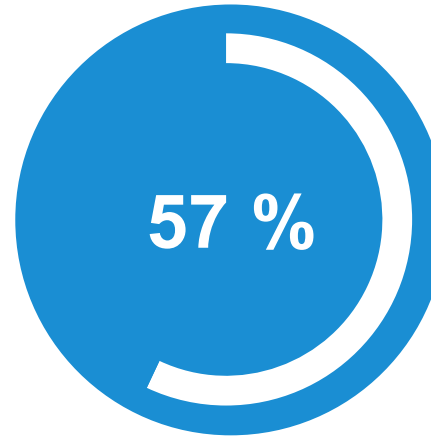
☐ Trifft zu/Trifft eher zu



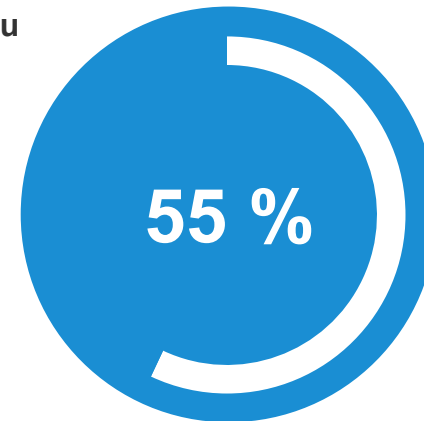
Ich verbringe mehr  
Zeit auf Social Media,  
als ich eigentlich  
möchte



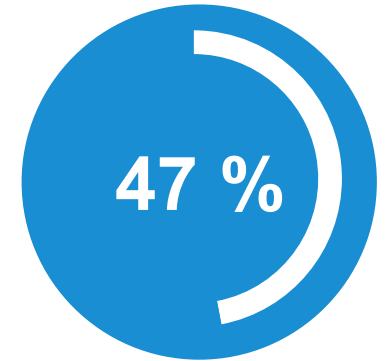
Ich lasse mich von  
Inhalten zu Ernährung,  
Fitness und Gesundheit  
inspirieren



Ich nutze Social Media, um  
mehr über das Leben und  
den Lifestyle anderer zu  
erfahren



Ich nutze Social Media, um mehr  
über soziale und politische  
Meinungen anderer zu erfahren

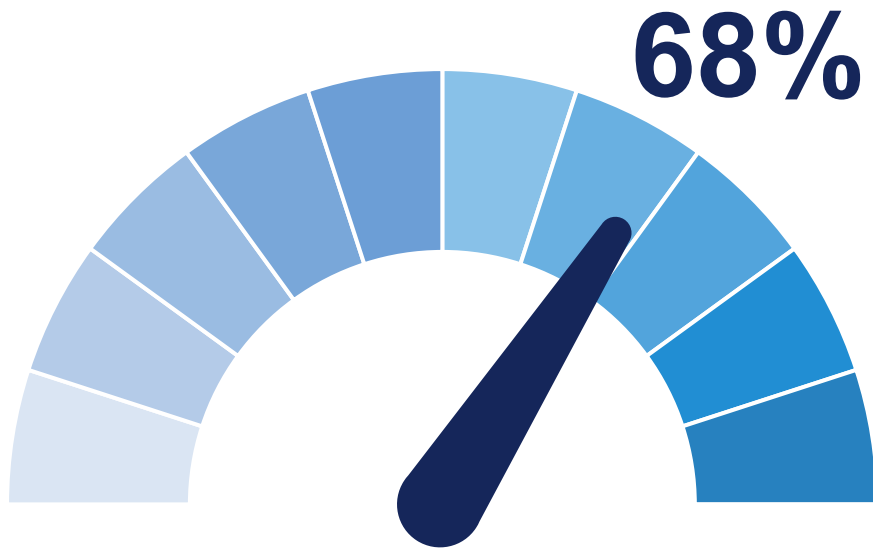


Nach dem  
Social-Media-Swipen  
fühle ich mich häufig  
schlechter als vorher

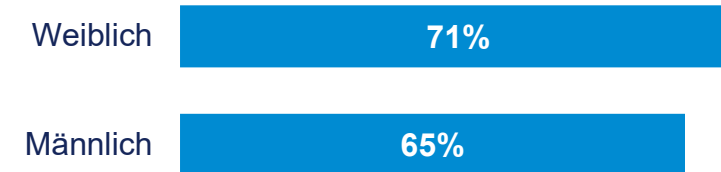
# Thema Social Media

Ich verbringe mehr Zeit auf Social Media, als ich eigentlich möchte

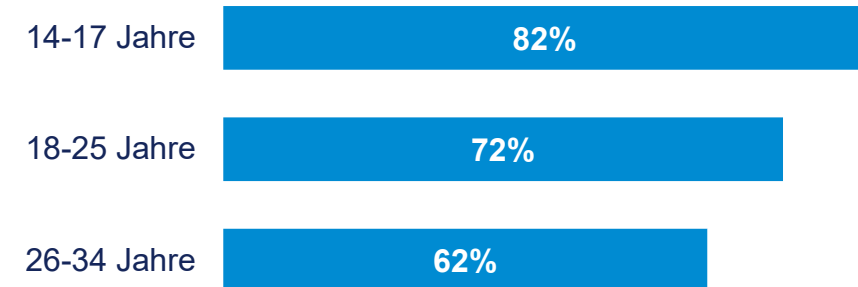
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



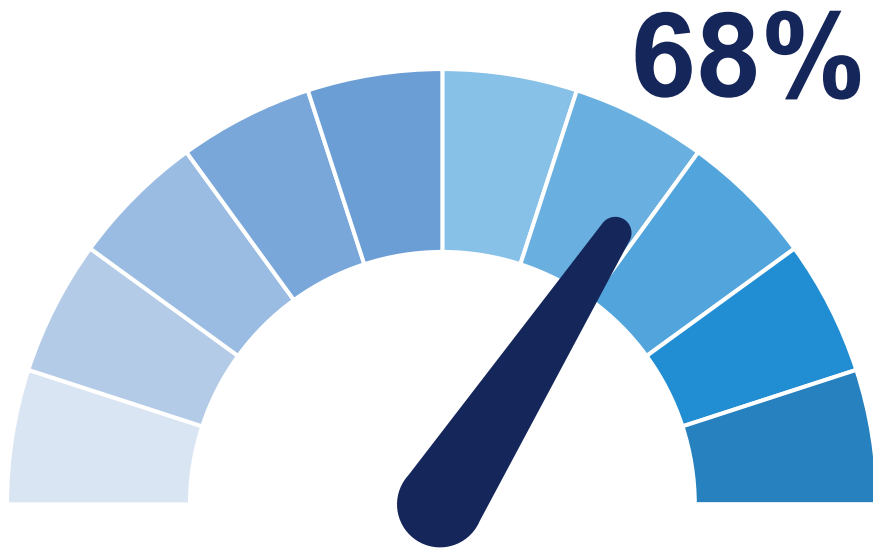
## Vergleich Altersgruppen



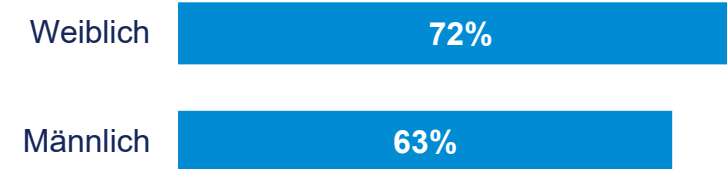
# Thema Social Media

Ich lasse mich von Inhalten zu Ernährung, Fitness und Gesundheit inspirieren

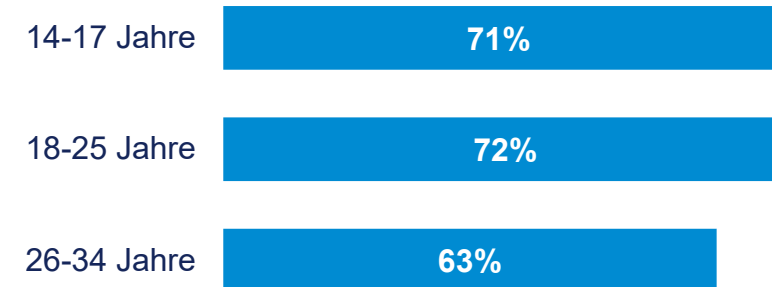
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen



# Thema Social Media

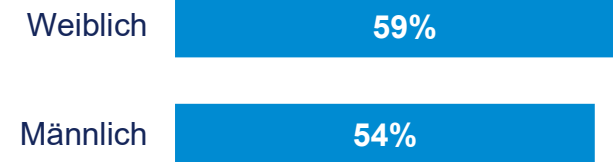
Ich nutze Social Media, um mehr über das Leben und den Lifestyle anderer zu erfahren

● Trifft zu/Trifft eher zu

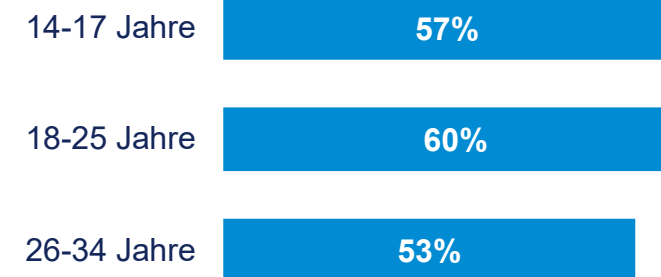
**57%**



## Vergleich Geschlechter



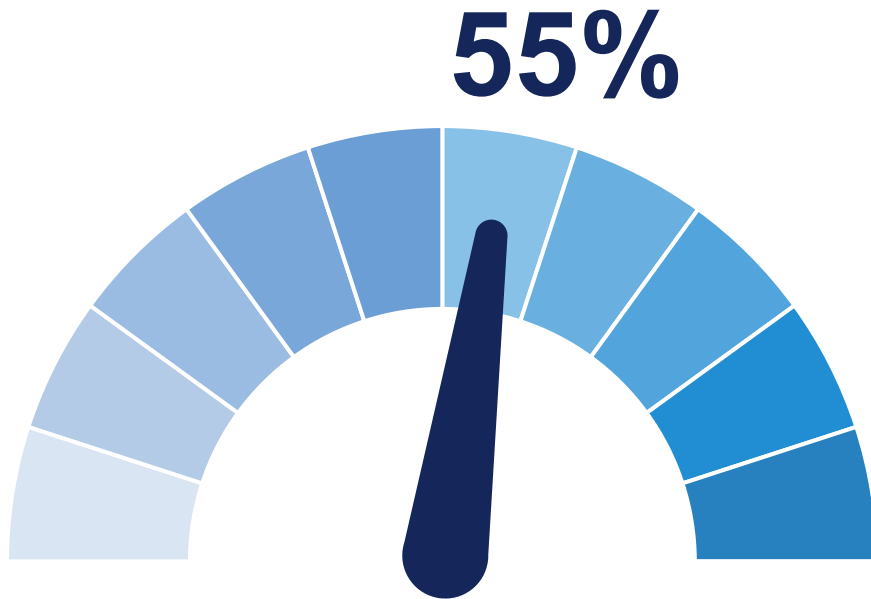
## Vergleich Altersgruppen



# Thema Social Media

Ich nutze Social Media, um mehr über soziale und politische Meinungen anderer zu erfahren

● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter

Weiblich **50%**

Männlich **61%**

## Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre **56%**

18-25 Jahre **59%**

26-34 Jahre **50%**



# Thema Social Media

Nach dem Social-Media-Swipen fühle ich mich häufig schlechter als vorher

● Trifft zu/Trifft eher zu

47%



## Vergleich Geschlechter

Weiblich 44%

Männlich 50%

## Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre 49%

18-25 Jahre 52%

26-34 Jahre 40%

# Kapitel 3: Gesundheit und Stress

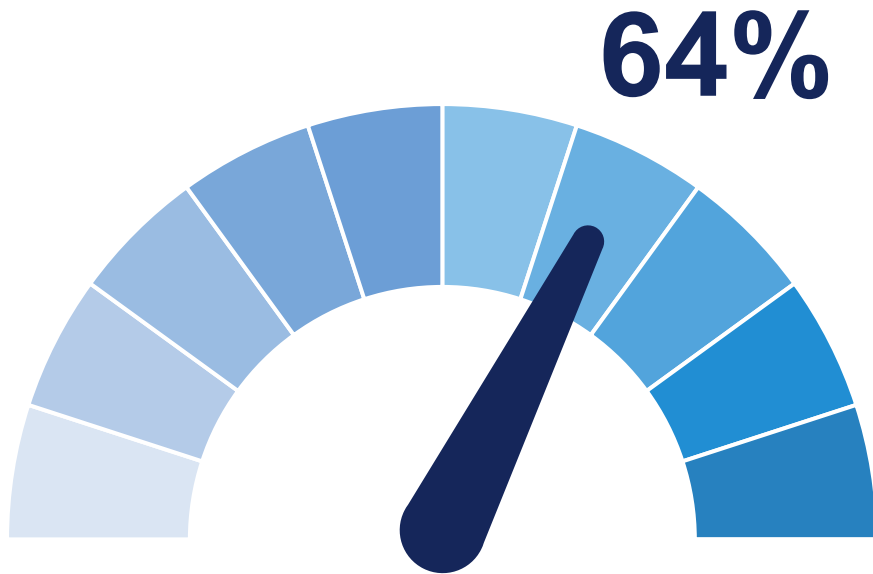
So gesund fühlen sich die jungen Bundesbürger  
Das Leben stresst trotzdem



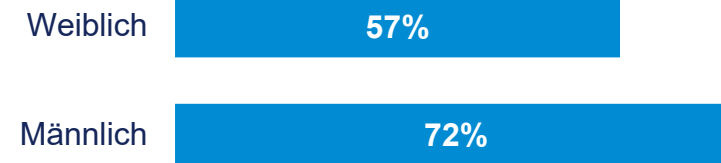
# Thema Gesundheit

Inwieweit stimmst du dieser Aussage zu: „Ich fühle mich rundum gesund“

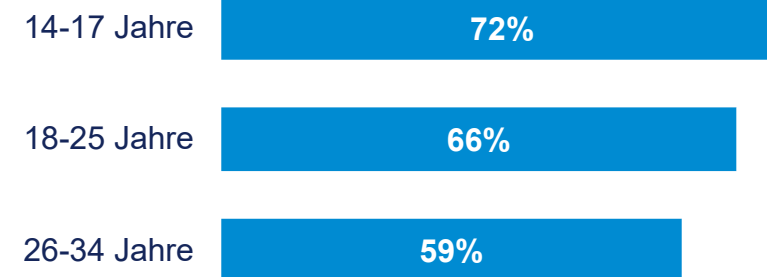
● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter




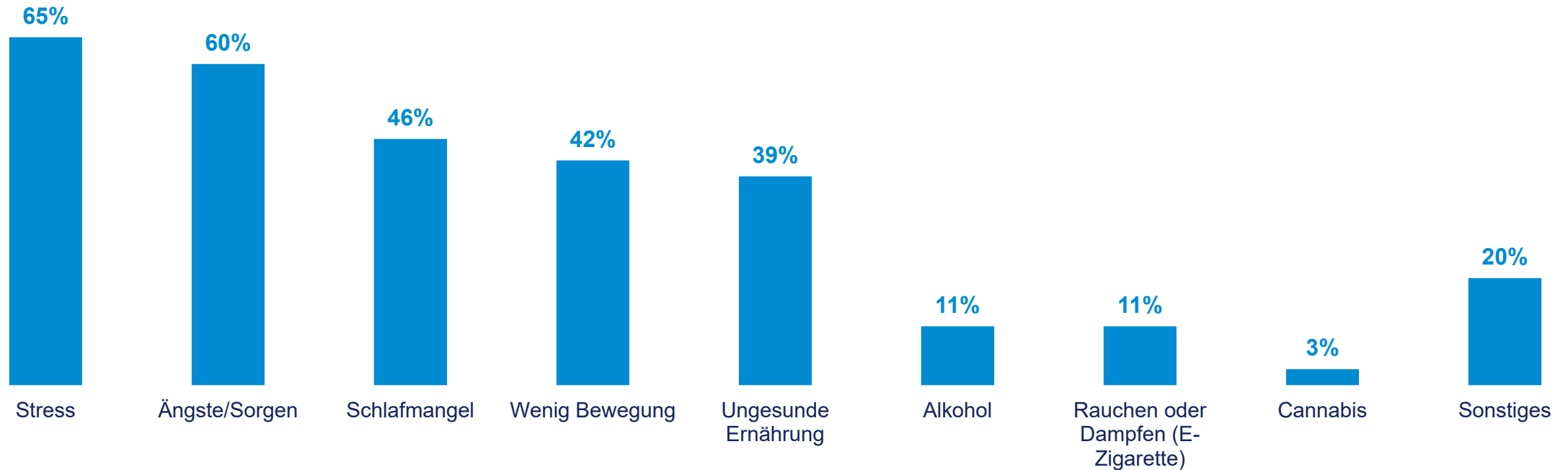
## Vergleich Altersgruppen



# Thema Gesundheit


Was meinst du, woran liegt es, dass du dich nicht rundum gesund fühlst?

 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen. Mehrfachantworten waren möglich.

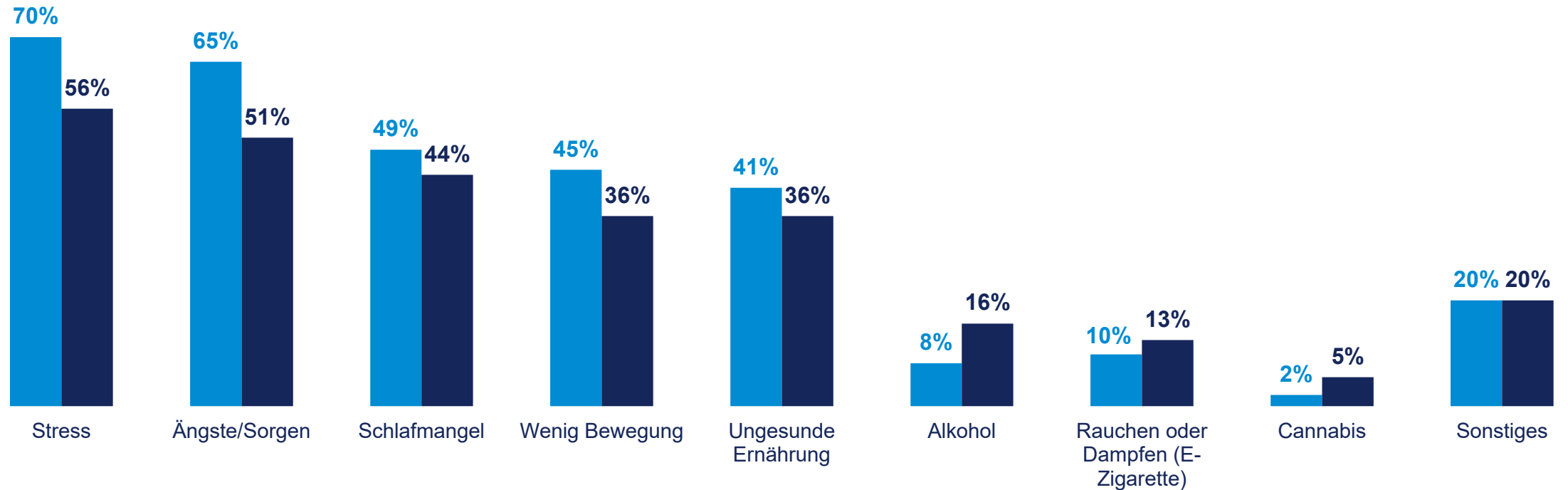


# Thema Gesundheit

Was meinst du, woran liegt es, dass du dich nicht rundum gesund fühlst?

 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen. Mehrfachantworten waren möglich.


 Weiblich  Männlich






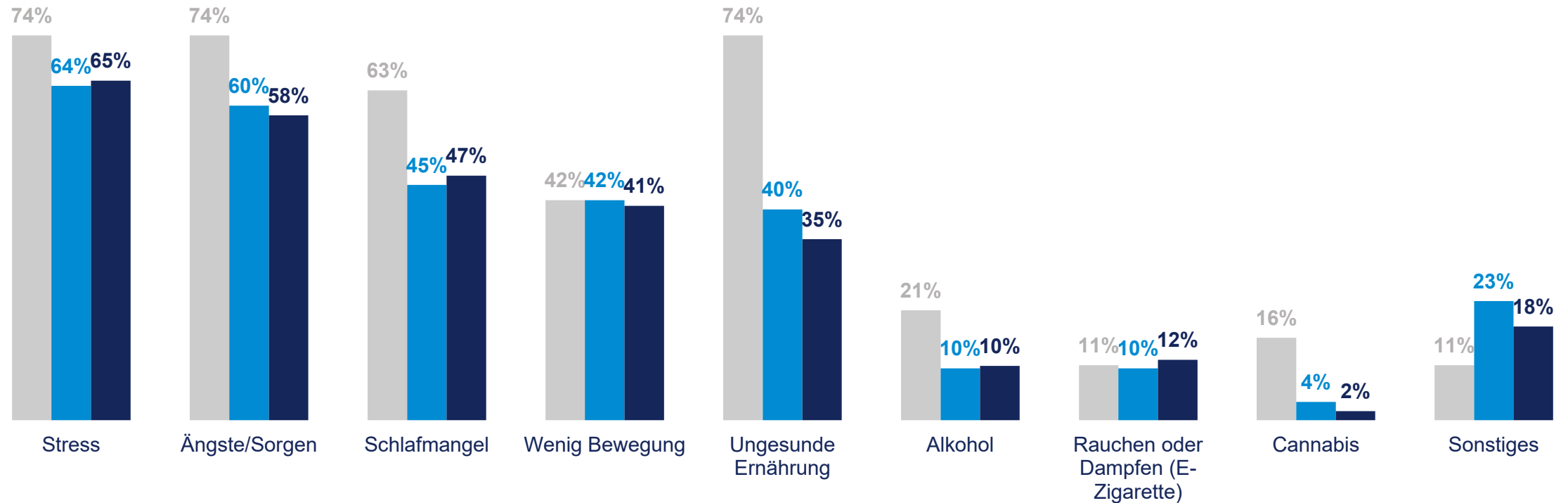


# Thema Gesundheit

Was meinst du, woran liegt es, dass du dich nicht rundum gesund fühlst?

 Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich nicht rundum gesund zu fühlen. Mehrfachantworten waren möglich.

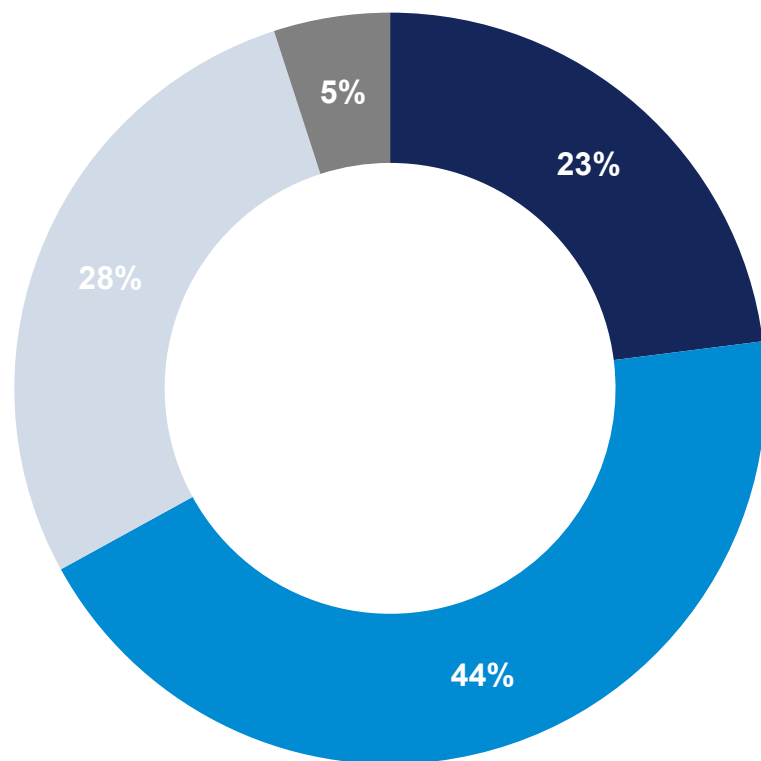
 14-17 Jahre    18-25 Jahre    26-34 Jahre



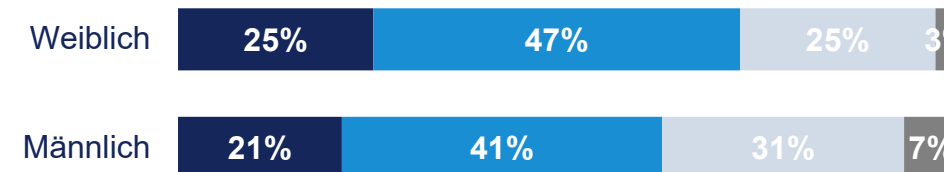
# Thema Stress

Ich fühle mich oft gestresst

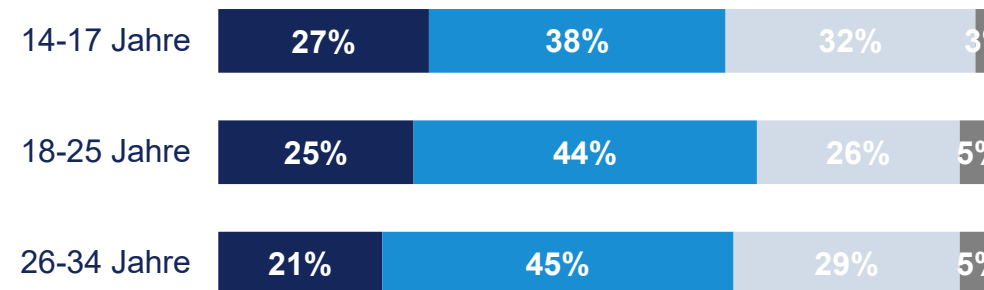
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



## Vergleich Geschlechter



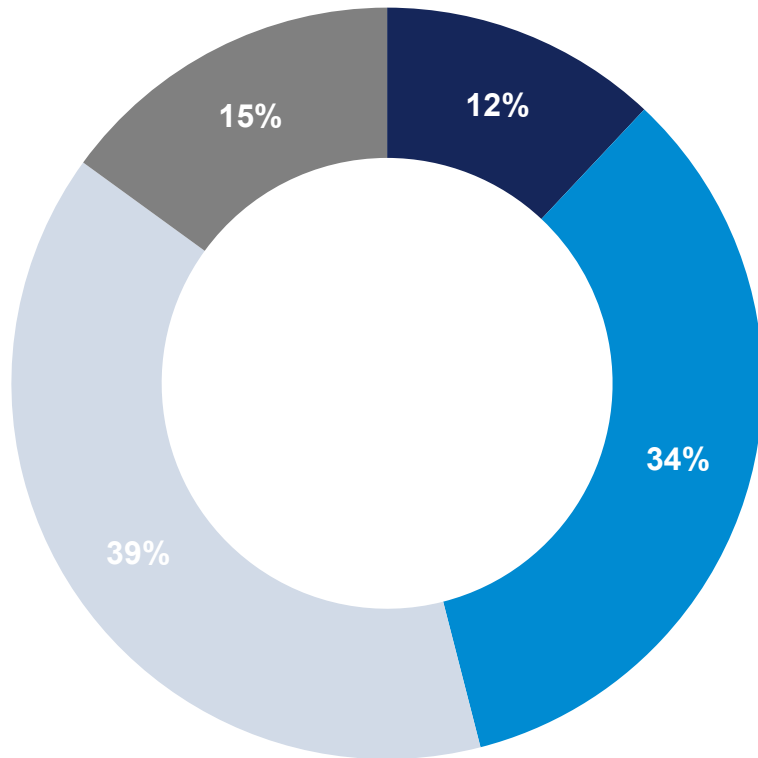
## Vergleich Altersgruppen



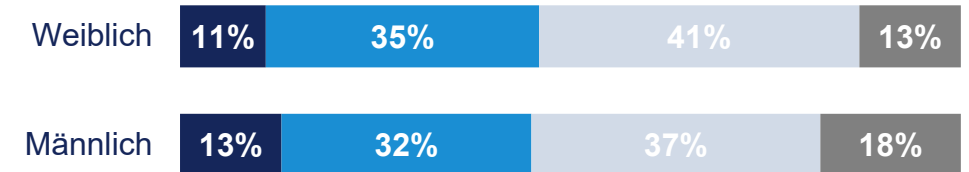
# Thema Stress

## Stress verursacht bei mir eher das Privatleben

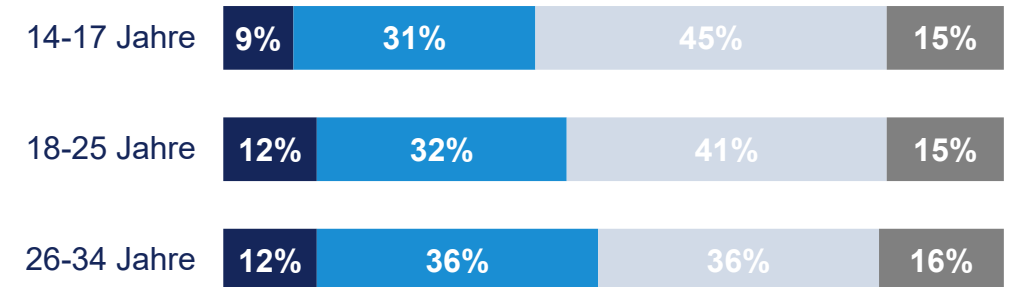
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



### Vergleich Geschlechter



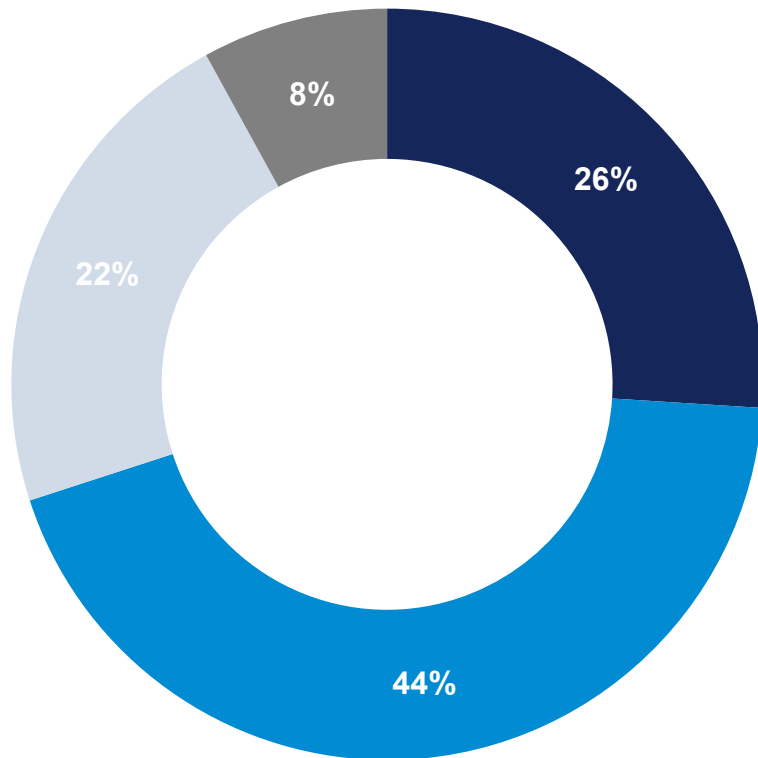
### Vergleich Altersgruppen



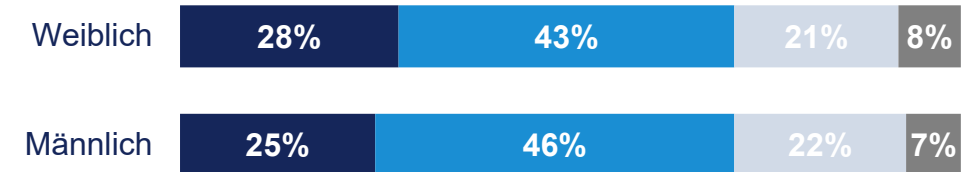
# Thema Stress

Stress verursacht bei mir eher die Arbeit/Schule/Uni

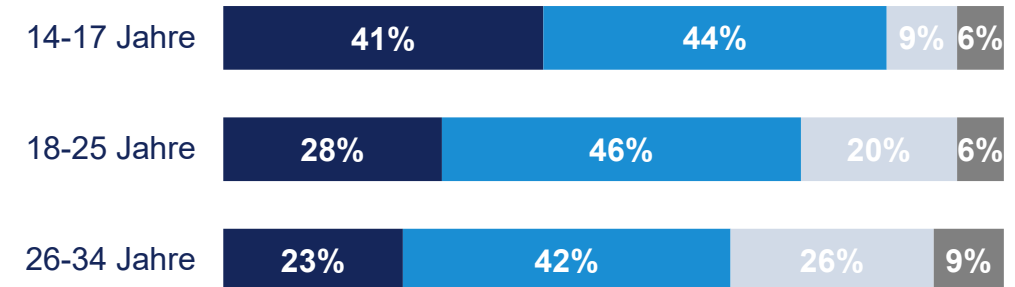
● Trifft zu ● Trifft eher zu ● Trifft eher nicht zu ● Trifft nicht zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen



## **Kapitel 4: Aussehen und Gewichtsprobleme**

Wie zufrieden sind die Teilnehmenden mit ihrem Selbstbild?

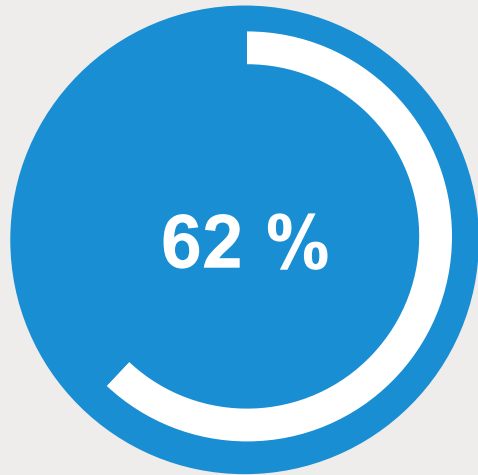
Was halten sie von ihrem Körpergewicht?



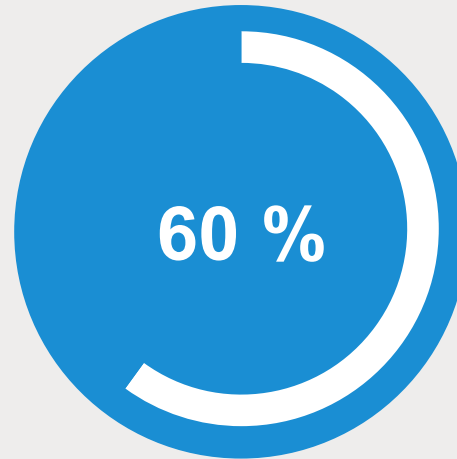
# Thema Aussehen

Das eigene Aussehen spielt für viele Menschen eine Rolle. Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?

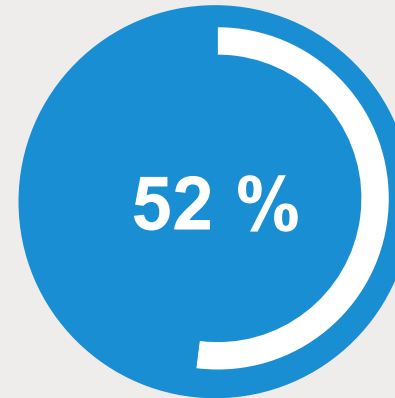
☐ Trifft zu/Trifft eher zu



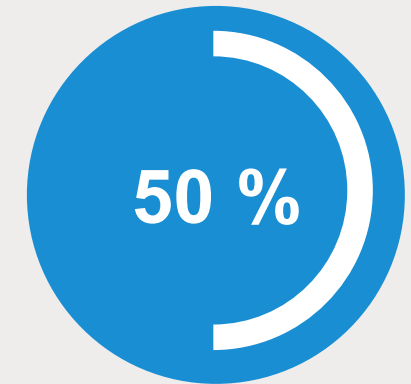
**Ich bin mit meinem Körper, so wie er ist, grundsätzlich zufrieden**



**Ich vergleiche mich oft mit anderen, wenn es um mein Aussehen oder meinen Körper geht**



**Social Media beeinflusst mein Bild davon, wie ich aussehen möchte**

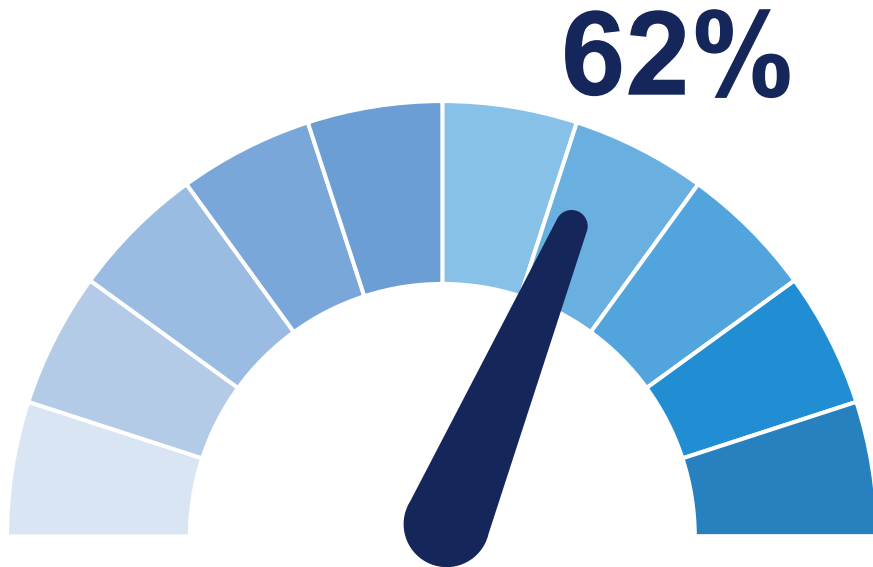


**Ich fühle mich oft unter Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen**

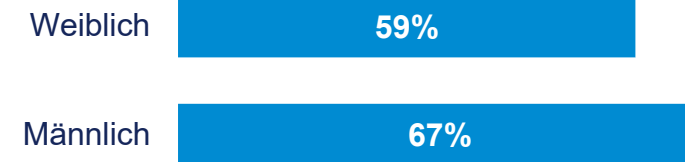
# Thema Aussehen

Ich bin mit meinem Körper, so wie er ist, grundsätzlich zufrieden

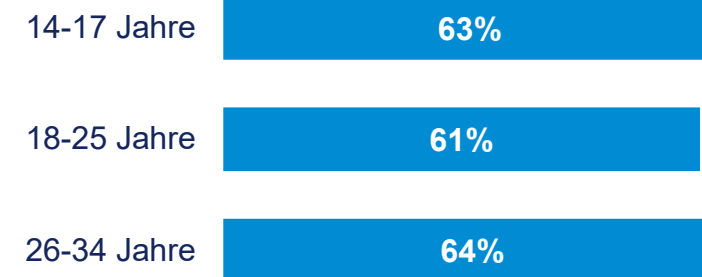
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



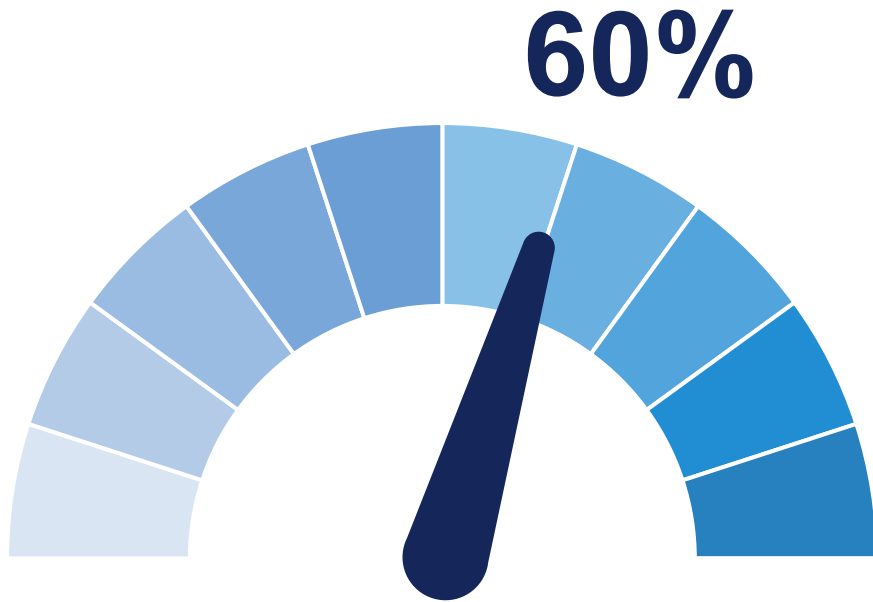
## Vergleich Altersgruppen



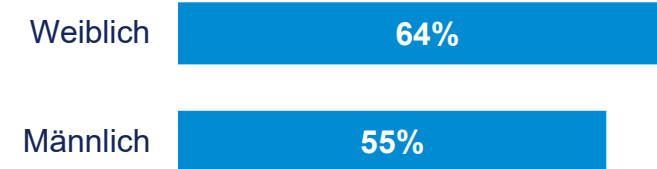
# Thema Aussehen

Ich vergleiche mich oft mit anderen, wenn es um mein Aussehen oder meinen Körper geht

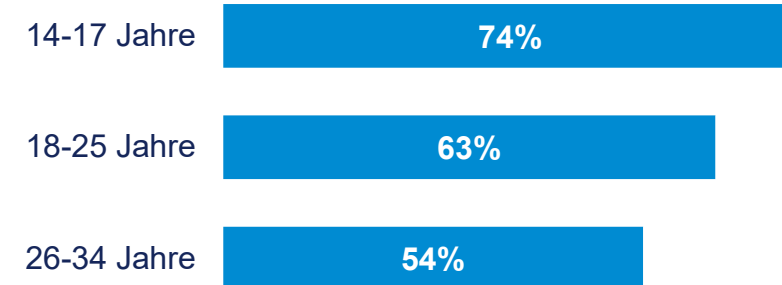
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen



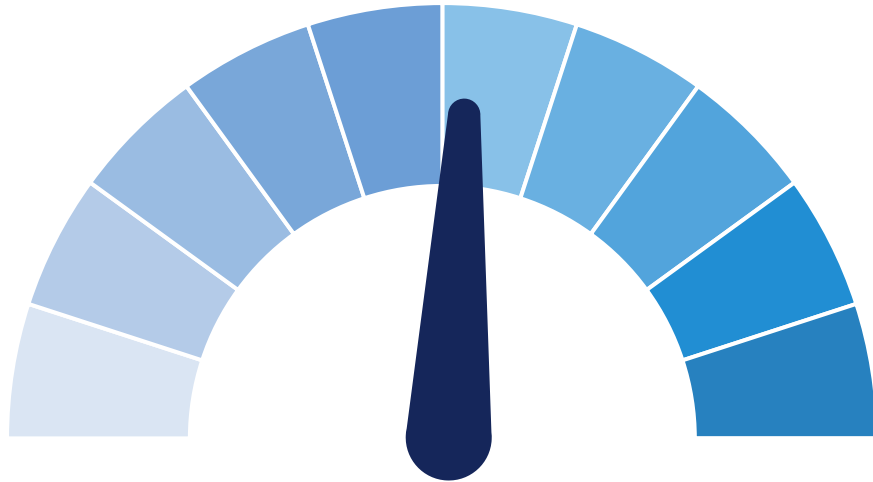


# Thema Aussehen

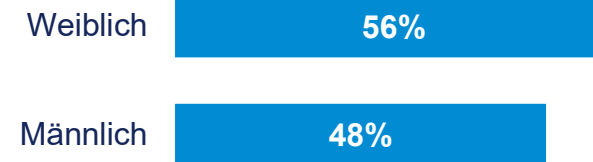
Social Media beeinflusst mein Bild davon, wie ich aussehen möchte

● Trifft zu/Trifft eher zu

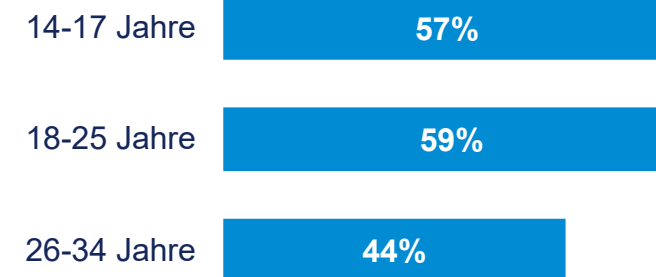
**52%**



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen

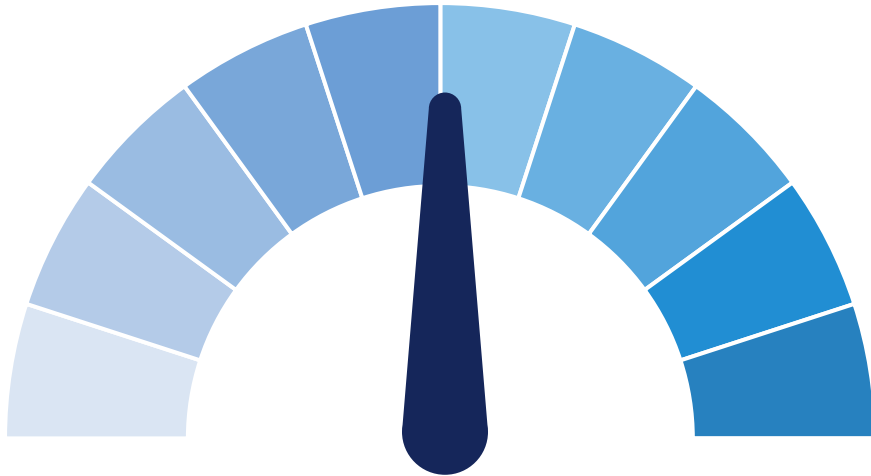


# Thema Aussehen

Ich fühle mich oft unter Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen

● Trifft zu/Trifft eher zu

50%



## Vergleich Geschlechter

|          |     |
|----------|-----|
| Weiblich | 54% |
| Männlich | 45% |

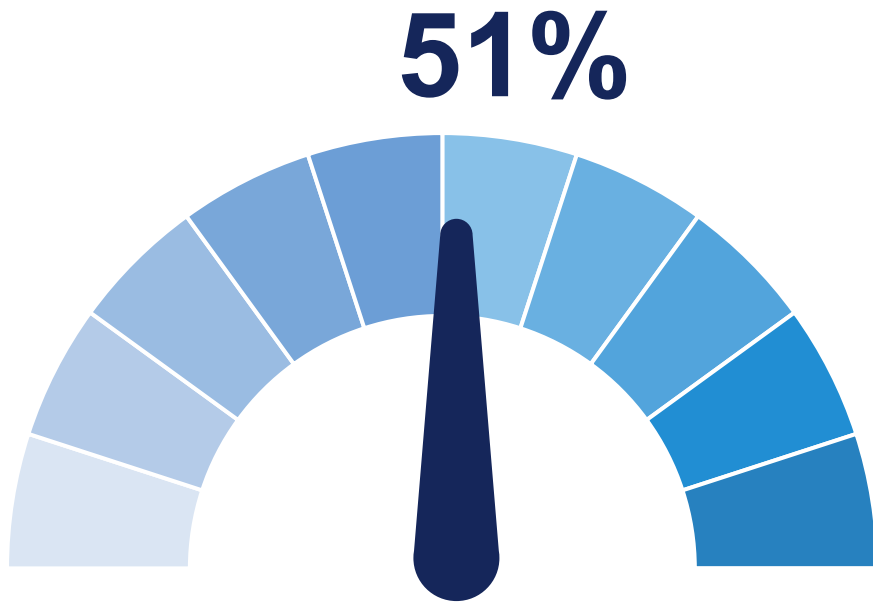
## Vergleich Altersgruppen

|             |     |
|-------------|-----|
| 14-17 Jahre | 49% |
| 18-25 Jahre | 55% |
| 26-34 Jahre | 45% |

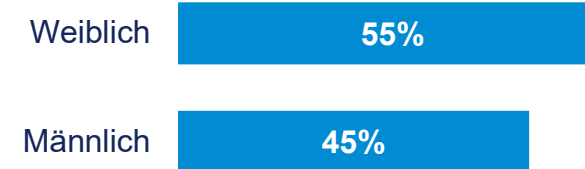
# Thema Gewichtsprobleme

Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen

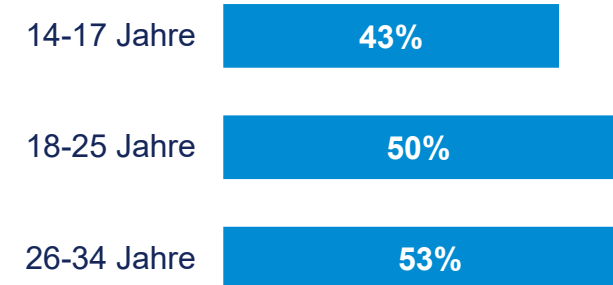
● Trifft zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen



# Thema Gewichtsprobleme

Ich fühle mich zu dünn und möchte gerne zunehmen

● Trifft zu

22%



## Vergleich Geschlechter

Weiblich 12%

Männlich 34%

## Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre 24%

18-25 Jahre 24%

26-34 Jahre 19%

# Kapitel 5: Gesundheitsprävention

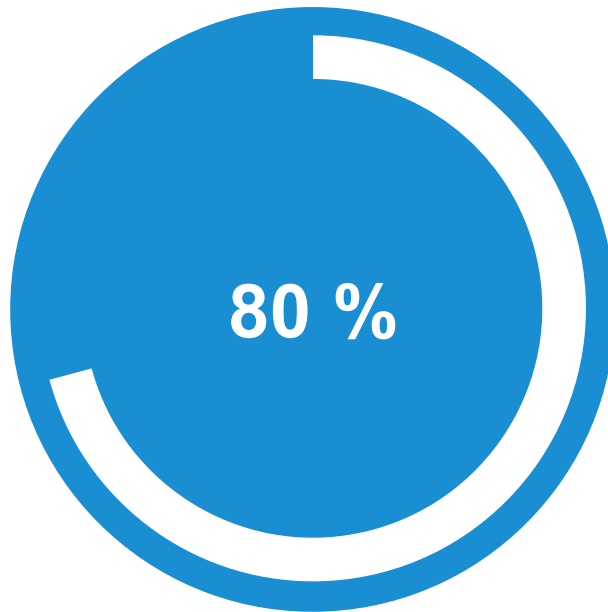
Junge Bundesbürger fordern ein Schulfach Gesundheit



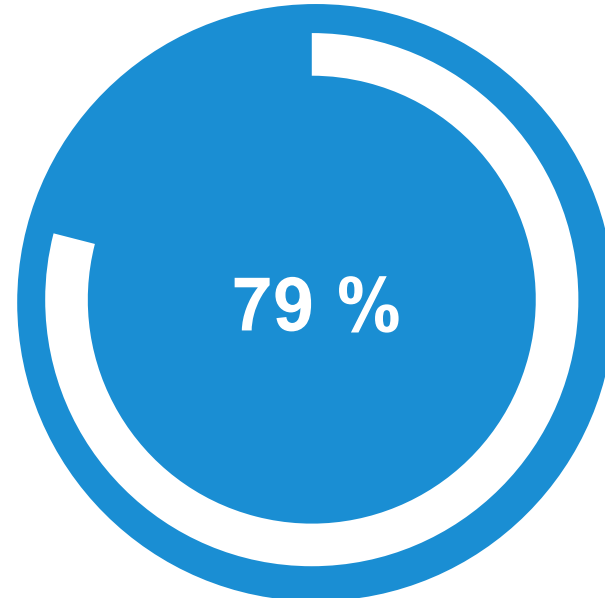
# Thema Gesundheitsvorsorge in Schulen

Inwieweit wurden dir die folgenden Themen in der Schule vermittelt?

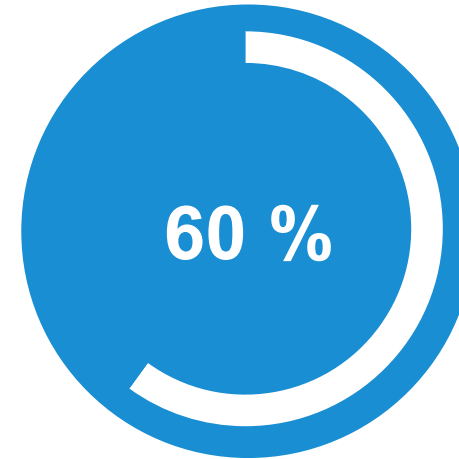
☐ Trifft zu/Trifft eher zu



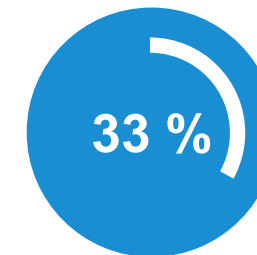
Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden



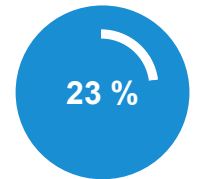
Ich hätte mir in der Schule mehr Informationen zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge gewünscht



Ich hätte mir einen konkreten Ansprechpartner wie eine Schulgesundheitsfachkraft gewünscht



Durch den Schulunterricht weiß ich, was ich für meine Gesundheit tun kann



In der Schule habe ich das Nationale Gesundheitsportal ([www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)) als Online-Plattform für Gesundheitsinformationen kennengelernt

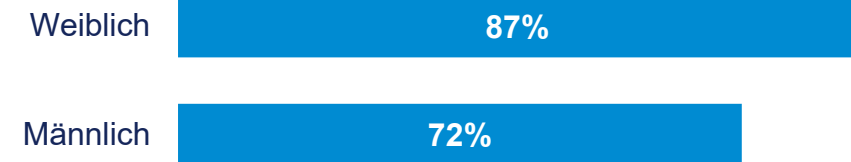
# Thema Gesundheitsvorsorge in Schulen

Das Thema Gesundheit sollte an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden

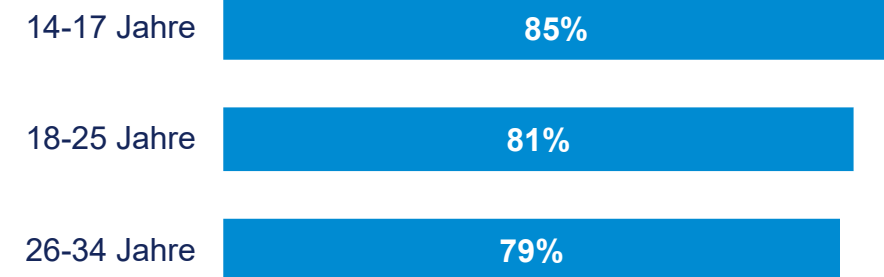
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen



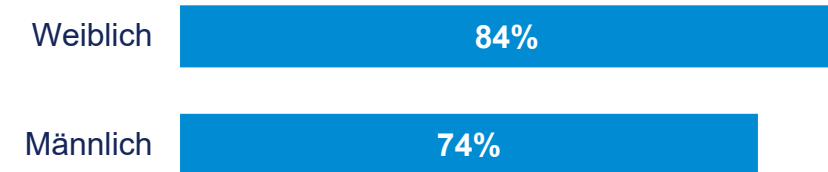
# Thema Gesundheitsvorsorge in Schulen

Ich hätte mir in der Schule mehr Informationen zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge gewünscht

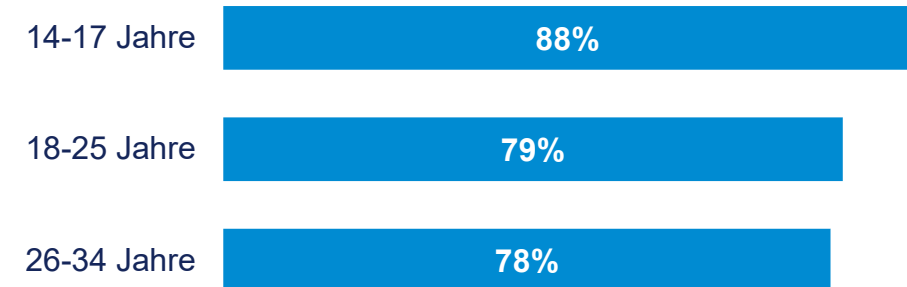
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



## Vergleich Altersgruppen

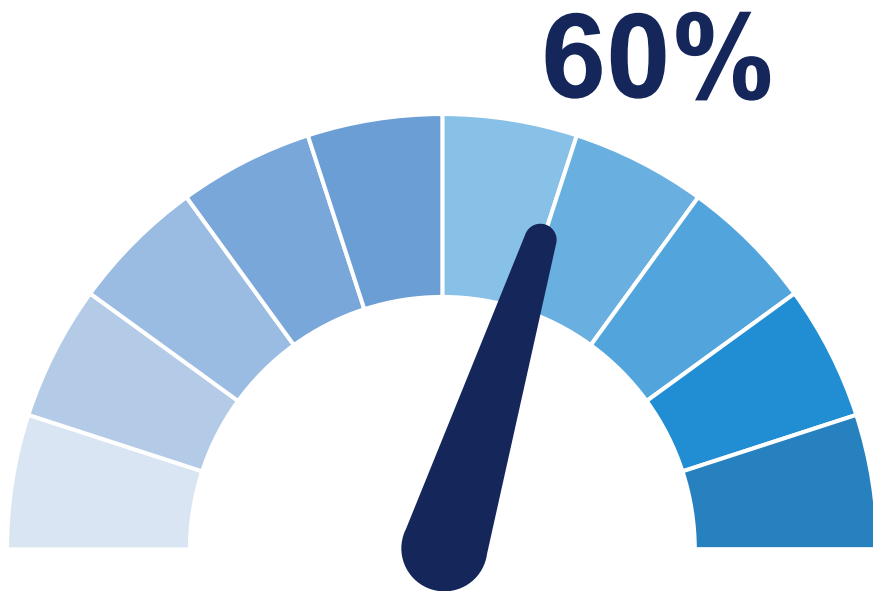




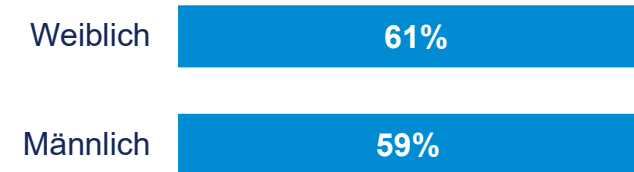
# Thema Gesundheitsvorsorge in Schulen

Ich hätte mir einen konkreten Ansprechpartner wie eine Schulgesundheitsfachkraft gewünscht

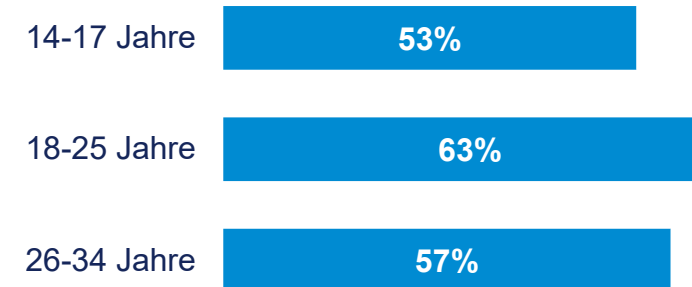
● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter



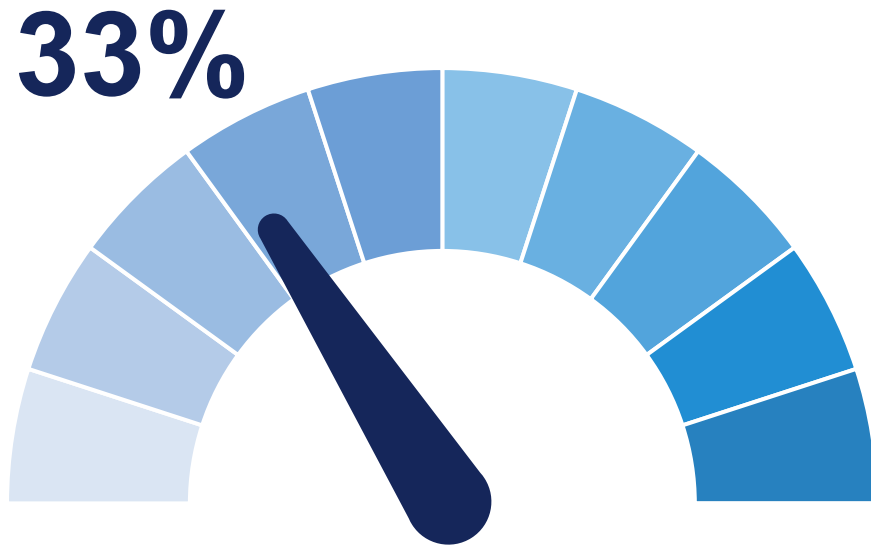
## Vergleich Altersgruppen



# Thema Gesundheitsvorsorge in Schulen

Durch den Schulunterricht weiß ich, was ich für meine Gesundheit tun kann

● Trifft zu/Trifft eher zu



## Vergleich Geschlechter

Weiblich **28%**

Männlich **39%**

## Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre **24%**

18-25 Jahre **34%**

26-34 Jahre **34%**

# Thema Gesundheitsvorsorge in Schulen

In der Schule habe ich das Nationale Gesundheitsportal ([www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)) als Online-Plattform für Gesundheitsinformationen kennengelernt

● Trifft zu/Trifft eher zu

23%



## Vergleich Geschlechter

Weiblich 15%

Männlich 34%

## Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre 7%

18-25 Jahre 24%

26-34 Jahre 26%

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Weitergabe oder Verwendung ohne Zustimmung der vivida bkk ist unzulässig. Die Inhalte dieser Präsentation sind vertraulich zu behandeln. Die Weitergabe von Informationen und Inhalten an Dritte ist unzulässig.

Villingen-Schwenningen, September 2025