

YouGov-Befragung von FitX und Herzstiftung: Wie fit ist Deutschland?

Bundesweite, repräsentative Befragung erlaubt spannende Einblicke in das Bewegungsverhalten und den Gesundheitszustand der Menschen in Deutschland.

Essen / Frankfurt am Main – Anlässlich des Weltherztags am 29. September 2025 haben sich das Fitnessunternehmen FitX und die Deutsche Herzstiftung e. V. gefragt: Wie fit ist Deutschland eigentlich? Wie aktiv sind die Menschen hierzulande wirklich – und wie steht es um ihre Herzgesundheit? Gibt es Unterschiede zwischen den Bundesländern, und wenn ja, woran liegt das? Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, haben beide Partner gemeinsam mit YouGov eine bundesweite, repräsentative Befragung durchgeführt. Die Ergebnisse liefern spannende Einblicke in das Bewegungsverhalten und den Gesundheitszustand der Deutschen – und zeigen, wo wir heute stehen.

Ein zentrales Ergebnis der repräsentativen Befragung: Viele Deutsche schätzen ihren eigenen Gesundheitszustand eher mittelmäßig ein. Fast jede:r Zweite (43 Prozent) bewertet ihn nur mit den Schulnoten „befriedigend“ oder „ausreichend“. Weitere 15 Prozent gehen sogar noch weiter und geben sich selbst die Noten „mangelhaft“ oder „ungenügend“. Nur ein kleiner Teil, rund sechs Prozent, fühlt sich rundum gesund und vergibt die Bestnote „sehr gut“. Immerhin ein Drittel (35 Prozent) stuft den eigenen Zustand mit „gut“ ein.

Deutliche Unterschiede zeigen sich dabei zwischen den Bundesländern: In Rheinland-Pfalz schätzt fast die Hälfte der Befragten (49 Prozent) ihre Gesundheit als (sehr) gut ein, dicht gefolgt von Baden-Württemberg mit 48 Prozent. Am anderen Ende der Skala liegen Thüringen und Brandenburg, wo 19 Prozent ihren Gesundheitszustand mit den schlechtesten Noten „mangelhaft“ oder „ungenügend“ bewerten.

Deutliche Ergebnisse: Deutschland bewegt sich zu wenig

Mehr als ein Drittel der Befragten (35 Prozent) gibt an, überhaupt keinen Sport zu treiben. Weitere 34 Prozent sind nur ein- bis zweimal pro Woche aktiv. Damit bleibt die große Mehrheit unter den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche sowie regelmäßiges Krafttraining vorsieht.

„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 erhöht und auch Einbußen an Lebensqualität zur Folge haben kann“, 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“, rät der Chefarzt der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand.

So verschieden sind die Sportgewohnheiten der Deutschen

Wer in Deutschland regelmäßig Sport treibt, tut dies sehr unterschiedlich: In Berlin (29 Prozent), Sachsen, Hessen und Baden-Württemberg (jeweils 24 Prozent) schnüren im regionalen Vergleich besonders viele Menschen regelmäßig die Laufschuhe – hier joggt fast jede:r Vierte. In Bremen (28 Prozent) schwingen sich die Menschen dagegen lieber aufs Rad, während in Hessen (24 Prozent) das Training im Fitnessstudio besonders beliebt ist. In Rheinland-Pfalz sind Yoga und Pilates mit satten 17 Prozent äußerst beliebt.

Die Befragung zeigt außerdem weitere spannende regionale Unterschiede: Läufer:innen in Mecklenburg-Vorpommern drücken sich lieber vor dem Training, wenn es draußen windet, schneit oder regnet. In Berlin und Sachsen ist schlechtes Wetter laut Bundesländervergleich für die wenigsten eine Ausrede.

Was motiviert zum Dranbleiben? Für 44 Prozent sind es die eigenen Erfolge, die sie immer wieder beim Sport antreiben. Feste Routinen spielen für 40 Prozent eine entscheidende Rolle, und bei 26 Prozent sind es Familie und Freunde, die den sportlichen Einsatz fördern.

Doch es gibt auch klare Hürden: Am häufigsten scheitert der gute Vorsatz am Zeitmangel (44 Prozent), dicht gefolgt von Motivationsproblemen (42 Prozent) und gesundheitlichen Einschränkungen (33 Prozent). Nur für eine kleine Minderheit (8 Prozent) ist die Entfernung zur Sportstätte ein Grund, das Training ausfallen zu lassen.

Fehlendes Wissen über Risiken von Bewegungsmangel

Wissenslücken zeigen sich beim Thema Risiken von Bewegungsmangel: 75 Prozent der Befragten geben an, dass sie die gesundheitlichen Risiken von Bewegungsmangel kennen – doch bei genauer Nachfrage kann knapp ein Viertel (24 Prozent) keine konkreten Gefahren nennen. Unter den meistgenannten Risiken wurden Herzinfarkt (29 Prozent), Bluthochdruck (23 Prozent) und verstopfte Arterien (11 Prozent) angegeben.

„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 Wissenschaftlichen 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.“

Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten bei FitX

FitX möchte möglichst vielen Menschen den Zugang zu regelmäßiger Bewegung erleichtern – unabhängig von Trainingsniveau oder persönlichen Zielen. Dafür stehen in den deutschlandweit über 100 Studios sieben verschiedene Trainingsbereiche zur Verfügung: Cardio- und Freihantelbereich, Geräte-, Ganzkörper- und Funktionstraining sowie ein separates Trainingsareal für Frauen. Ergänzt wird das Angebot durch 37 Livekurse pro Woche, die verschiedene Trainingsschwerpunkte abdecken – etwa Ausdauer, Koordination, Kraft oder Beweglichkeit. Wer Unterstützung braucht, kann sich von FitX-Trainer:innen kostenlos vor Ort einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen.

„FitX und die Herzstiftung eint ein gemeinsames Ziel: Mehr Menschen für ein aktives, gesundes Leben zu begeistern – unabhängig von Alter, Herkunft oder Wohnort“, erklärt Markus Vancraeynest, CEO der FitX Holding SE. „Zum Weltherztag 2025 wollen wir mit dieser Befragung zeigen, was die Menschen wirklich bewegt – oder eben auch nicht – und wie wir gemeinsam noch

mehr für die Herzgesundheit und das Wohlbefinden der Gesellschaft tun können.“