

WIE FIT IST DEUTSCHLAND? BUNDESLAND-CHECK

Repräsentative Befragung von FitX & der Deutschen Herzstiftung e. V.
(YouGov-Befragung, Juni/Juli 2025, n = 2.200)

FITX

Deutsche
Herzstiftung



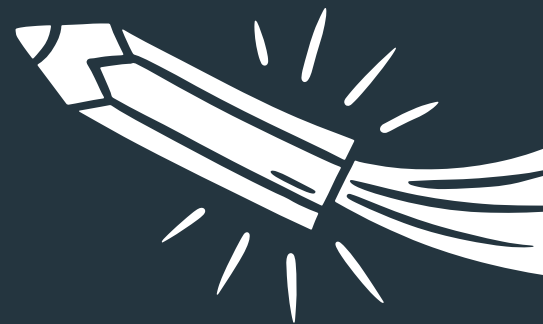
UNSERE BEFRAGUNG

Datenerhebung mit YouGov.

Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews mit Mitgliedern des YouGov-Panels, die der Teilnahme vorab zugestimmt haben. Für diese Befragung wurden im Zeitraum vom 27.06. bis 09.07.2025 insgesamt 2.200 Personen befragt.

Die Erhebung wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und die Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die jeweiligen Bundesländer sowie für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren.

EINLEITUNG



Deshalb checken wir Deutschlands Fitness.

Bewegung ist mehr als ein Lifestyle – sie ist essenziell für unsere Gesundheit, unsere mentale Balance und nicht zuletzt für unser Herz. Doch wie aktiv sind die Menschen in Deutschland wirklich? Welche Rolle spielt Sport im Alltag? Und wie sehr unterscheiden sich die sportlichen Gewohnheiten von Bundesland zu Bundesland?

Diesen Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen – und haben deshalb eine repräsentative Befragung mit YouGov umgesetzt. Im Fokus: das Bewegungs- und Sportverhalten der Menschen in Deutschland, ihre Motivation, ihre Routinen – aber auch ihre Hürden und Wissenslücken. Darüber hinaus haben wir auch das subjektive Gesundheitsgefühl abgefragt: Wie gesund fühlen sich die Deutschen? Was sind

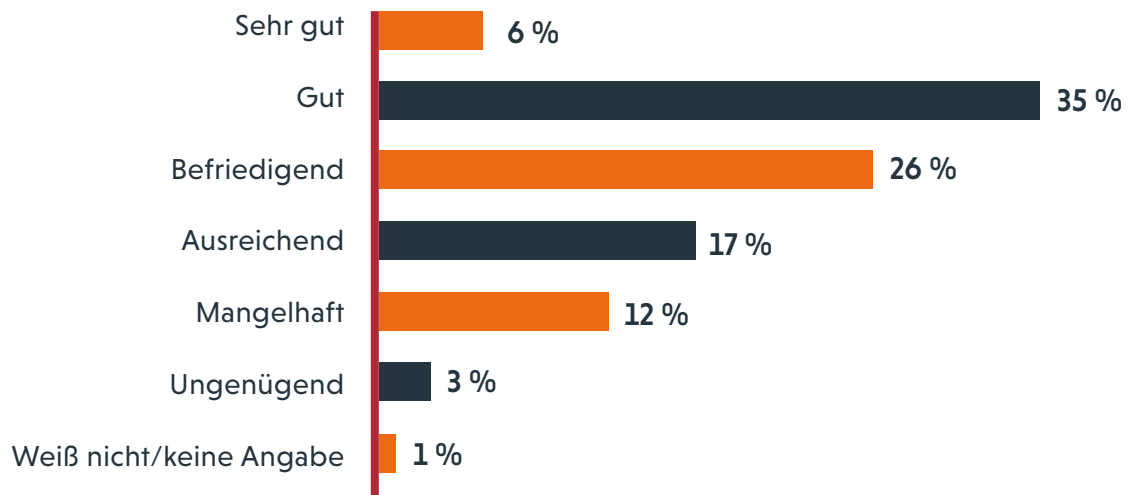
sie bereit, für ihre Gesundheit zu tun? Und welchen Stellenwert misst die Bevölkerung ihrer Gesundheit überhaupt bei?

„FitX und die Deutsche Herzstiftung e. V. eint das Ziel, mehr Menschen für ein aktives und gesundes Leben zu begeistern – unabhängig von Herkunft, Alter oder Wohnort“, betont Markus Vancraeynest, CEO der FitX Holding SE. „Mit diesem Bundesländer-Report schaffen wir eine datenbasierte Grundlage, um besser zu verstehen, wo wir stehen – und wo wir ansetzen müssen, um Bewegung noch selbstverständlicher zu machen.“

Die Ergebnisse zeigen: Es gibt große Unterschiede – aber auch viele Chancen.

SO FÜHLT SICH DEUTSCHLAND

Wie schätzen Sie Ihre allgemeine Gesundheit ein? (In Schulnoten)



Die Selbsterkenntnis zeigt das Potential.

Nur 6 % der Befragten empfinden ihre Gesundheit als „sehr gut“ und weitere 35 % als „gut“. Damit fühlt sich zwar rund jede:r Dritte recht fit, doch die Mehrheit sieht das anders: 43 % geben ihrer Gesundheit nur ein „befriedigend“ oder „ausreichend“ und weitere 15 % sogar nur ein „mangelhaft“ oder „ungenügend“. Das zeigt deutlich: Viele Menschen in Deutschland wissen, dass ihre Gesundheit stark ausbaufähig ist.

Starke Unterschiede gibt es auch in den Bundesländern: In Rheinland-Pfalz geben sich 49 % die Note „sehr gut“ oder „gut“ – dicht gefolgt von Baden-Württemberg (48 %).

In Teilen Ostdeutschlands ist die Selbsteinschätzung deutlich negativer: In Thüringen und Brandenburg bewerten jeweils 19 % ihre Gesundheit mit „mangelhaft“ oder „ungenügend“, in Mecklenburg-Vorpommern sind es 18 %.



BUNDESLÄNDER IM VERGLEICH

Schätzen ihre Gesundheit am besten* ein:

Rheinland-Pfalz 49 %
Baden-Württemberg 48 %

Schätzen ihre Gesundheit am schlechtesten** ein:

Thüringen u. Brandenburg 19 %
Mecklenburg-Vorpommern 18 %

* die Befragten bewerteten mit „sehr gut“ oder „gut“

** die Befragten bewerteten mit „mangelhaft“ oder „ungenügend“

Welchen Einfluss kann regelmäßiger Sport langfristig auf die Gesundheit haben?

1 Sehr großen Einfluss 36 %



2 Großen Einfluss 48 %



3 Geringen Einfluss 8 %



4 Sehr geringen Einfluss 2 %



5 Weiß nicht/keine Angabe 6 %



Gesundheit: Richtiges Bewusstsein. Falsche Umsetzung.

Ganze 88 % bezeichnen ihre Gesundheit als (sehr) wichtig – das Bewusstsein dafür ist also stark ausgeprägt. Doch im Kontrast dazu steht die Selbsteinschätzung zur eigenen Gesundheit, die viele nur als mittelmäßig wahrnehmen. Auch beim Thema Bewegung sind sich 90 % einig, dass es ihre Lebensqualität verbessert und 84 % sehen einen (sehr) starken Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und allgemeiner Gesundheit. Doch auch hier sieht der Alltag der Menschen anders aus.

So geben 35 % an, gar keinen Sport zu treiben und weitere 34 % sind nur ein- bis zweimal pro Woche sportlich aktiv. Also treiben rund zwei Drittel (69 %) kaum oder nur unregelmäßig Sport.

Dabei empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche sowie Krafttraining für alle großen Muskelgruppen an zwei oder mehr Tagen.

„Dass mehr als ein Drittel der Befragten angibt, sportlich inaktiv zu sein, ist besorgniserregend, weil sich dadurch bei ihnen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Einbußen an Lebensqualität erhöht“, bestätigt der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung.

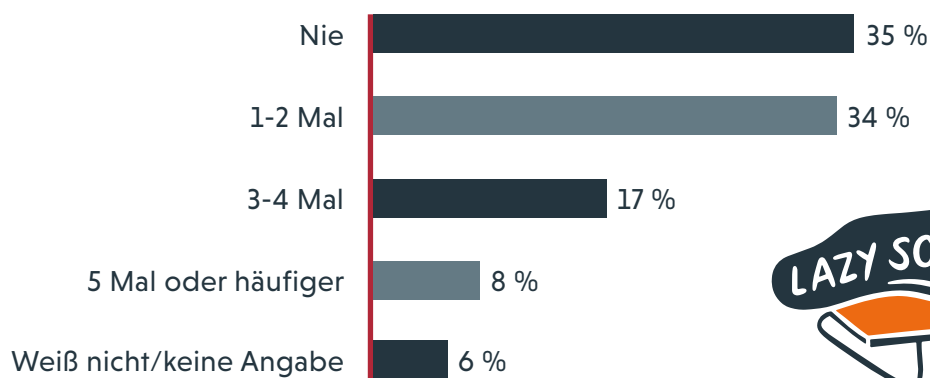
Bewegungsmangel und die Folgen für die Herzgesundheit sind eine ernsthafte Herausforderung für viele Erwachsene in Deutschland.

„Es ist wichtig zu verstehen, dass Bewegung nicht nur den Körper stärkt, sondern auch das Herz schützt. Auch wer bislang wenig aktiv war, kann jederzeit damit beginnen, das Bewegungsverhalten zu verbessern. Nach längerer sportlicher Pause empfiehlt sich jedoch ein Herz-Check bei Ärzt:innen, um den Wiedereinstieg sicher zu gestalten.“

Auch im Bundesländervergleich gibt es große Unterschiede: Während sich in Schleswig-Holstein 32 % und in Bayern 30 % mindestens dreimal pro Woche sportlich betätigen, treiben in Sachsen 43 % überhaupt keinen Sport. Ähnlich ist es in Thüringen und Sachsen-Anhalt: 41 % sagen ebenfalls „nein“ zu sportlichen Aktivitäten.



Wie häufig treiben Sie pro Woche Sport?



Mindestens 3× pro Woche Sport:

Schleswig-Holstein	32 %
Bayern	30 %
Hamburg	28 %

Geben an, nie Sport zu machen:

Sachsen	43 %
Sachsen-Anhalt	41 %
Thüringen	41 %

Was treibt Sie zum Sport an? (Mehrfachantwort möglich)



Gesundheit	72 %
Steigerung der Ausdauer	33 %
Muskelaufbau	27 %
Gewichtsabnahme	26 %
Spaß	25 %
Abschalten	24 %
Aussehen	21 %
Gutes Gefühl nach dem Workout	10 %
Soziale Kontakte	7 %
Wettkampf-Vorbereitung	3 %
Anderes	2 %
Weiß nicht/keine Angabe	1 %

Gesundheit ist bundesweit die stärkste Motivation.

Alle Befragten, die angaben, mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben, konnten drei persönliche Gründe auswählen, warum sie Sport treiben. Das Ergebnis zeigt deutlich: Der Wunsch nach einem gesunden Leben steht dabei für die große Mehrheit an erster Stelle – 72 % treiben Sport vor allem aus gesundheitlichen Gründen. Aber auch spezifischere Ziele spielen eine Rolle: Ein Drittel (33 %) möchte die eigene Ausdauer verbessern, 27 % trainieren gezielt für den Muskelaufbau, 26 % zur Gewichtsreduktion.

Spaß, Aussehen, Gewicht: regionale Unterschiede.

Auch wenn Gesundheit bundesweit der wichtigste Grund für regelmäßige Bewegung ist – die weiteren Motive unterscheiden sich deutlich von Bundesland zu Bundesland. In einer Region steht außerdem der Spaß im Vordergrund: Im Saarland zählt die Freude an der Bewegung zu den drei wichtigsten Antrieben.

In Berlin zählt der Wunsch, das äußere Erscheinungsbild zu verändern, zu den drei wichtigsten Motivationsgründen. In Thüringen, Bayern und Niedersachsen hingegen steht die Gewichtsreduktion unter den Top 3 Beweggründen, motiviert zu bleiben.

Diese regionalen Unterschiede zeigen: Bewegung bedeutet für viele Menschen etwas sehr Individuelles – ob Freude, Selbstoptimierung oder Gesundheitsvorsorge. Das zeigt sich auch bei der Wahl der sportlichen Aktivität.



So bewegt sich Deutschland.

Welche dieser Aktivitäten üben Sie regelmäßig aus?
(Mehrfachantwort möglich)



Laufen/Joggen	20 %	Yoga/Pilates	10 %	Kampfsport	1 %
Radfahren	20 %	Fußball	5 %	Handball	1 %
Fitnessstudio	19 %	Tennis	3 %	andere Bewegungsarten ..	15 %
Schwimmen	10 %	Basketball	2 %	weiß nicht	2 %
				treiben keinen Sport	40 %

Starke regionale Fakten.



Fast jeder Dritte (29 %) joggt in Berlin.



24 % gehen in Hessen regelmäßig ins Fitnessstudio.



Rad-Hochburg Bremen: Nirgendwo wird regelmäßig so viel Radgefahren wie hier (28 %).



6 % in Hessen spielen am liebsten Basketball.



9 % in Hamburg spielen Tennis – bundesweiter Spitzenwert.



Schwimmen ist in Bremen (15 %), Bayern und Rheinland-Pfalz (13 %) überdurchschnittlich beliebt.



In Berlin und Sachsen ist schlechtes Wetter laut Bundesländervergleich für die wenigsten eine Ausrede.



17 % in Rheinland-Pfalz machen Yoga und Pilates.



Läufer:innen in Mecklenburg-Vorpommern drücken sich lieber vor dem Training, wenn es draußen windet, schneit oder regnet.

Die Bundesländer im Sportvergleich.

Welche Sportart wo vorne liegt und wie viele sie ausüben.



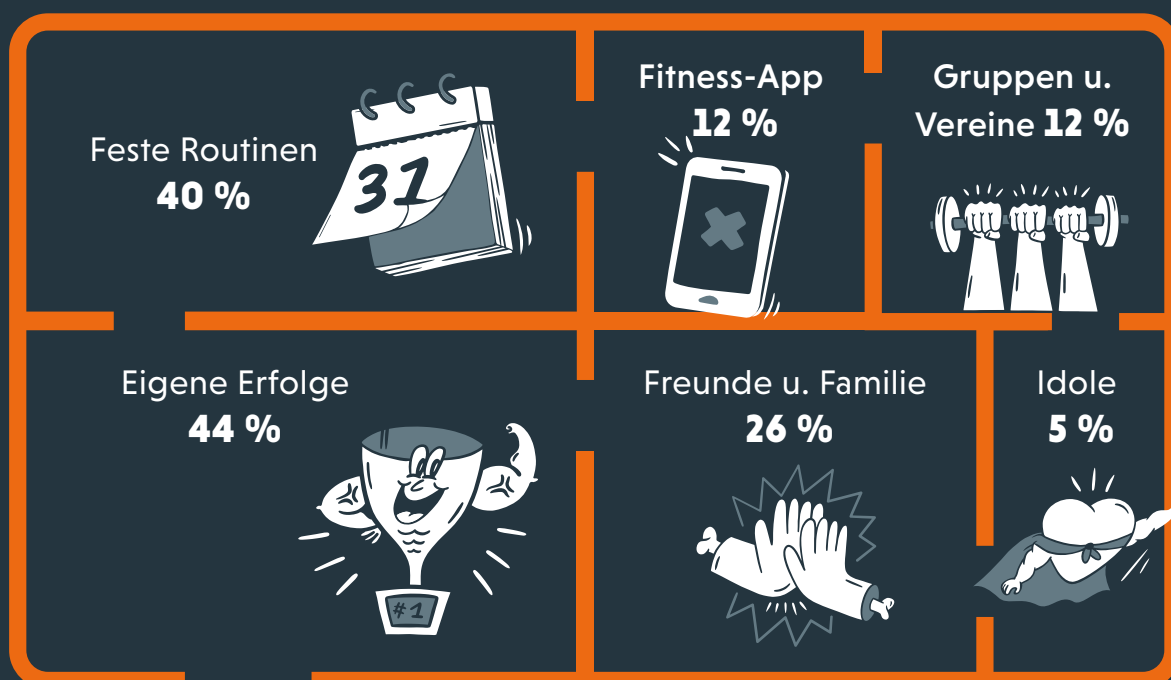
Was treibt die Menschen zum Sport an?

Die Umfrage zeigt, dass 44 % der Befragten die eigenen Erfolge zum regelmäßigen Sport antreiben. Auch feste Routinen (40 %) sowie Freunde und Familie (26 %) gehören zu den häufigsten Gründen, sportlich am Ball zu bleiben.

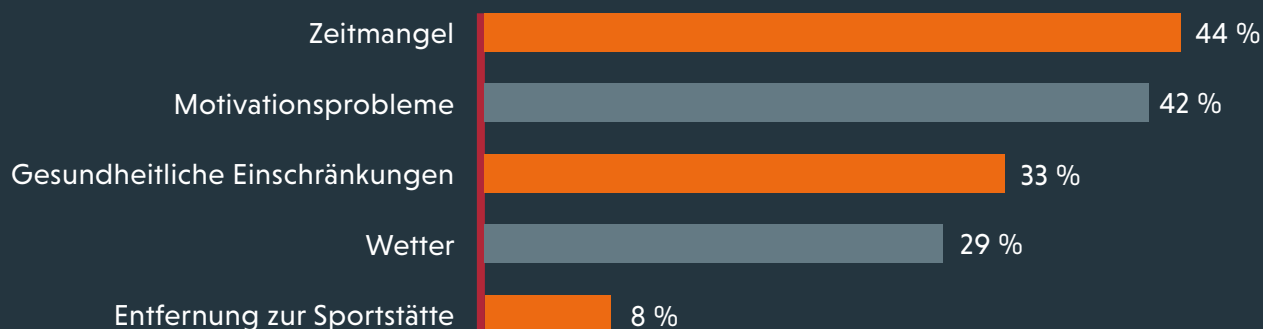
Gehemmt wird der sportliche Einsatz hingegen am häufigsten aufgrund von Zeitmangel (44 %).

Knapp dahinter reihen sich die Gründe Motivationsprobleme (42 %) sowie gesundheitliche Einschränkungen (33 %). Die Entfernung zur gewünschten Sportstätte ist hingegen nur für 8 % der Befragten ein Grund, die sportliche Einheit ausfallen zu lassen.

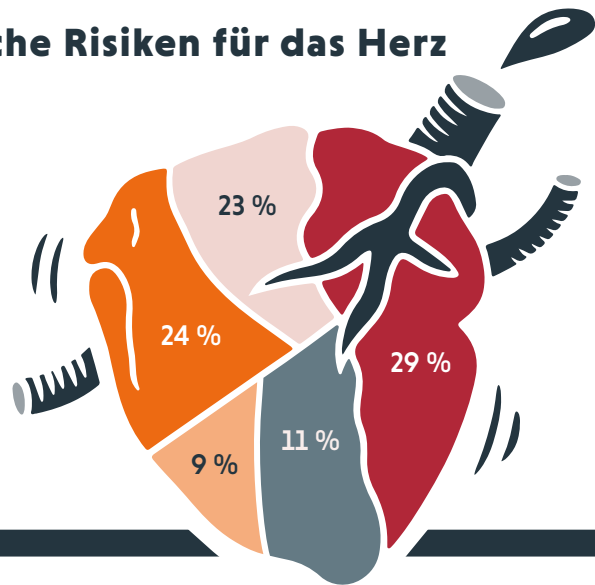
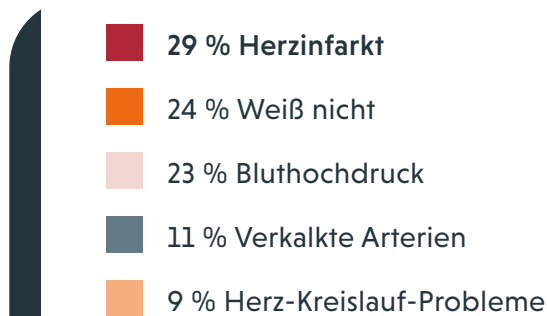
Was motiviert Sie, aktiv zu bleiben? (Mehrfachantwort möglich)



Was hält Sie manchmal davon ab?



Was kennen Sie für gesundheitliche Risiken für das Herz bei Bewegungsmangel?



Bewegungsmangel: Gutes Bewusstsein. Unklares Wissen.

Von den Befragten wissen zwar 75 %, dass mangelnde Bewegung gesundheitliche Risiken für das Herz mit sich bringt – doch fast ein Viertel (24 %) konnte auf Nachfrage keine konkreten Risiken nennen. Bei den anderen Befragten waren Herzinfarkt (29 %) und Bluthochdruck (23 %) die häufigsten Antworten. *„Wissen um die Folgen der Herz-Risikofaktoren ist das A und O in der Vorsorge“*, erklärt der Kardiologe Priv.-Doz. Dr. Ulf K. Radunski vom Wissenschaft-

lichen Beirat der Deutschen Herzstiftung sowie Chefarzt der Klinik für Kardiologie der Regio Kliniken Elmshorn und Pinneberg. *„Neben den genannten Faktoren gehören zu den häufigsten Risiken von Bewegungsmangel fürs Herz auch Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und Krebs.“*

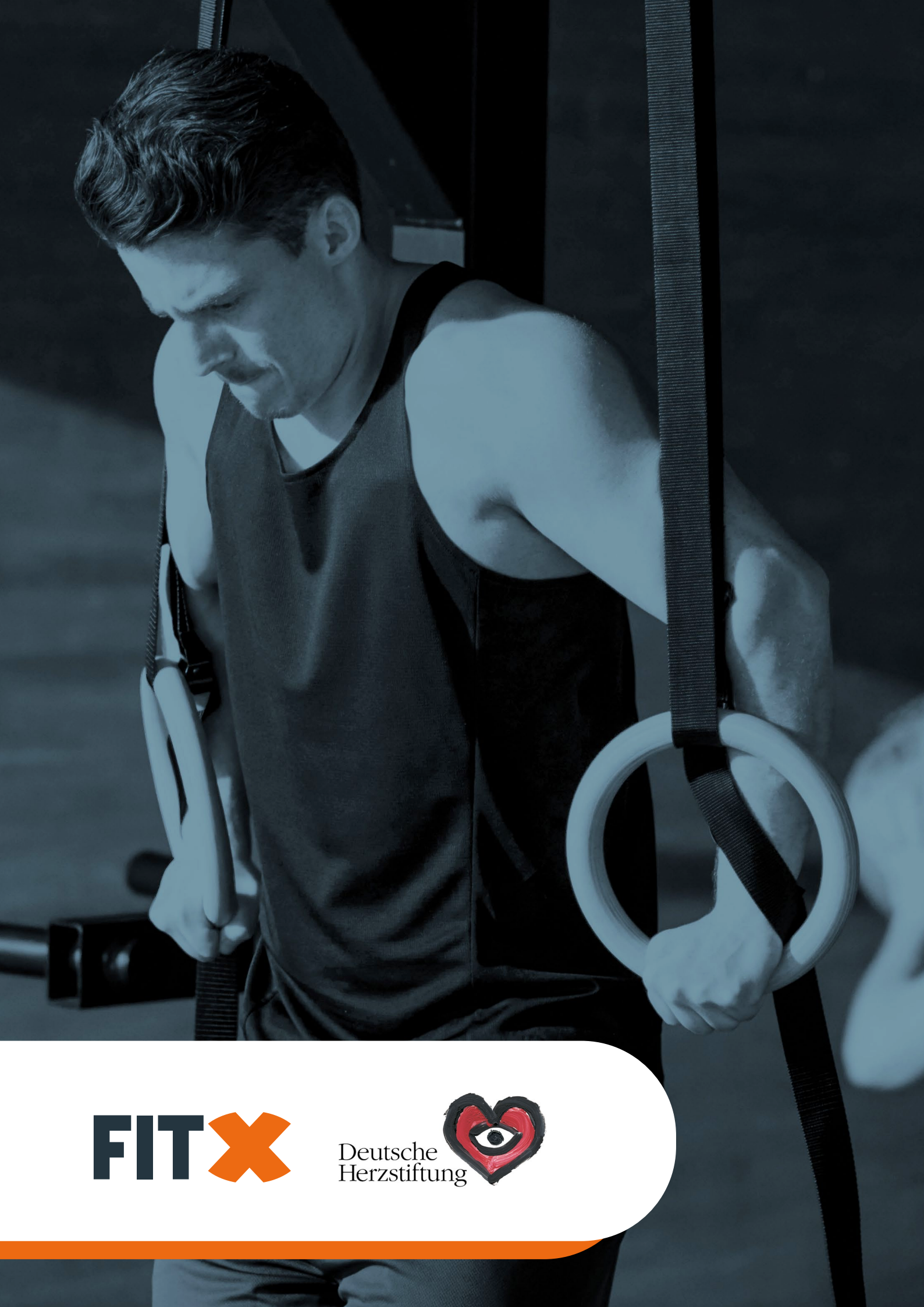
Gesundheit für alle zugänglicher machen.

Zwar ist das grundsätzliche Bewusstsein vorhanden, doch fehlt oft konkretes Wissen über die gesundheitlichen Konsequenzen – vor allem für das Herz-Kreislauf-System. Und genau hier wollen FitX und die Deutsche Herzstiftung ansetzen: Mit gezielter Aufklärung und alltagsnahen, individuellen Empfehlungen für mehr Bewegung – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung. Und dafür hat FitX auch schon vorgesorgt: Mit sieben verschiedenen

Trainingsbereichen in über 100 Studios – unter anderem ein Cardio- und Freihantelbereich, Geräte- und Funktionstraining sowie ein „Lady Gym“ nur für Frauen. On top gibt es 37 Livekurse pro Woche für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Und wer beim Training etwas Unterstützung braucht, kann sich von erfahrenen FitX-Trainer:innen beraten lassen und erhält auf Wunsch individuelle Trainingspläne – kostenlos und direkt vor Ort.

Weitere Informationen zur Trainingswelt von FitX und Tipps für mehr Bewegung im Alltag, kombiniert mit Fakten rund um die Herzgesundheit finden Sie unter:

www.fitx.de und www.herzstiftung.de/bewegung



FITX

Deutsche
Herzstiftung

