

Verbraucherumfrage zeigt: Deutsche bewegen sich zu wenig, mangelnde Prävention gefährdet die Gesundheit

- *Mehr als die Hälfte der Deutschen treiben nicht regelmäßig Sport*
- *Familiäre Verpflichtungen, mangelnde Motivation und Schmerzen stehen regelmäßiger Bewegung im Weg*
- *Mangelnde Prävention im Gesundheitssystem wird kritisiert, die Ausgaben für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung werden überschätzt*
- *Apotheken sind gefragt, um die Lücke in der Prävention zu schließen*

München, 22. September 2026 – Nur rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland kennt die aktuellen WHO-Empfehlungen von mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche (35,7 Prozent). Das ist eines der Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Umfrage des Consumer-Health-Unternehmens Haleon (u.a. Voltaren) zusammen mit dem Wort & Bild Verlag.¹

58,9 Prozent der Befragten gaben laut Studie an, nicht regelmäßig Sport zu treiben. Fast die Hälfte der Frauen (45,2 Prozent) fährt nie Fahrrad, bei den Männern ist es mehr als ein Drittel (34,0 Prozent), das nie in die Pedale tritt.

Die größte Hürde für mehr Bewegung: Schmerzen

Doch was sind die Gründe für den Bewegungsmangel? Fehlende Motivation und familiäre Verpflichtungen liegen bei beiden Geschlechtern als Gründe ganz eng beieinander. Bei den Frauen verwiesen 34,7 Prozent auf fehlende Motivation und 30,5 Prozent auf die Familie als Hürde. Männer sind etwas motivierter, ansonsten zeigt sich ein ähnliches Bild: Hier mangelt es 28,6 Prozent an Motivation und 30,8 Prozent nannten familiäre Verpflichtungen.



Schmerzen schränken oft die Beweglichkeit ein – ein Teufelskreis. © Haleon

Ergänzende Daten aus einer eigenen Erhebung zeigen, wie stark Schmerzen die tägliche Bewegung der Menschen in Deutschland beeinträchtigen: 70,1 Prozent der Deutschen wurden im letzten Monat durch Schmerzen in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, davon waren 48,9 Prozent „leicht“, 17,1 Prozent „deutlich“ und 4,1 Prozent „stark eingeschränkt“. Oft ein Teufelskreis, denn diese Vermeidung kann Schmerzen noch verstärken.

Gesundheitssystem: „Reparaturmedizin“ statt Ursachenforschung

Doch wie kann dem entgegengewirkt werden? Eine klare Mehrheit aller Befragten (57,5 Prozent) kritisiert, dass das Gesundheitssystem in Deutschland falsch priorisiert, es werde mehr Wert auf die Behandlung von bereits entstandenen Krankheiten gelegt als auf die eigentliche Gesunderhaltung und Prävention. „Unser Gesundheitssystem ist in erster Linie darauf ausgerichtet, Krankheiten zu behandeln, wenn sie bereits entstanden sind. Wir haben diese Reparaturmedizin über Jahrzehnte perfektioniert – investieren aber vergleichsweise wenig darin, Gesundheit zu erhalten. Genau das müssen wir ändern. Gesundheitsförderung und Prävention müssen im Vordergrund stehen, um den Menschen mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen“, so Prof. Dr. med. Kai Kolpatzik, Chief Scientific Officer des Wort & Bild Verlags und Mit-Initiator der Umfrage zur Prävention.

Dabei überschätzen die Menschen in Deutschland das Budget, das aktuell für die Primärprävention und Gesundheitsförderung bereitgestellt wird, erheblich. Nur etwa jeder Zehnte (11,2 Prozent) schätzt die Realität richtig ein – nämlich, dass die gesetzlichen Krankenkassen im Durchschnitt weniger als 1 Euro pro versicherte Person und Monat in die Primärprävention investieren, also etwa in zertifizierte Gesundheitskurse.

Vor-Ort-Apotheken: Niedrigschwellige Präventionspartner ohne Termin

Neben den Krankenversicherungen und der Politik kommt den Apotheken eine immer wichtigere Rolle für die wirkungsvolle Prävention zu. „Die Apotheke vor Ort ist bei Beschwerden oft die erste Anlaufstelle. Bereits mehr als ein Drittel der Deutschen konnte bei Schmerzen dank kompetenter Beratung in einer Apotheke auf einen Arztbesuch verzichten“, weiß Kostas Limnidis, General Manager DACH bei Haleon in München. Das verwundert nicht, denn für die übergroße Mehrheit der Menschen in Deutschland (75 Prozent) ist die Apotheke ein leicht erreichbarer und einfach zugänglicher Ort für Gesundheitsfragen – ohne Terminvergabe und monatelanges Warten. Noch höher liegt die Zustimmung für eine erweiterte Rolle der Apotheken: 76 Prozent befürworten, dass Apotheken künftig verstärkt Aufgaben in der Prävention und Gesundheitsförderung übernehmen sollten. Würden Apotheken diese erweiterten Präventionsleistungen flächendeckend anbieten, würden fast 73 Prozent der Deutschen diese Angebote vor Ort auch direkt und aktiv nutzen.

Quellen:

- 1) Von Appinio, mit Sitz in Hamburg, im Mai 2026 durchgeführte Umfrage unter 992 Menschen in Deutschland. Auftraggeber der Umfrage war die Haleon Germany GmbH, die Fragebogenentwicklung und Auswertung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Wort & Bild Verlag.

Weiterführende Informationen:

- Weitere Informationen zur Studie sowie Diagramme und Bildmaterial zum Download unter <https://www.haleon.com/de-de/gamechanger-praevention>

Über Haleon

Haleon (LSE/NYSE: HLN) ist ein weltweit führendes Consumer-Health-Unternehmen mit der Zentrale in London und Deutschlandsitz in München. Zu Haleon gehören zahlreiche global erfolgreiche Marken, denen Millionen Menschen auf der ganzen Welt vertrauen. Über 22.000

Menschen arbeiten in 170 Ländern für Haleon. Sie alle vereint der Unternehmenszweck: Mehr Gesundheit. Für alle. Jeden Tag. Von Mensch zu Mensch. Das Produktportfolio von Haleon unterteilt sich in drei Bereiche: Mundgesundheit, rezeptfreie Arzneimittel (OTC) sowie Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine. Es umfasst beliebte und erfolgreiche Marken wie Voltaren, Otriven, Fenistil, Vitasprint, Centrum, Odol-med3, Parodontax, Sensodyne und Dr.BEST. Mehr Informationen sind unter www.haleon.com zu finden.

Medienkontakt Haleon in Deutschland

Lion Pfeufer

Corporate Affairs Manager, DACH

Haleon Germany GmbH

Barthstraße 4, 80339 München

E-Mail: presse.dach@haleon.com