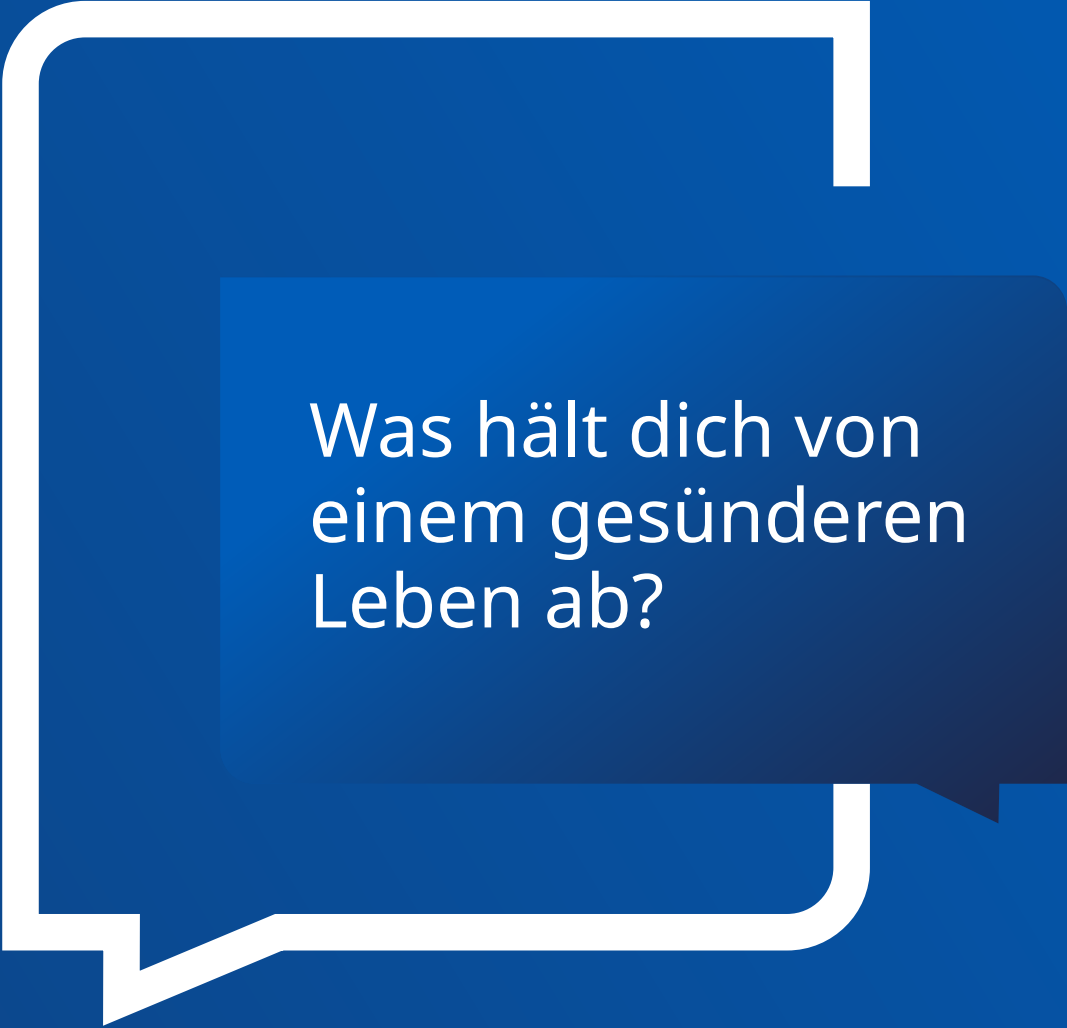


Gesund leben: Europa zwischen Wunsch und Wirklichkeit



Was hält dich von
einem gesünderen
Leben ab?

In Europa geht ein grundlegender Wandel vonstatten: Menschen nehmen ihre Gesundheit selbst in die Hand – ob durch Bewegung, gesunde Ernährung oder Gewohnheiten, die Körper und Geist guttun. Doch ihr wachsender Sinn für Eigenverantwortung ist gespickt mit Widersprüchen. Der STADA Health Report 2025 zeigt, wie komplex gesundes Leben heute ist. Es freut mich zu sehen, dass das Vertrauen in medizinisches Fachpersonal weiterhin hoch ist und immer mehr Europäer Gesundheitsvorsorge und gesunde Routinen in ihren Alltag integrieren. Gleichzeitig stoßen sie dabei an Grenzen – die Zufriedenheit mit Gesundheitssystemen stagniert, der Zugang zu Prävention und mentaler Gesundheitsversorgung ist eingeschränkt und ein Mangel an Fairness sorgt für Frustration. Im Privaten sind viele Europäer hin- und hergerissen: Sie wissen, was gut für sie wäre, doch alltägliche Herausforderungen und äußere Umstände bringen sie vom richtigen Weg ab. Angesichts dieser Widersprüche stellt sich die Frage: Was können wir tun, um Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen weiter zu fördern und Europäern dabei zu helfen, ihre Vorsätze für ein gesundes Leben in die Tat umzusetzen? Wir müssen sie dabei unterstützen, ihr Wissen in nachhaltiges Handeln zu übersetzen. Leider zeigen die Daten, dass gerade diejenigen, die es ohnehin am schwersten haben – Menschen mit finanziellen und mentalen Problemen – die größten Schwierigkeiten haben, gesund zu leben. Sie sind am häufigsten enttäuscht vom Gesundheitssystem und müssen deshalb besonders unterstützt und ermutigt werden.

Gleichzeitig stehen Gesundheitssysteme vor einem tiefgreifenden Wandel durch Künstliche Intelligenz. Neue Technologien bringen Hoffnung, aber auch Unsicherheit. Sie können Forschung, den Zugang zu Versorgung, Diagnosen und Behandlungen verbessern – doch das Vertrauen in ein menschliches Gegenüber überwiegt weiterhin das in Maschinen. Das zeigt sich an der anhaltenden Wertschätzung gegenüber Apothekenteams, Ärzten und anderen Gesundheitsexperten. Das Potenzial von KI zu nutzen, um das Leben von Menschen zu verbessern und Systeme zu entlasten, ist eine der großen Chancen unserer Zeit. Innovation mit Empathie und persönlicher Fürsorge zu vereinen, wird dabei von zentraler Bedeutung sein – und genau dafür müssen alle Akteure im Gesundheitswesen zusammenarbeiten.

Für uns bei STADA ist Caring for People's Health as a Trusted Partner nicht nur ein Leitsatz, sondern der zentrale Anspruch, den wir an uns selbst stellen. Mit dem Health Report möchten wir verstehen, reflektieren und Teil der Lösung sein – für ein gesünderes Leben aller Europäer, das gleichzeitig finanzierbar ist. Manchmal heißt das auch, unbequeme Fragen zu stellen und mit noch komplexeren Antworten zu leben.

Ich lade alle Beteiligten im Gesundheitssystem – politische Entscheidungsträger, Hersteller, Vertriebspartner, medizinische Fachkräfte, Pflegekräfte und Patienten – ein, sich an der Diskussion zu beteiligen, um aus Erkenntnissen echte Veränderungen zu schaffen.

Peter Goldschmidt
CEO STADA Arzneimittel AG



Gesundheit beginnt bei jedem von uns

Ob grüne Smoothies oder Fitness-Selfies, ein gesunder Lebensstil ist einer der bestimmenden Lifestyle-Trends unserer Zeit. Doch was genau bedeutet es wirklich, gesund zu leben? Das ist ein in den sozialen Medien wie im richtigen Leben heiß diskutiertes Thema. Der STADA Health Report 2024 hat bereits gezeigt, dass die Menschen, unter anderem aus Unzufriedenheit mit dem Gesundheitssystem, ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Der Health Report 2025 untersucht nun diese Entwicklung weiter. Dabei stellt sich die große Frage, wie fest gesunde Gewohnheiten tatsächlich im Alltag und in der Gesellschaft verankert sind. Von Diäten und Sport über Vorsorgemaßnahmen bis hin zum Umgang mit Lasten wie übermäßigem Alkoholkonsum oder exzessiver Social-Media-Nutzung: Wie ernst ist es den Europäern mit einer gesunden Lebensweise? Schwingen sie nur große Reden oder lassen sie den Worten auch Taten folgen? Wem schenken sie in Gesundheitsfragen Vertrauen? Welche Rolle spielen die individuelle finanzielle Situation und die psychische Gesundheit? Und an welchen Stellen müssen noch Hürden in den Gesundheitssystemen überwunden werden, damit jeder Einzelne noch wirksamer unterstützt werden kann? Auf diese und viele weitere Fragen liefert der STADA Health Report 2025 Antworten.

Rückblick

Im Jahr 2014 als nationale Studie zur Gesundheitskompetenz der deutschen Bevölkerung gestartet, ist der STADA Health Report mittlerweile die größte und umfassendste internationale Studie der Branche. Getreu dem STADA-Purpose „Caring for People's Health as a Trusted Partner“ untersucht der Report Gesundheitstrends sowie die Einstellungen und Verhaltensweisen der Bevölkerung in Europa. Dabei zeigt er Veränderungen, Herausforderungen und Potenziale für eine gesündere Zukunft auf.

Stichprobe und Methodik 2025

Die internationale Marktforschung wurde von Human8 mittels eines Online-Fragebogens im Februar und März 2025 in 22 Ländern durchgeführt: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Irland, Italien, Kasachstan, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Serbien, Slowakei, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn, Vereinigtes Königreich und Usbekistan. In allen Ländern setzte sich das Panel aus einer repräsentativen Stichprobe mit jeweils



1.000 bis 2.000 Befragten im Alter von 18 bis 99 Jahren zusammen. Die Daten sind repräsentativ in Bezug auf Alter, Geschlecht und Region. Der Fragebogen umfasste mehr als 30 Fragen zu verschiedenen Themen rund um einen gesunden Lebensstil und dessen Umsetzung, Zufriedenheit mit dem nationalen Gesundheitssystem, Vertrauen in die Ärzte- und Apothekerschaft, Gesundheitsvorsorge, psychische Gesundheit und vieles mehr. Auch wenn Kasachstan und Usbekistan geografisch zu Zentralasien gehören, werden die beiden Länder aus Gründen der Lesbarkeit für die Zwecke dieses Reports zusammen mit den 20 teilnehmenden europäischen Nationen unter dem Begriff „europäisch“ zusammengefasst. ■

Ausgangslage, Zielsetzung und Methodik



01

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT & GESUND LEBEN

Europa im Balanceakt zwischen körperlichem Wohlbefinden und Alltag

Der Wille ist da – aber der Weg zu schwer?

Gesundheit ist eines der größten Themen unserer Zeit – doch ein rundum gesunder Lebensstil ist für viele schwer umzusetzen. Angesichts des Booms rund um Fitness, Nahrungsergänzungsmittel und Self-Care versuchen viele Europäer, bessere Lifestyle-Entscheidungen zu treffen. Doch ein wirklich gesundes Leben braucht mehr als nur Routinen. Und auch wenn viele Europäer eigentlich wissen, was gut für sie ist, scheitern ihre Vorsätze häufig an Stress, Zeitmangel oder Alltagsverpflichtungen.

96%

der Europäer legen Wert auf einen gesunden Lebensstil – aber nur

51%

gelingt die Umsetzung.





71%

der Europäer empfinden eine gute körperliche Gesundheit als wichtigsten Antrieb.



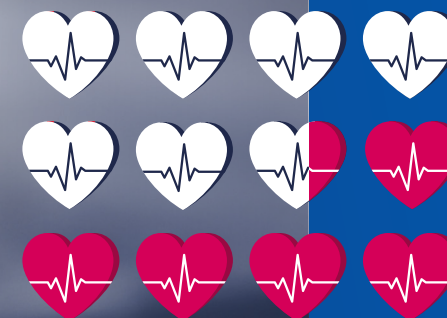
Die Schere zwischen Wille und Wirklichkeit

Den meisten Europäern ist eine gute körperliche Gesundheit wichtig – und doch fällt es vielen schwer, etwas dafür zu tun.



56%

schätzen ihre körperliche Gesundheit als gut ein.



Auf den ersten Blick scheint es, als hätte der Gesundheitswahn den Kontinent fest im Griff: Nur 9 Prozent der Europäer geben an, einen „ungesunden“ Lebensstil zu führen. 40 Prozent bewegen sich im Mittelfeld und 51 Prozent sind stolz auf ihre gesunde Lebensweise. Besonders hoch ist dieser Anteil in Spanien: Dort bezeichnen sich 68 Prozent als gesundheitsbewusst – mehr als doppelt so viele wie in Tschechien, wo sich nur jeder Dritte (33) so einordnet.

Zumindest das Gesundheitsbewusstsein ist in Europa angekommen: Nur 4 Prozent der Befragten geben an, dass eine gesunde Lebensweise für sie überhaupt keine Rolle spielt. Der Rest der Bevölkerung ist sich der Bedeutung von Gesundheit im Alltag durchaus bewusst: So glauben 87 Prozent, dass gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugt. Es steht also außer Frage, dass sich viele Europäer mit Gesundheit auseinandersetzen. Doch was motiviert sie eigentlich dazu, gesund leben zu wollen?

Körperliche Gesundheit als oberstes Ziel – zumindest theoretisch

Die meisten Europäer nennen körperliche Gesundheit als Hauptantrieb für gesunde Gewohnheiten. 71 Prozent geben diese als wichtigsten Anreiz an, wobei die Werte in Österreich (80) und in den Niederlanden (78) am höchsten sind. An zweiter Stelle folgt die psychische Gesundheit, die für 56 Prozent

ausschlaggebend ist. Für die Menschen in Rumänien, dem Vereinigten Königreich und Irland ist eine längere Lebenserwartung besonders attraktiv (jeweils 49). Sozialer Druck, der im europäischen Durchschnitt mit 10 Prozent eine vergleichsweise untergeordnete Rolle spielt, ist bei der jüngeren Generation unter 34 Jahren mit 15 Prozent dagegen ausgeprägter.

Obwohl körperliche Fitness für die meisten Europäer das oberste Ziel ist, das sie mit einem gesunden Lebensstil verfolgen, bewerten nur 56 Prozent ihre körperliche Gesundheit als gut. Jeder Zehnte stuft sie sogar als schlecht ein. Im Jahr 2024 lagen die Werte noch bei 54 beziehungsweise 11 Prozent – eine leichte Verbesserung.

Wenn aus guten Vorsätzen Taten werden

Zu wissen, was gut für uns ist, ist die eine Sache – danach zu handeln, die andere. Wie also setzen Europäer ihre guten Vorsätze im Alltag um? Insgesamt geben 72 Prozent der Befragten an, regelmäßig – mindestens einmal pro Woche – etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dazu zählen beispielsweise die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, eine ausgewogene Ernährung oder sportliche Betätigung. In Ungarn und Dänemark (je 83) ist man am ehesten bereit, im Alltag etwas für die Gesundheit zu tun. In Frankreich (42), Belgien (37) und den Niederlanden (35) geben viele der Befragten offen zu, auf derartige Maßnahmen zu verzichten. Frauen sind insgesamt engagierter als Männer: 75 Prozent geben an, präventiv aktiv zu sein – bei den Männern sind es 69 Prozent.



! Ein Widerspruch bei der Ernährung

Dass Europäer gegen ihr Wissen handeln, ist keine Seltenheit – auch bei ihrem Essverhalten:

Neben guter Hygiene (70) ist zur Vorbeugung vor allem die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln weit verbreitet (65) – hauptsächlich zur Unterstützung des Immunsystems (34), für mehr Energie und Vitalität (27) sowie zum Ausgleich von Nährstoffmängeln (22). Besonders verbreitet ist das in Tschechien (81), Ungarn (80) und der Slowakei (78). Regelmäßige körperliche Aktivität (62) steht an dritter Stelle der europäischen Präventionspyramide, angeführt von Österreich und den Niederlanden (jeweils 73) sowie Frankreich, Deutschland und Spanien (jeweils 72). Weniger schön: Zwar pflegen 73 Prozent der Europäer regelmäßig ihre Haut, doch denken lediglich 36 Prozent dabei auch an Sonnenschutz zur Vermeidung von Hautkrebs.

Gesunde Gewohnheiten: Höhen und Tiefen

Apropos „weniger schön“: Ein Viertel der Europäer gibt an, keinerlei Gesundheitsvorsorge zu betreiben – etwa, weil sie sich gesund genug fühlen und keine Notwendigkeit dafür sehen (31), aus finanziellen Gründen (21), aufgrund fehlender Motivation (19) oder zeitlicher Engpässe durch berufliche (15) oder private (13) Verpflichtungen. Das Streben nach gesundem Leben ist komplex und nicht ohne Fallstricke. Erinnern wir uns: 87 Prozent der Europäer sind sich der Vorteile einer gesunden Ernährung bewusst. Bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass nur 57 Prozent dieses Wissen auch in die Praxis umsetzen – eine beachtliche Lücke. Spanien ist unter den Top-3-Ländern mit besonders hohem Bewusstsein für die präventive Wirkung gesunder Ernährung (93) und hat zugleich den höchsten Anteil an Menschen, die tatsächlich entsprechend handeln: 73 Prozent. Das ergibt eine Differenz von 20 Prozentpunkten. Bemerkenswert: Die überzeugtesten Befürworter gesunder Ernährung – Rumänien (94) und Portugal (93) – zeigen zugleich die stärkste kognitive Dissonanz: Zwischen Wissen und tatsächlichem Verhalten liegen hier ganze 34 Prozentpunkte.



57%

setzen dieses Wissen um.

87%

der Europäer kennen die Vorteile einer gesunden Ernährung.



Geld und Gesundheit gehen Hand in Hand

Zwischen dem Wunsch, gesund zu leben, und dem, was Menschen tun, klafft oft eine Lücke – persönliche Lebensumstände wie Einkommen und die mentale Gesundheit spielen dabei eine entscheidende Rolle. Nur 36 Prozent der Befragten, die ihre finanzielle Situation als schwierig einschätzen, bezeichnen ihren Lebensstil als gesund – bei finanziell Bessergestellten sind es 58 Prozent. Auch die Selbsteinschätzung der körperlichen Gesundheit unterscheidet sich deutlich: 40 Prozent der Personen mit beschränkten finanziellen Mitteln bezeichnen ihre körperliche Gesundheit als gut, bei Personen mit solidem finanziellem Hintergrund sind es 64 Prozent. Laut Thomson et al. (2022) wirkt sich die Überwindung von Armut positiv auf die mentale Gesundheit aus – ein Einkommensverlust dagegen besonders belastend¹. Ein weiterer Beleg für dieses Wechselspiel: Nur knapp die Hälfte der Europäer (49) aus finanziell schwierigen Verhältnissen bezeichnet ihre psychische Gesundheit als gut, wohingegen unter den besser Situierten 72 Prozent so empfinden.

Der STADA Health Report zeigt viele solcher Beispiele struktureller Ungleichheit in Gesundheitsfragen, die im Wesentlichen auf individuelle finanzielle Lebensumstände zurückzuführen sind. In Zeiten, in denen der gesamte Kontinent zunehmend von Krisen, Inflation und wirtschaftlichen Herausforderungen betroffen ist, kann der enge Zusammenhang zwischen Einkommen und Gesundheitszustand zu einer ernststen Bedrohung werden.

Gesundheitsentscheidungen beginnen zu Hause

Ein Grund, warum persönliche Umstände bei Gesundheitsentscheidungen so wichtig sind: Viele verlassen sich in erster Linie auf den Rat nahestehender Personen. Am meisten Einfluss haben Familie (58) und Lebensgefährten (57). Unter den Fachkräften sind Hausärzte am einflussreichsten (56), doch auch Apotheker (30) stehen hoch im Kurs. >>

49%

der Europäer wollen
gesündere Gewohnheiten
entwickeln.

Im Vergleich dazu spielen kulturelle oder religiöse Werte (22) nur eine untergeordnete Rolle. Noch geringer ist der Einfluss von digitalen Communities und Foren (15), der Regierung (14) oder Influencern (11) – mit einer Ausnahme: Unter 34-Jährige messen dem Rat aus Onlinequellen (23) und von Influencern (21) deutlich mehr Bedeutung bei als staatlichen Empfehlungen (16). In dieser Altersgruppe sind außerdem Freunde eine ebenso wichtige Quelle wie der Hausarzt (jeweils 51).

Hürden auf dem Weg zu besserer Gesundheit

Abgesehen von persönlichen Umständen: Welche Hürden stehen einem gesunden Lebensstil im Alltag noch im Wege? 41 Prozent der Europäer geben an, dass ihnen für eine gesündere Lebensführung die Motivation fehlt. Laut Ariana et al. (2024) lässt sich eine gesunde Lebensführung durch den effektiven Einsatz von Social Media und die Einbeziehung von Meinungsführern erheblich fördern².

Etwa ein Drittel der Europäer (31) gibt an, einfach nicht genug Zeit für ein gesundes Leben zu haben, wobei Vollzeitstudenten und Angestellte den größten Zeitmangel beklagen. 28 Prozent der Befragten stehen finanzielle Aspekte einer gesunden Lebensweise im Wege, insbesondere den Teilnehmenden in Ungarn (54) und Portugal (39), und insgesamt häufiger bei Frauen (32) als bei Männern (24). Auch hier ist Unterstützung von außen durchaus erwünscht: 15 Prozent können sich vorstellen, dass Beratung durch jemanden, der sich besser auskennt, ihnen bei einer gesünderen Lebensführung helfen könnte.

Ein Drittel der Befragten trinkt, um sich gut zu fühlen

Auf dem Weg zu einem gesünderen Leben stehen sich die Europäer nicht nur selbst im Wege: auch ungesunde Verlockungen halten sie zurück. Ganz weit oben, direkt nach Koffeingenuss, steht dabei



Bryan Kim
Executive Vice President
Western Europe

“Das Gesundheitsbewusstsein der Europäer ist hoch – doch ohne Zugang zu Versorgung oder Unterstützung führt es zu Frust statt Fortschritt. **Wenn wir wollen, dass Menschen gesünder leben, müssen wir Brücken von Absicht zu Handlung schlagen und Bedingungen schaffen, die ein gesundes Leben für alle ermöglichen.**”

Drittel der Frauen (32) angibt, nicht zu wissen, warum sie trinken, was nur auf 23 Prozent der Männer zutrifft.

31 Prozent der Europäer zünden sich mindestens einmal pro Woche eine Zigarette an oder konsumieren andere Tabakprodukte. Dies dient hauptsächlich dem Stressabbau (42). Zu den weiteren ungesunden Verhaltensweisen gehören sowohl übermäßiges Essen als auch exzessive sportliche Betätigung (je 26 Prozent, mindestens einmal pro Woche). Drogen – weiche und harte – werden von 5 bzw. 3 Prozent der Europäer konsumiert.

(Un)gesund wider Willen

Angeichts der Vielfalt ungesunder Verhaltensweisen, die Europäer wider besseren Wissens an den Tag legen, sehen viele von ihnen (49) Luft nach oben. Von denjenigen, die zu Veränderungen bereit sind, geben 39 Prozent an, dass sich ihr Arbeitsstress reduzieren müsste, damit sie ungesunde Verhaltensweisen ablegen könnten. 36 Prozent wünschen sich weniger Stress in ihrem häuslichen Umfeld, 30 Prozent brauchen Unterstützung von Freunden und Familie, 24 Prozent sind offen für professionelle Unterstützung.

Der genaue Blick auf Europas Einstellungen und Verhaltensweisen in Sachen Gesundheit zeigt: Viele sind zwar auf dem richtigen Weg, Einsicht allein reicht aber nicht aus. Was zählt, sind die täglichen Gewohnheiten – und die Bedingungen, unter denen wir sie entwickeln können. ■

der Alkoholkonsum. Etwa ein Drittel der Europäer (34) gibt an, mindestens einmal pro Woche zu trinken, 15 Prozent tun dies sogar mehrmals. Beim regelmäßigen Alkoholkonsum steht das Vereinigte Königreich an der Spitze: Hier trinken 46 Prozent mindestens einmal pro Woche, dicht gefolgt von Irland (45). Als Hauptgründe für Alkoholkonsum werden insbesondere der Wunsch, sich gut zu fühlen (31), Hilfe beim Entspannen oder Einschlafen (je 23) sowie Stressabbau (18) angeführt. Mit 44 Prozent neigen Männern deutlich häufiger als Frauen (25) zum wöchentlichen Trinken, und die Wahrscheinlichkeit, es sogar täglich zu tun, ist bei ihnen doppelt so hoch wie bei Frauen (6 vs. 3). Auch bei sämtlichen Gründen, die für den Alkoholkonsum angegeben werden, liegen die Werte bei Männern höher als bei Frauen: sich gut fühlen (34 vs. 27), Hilfe beim Entspannen oder Einschlafen (25 vs. 22), Stressabbau (20 vs. 17) und Ablenkung von Problemen (15 vs. 13). Beunruhigend ist, dass fast ein

02

MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ

Kopf über Wasser: Mentale Gesundheit im Zeitalter der Reizüberflutung

Durchhalten oder Zerbrechen?

Trotz des zunehmend offenen Umgangs mit Themen rund um mentale Gesundheit bleibt emotionales Wohlbefinden in einer reizüberfluteten Welt für viele Europäer ein heikles Thema. Stress und Burnout sind keine Tabuthemen mehr, und vielen Menschen ist sehr daran gelegen, ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Doch berufliche und finanzielle Sorgen machen es den Europäern schwer, mental gesund und ausgeglichen zu leben.



36%

der Europäer haben mentale Probleme – aber nur

7%

holen sich therapeutische Hilfe.

29 %

der Europäer mit schlechter mentaler Gesundheit haben sich schon einmal aufgrund von Stress krank gemeldet.

Ein gesunder Lebensstil fördert die mentale und körperliche Gesundheit – und umgekehrt. Unsere mentale Gesundheit beeinflusst nicht nur unmittelbar – wie in Kapitel 1 gezeigt – die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Gesundheit, sondern bildet auch die Grundlage dafür, dass wir unseren Alltag bestreiten können.

Im Jahr 2025 bewerten 64 Prozent der Europäer ihre mentale Gesundheit als „gut“ – damit liegt der Wert auf einem ähnlichen Niveau wie im Jahr 2024 (65). In Rumänien (84), Bulgarien (80) und Serbien (74) ist die mentale Gesundheit besonders gut. Ein Blick auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede zeigt: Männer schätzen die eigene mentale Gesundheit häufiger als „gut“ ein (68) als Frauen (60).

Insgesamt macht das mentale Wohlbefinden mehr als einem Drittel der Europäer (36) zu schaffen, 9 Prozent von ihnen bewerten ihre mentale Gesundheit sogar als „schlecht“ oder „sehr schlecht“.

Geldsorgen und Arbeit belasten die mentale Gesundheit am stärksten

Auf der Suche nach den Ursachen stechen zwei Auslöser deutlich hervor: Geldsorgen (26) wirken sich besonders stark auf die Psyche aus, vor allem in Usbekistan (45) und Irland (38). Wer unter finanziellen Sorgen leidet, neigt dreimal häufiger dazu, seine mentale Gesundheit als „schlecht“ einzuschätzen (16), als Menschen, denen es wirtschaftlich gut geht (5). An zweiter Stelle steht arbeitsbedingter Stress, dessen Auswirkungen insbesondere in Frankreich (35), der Schweiz (34) sowie Dänemark und Spanien (je 32) wahrgenommen werden.

Burnout: eine Kluft zwischen den Generationen

Geldsorgen können auch Burnout-Tendenzen verschärfen: So geben 72 Prozent der Personen mit finanziellen Sorgen an, schon einmal unter Burnout oder Burnout-ähnlichen Symptomen gelitten zu haben. Unter Menschen mit weniger ausgeprägten Geldsorgen ist dies dagegen nur bei 62 Prozent der Fall. Insgesamt haben 66 Prozent der Europäer bereits unter einem Burnout gelitten, sind kurz davorgestanden oder haben entsprechende Symptome verspürt. Besonders verbreitet ist Burnout in Irland (80), Ungarn (76), Kasachstan (75), Serbien (74) und Dänemark (73).

Frauen sind mit 71 Prozent deutlich häufiger betroffen als Männer (60). Auch zwischen den Generationen zeigen sich klare Unterschiede: 75 Prozent der Europäer unter 34 Jahren geben an, schon einmal unter Burnout-Gefühlen gelitten zu haben, während dies unter den 35 bis 54-Jährigen „nur“ auf 71 Prozent zutrifft, bei den über 55-Jährigen sogar „nur“ auf 53 Prozent.

Krank vor Stress

Angesichts dieser Stressfaktoren ergreifen viele Europäer eigenständig Maßnahmen, um ihre mentale Gesundheit zu schützen. Im vergangenen Jahr haben sich 13 Prozent von ihnen aufgrund von Stress krankgemeldet – bei den 18- bis 34-Jährigen war es bereits jeder Fünfte (21), bei Menschen mit schlechter mentaler Gesundheit sogar fast jeder Dritte (29). In einer Studie über die Reaktionen des neuroendokrinen Immunsystems auf Stress aus dem Jahr 2024 haben Hamilton et al. herausgefunden, dass Stress und eine schlechte psychische Gesundheit zu messbaren biologischen Veränderungen führen können, die wiederum das Risiko für körperliche Gesundheitsprobleme erhöhen¹.

Vor diesem Hintergrund eröffnen moderne Arbeitsmodelle wie Remote-Tätigkeiten neue Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben. Auch wenn 57 Prozent der Europäer entweder aufgrund ihrer Beschäftigungsart (45) oder der Unternehmenspolitik (12) nicht im Homeoffice arbeiten können, sind sich die Übrigen bezüglich der Vorteile dieser Arbeitsform ziemlich einig. 73 Prozent derjenigen, die zumindest teilweise remote arbeiten, sind der Ansicht, dass sich ihre mentale Gesundheit dadurch verbessert hat. Dennoch hat mobiles Arbeiten auch seine Schattenseiten: 13 Prozent fühlen sich zu Hause isoliert und 12 Prozent haben im Homeoffice mit Motivationsproblemen zu kämpfen.

Mangelnde Unterstützung für mentale Gesundheit

Angesichts derartiger Belastungen sollte man meinen, dass die Europäer sich bereitwillig Unterstützung zur Verbesserung ihrer mentalen Gesundheit

suchen. Doch das Gegenteil scheint der Fall zu sein: Tatsächlich beschäftigen sich nur 17 Prozent regelmäßig mit der eigenen mentalen Gesundheit. Von diesen wiederum nehmen nur 10 Prozent professionelle Hilfe von Therapeuten (7) oder Beratungen (3) in Anspruch. Ein möglicher Grund für diese geringe Quote könnte der Stellenwert der mentalen Gesundheit in den jeweiligen Gesundheitssystemen sein – abgesehen davon, dass solche Angebote in den meisten Ländern nicht oder nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Drei von fünf Europäern (60) sind der Meinung, dass der mentalen und körperlichen Gesundheit im Gesundheitssystem ihres Landes nicht die gleiche Bedeutung zugeschrieben wird. Besonders deutlich wird ein solches Ungleichgewicht in Spanien (78), Ungarn und Bulgarien (je 76) sowie in Portugal (70) wahrgenommen. Umgekehrt haben am ehesten die Menschen in der Schweiz (40) und in Usbekistan (47) das Gefühl, dass mentale und körperliche Gesundheit im Gesundheitssystem ihres Landes gleich gewichtet werden.

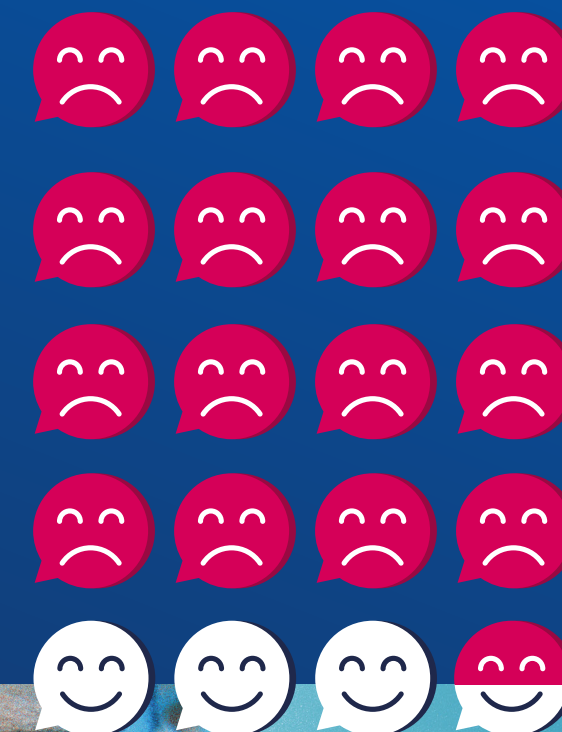
Zeit für strukturelle Veränderung

Die größten Antreiber, sich externe Hilfe zu suchen, sind der Abbau von Stress und Ängsten (60), gesteigerte Zufriedenheit und Wohlbefinden (52) sowie ein besserer Umgang mit den eigenen Emotionen (47). In einer Policy Study aus dem Jahr 2023 hat sich die Foundation For European Progressive Studies (FEPS) mit der Notwendigkeit eines europaweiten Ansatzes zur Bewältigung der mentalen Gesundheitskrise befasst. In mehreren Fallstudien wurde >>



Das leise Leiden

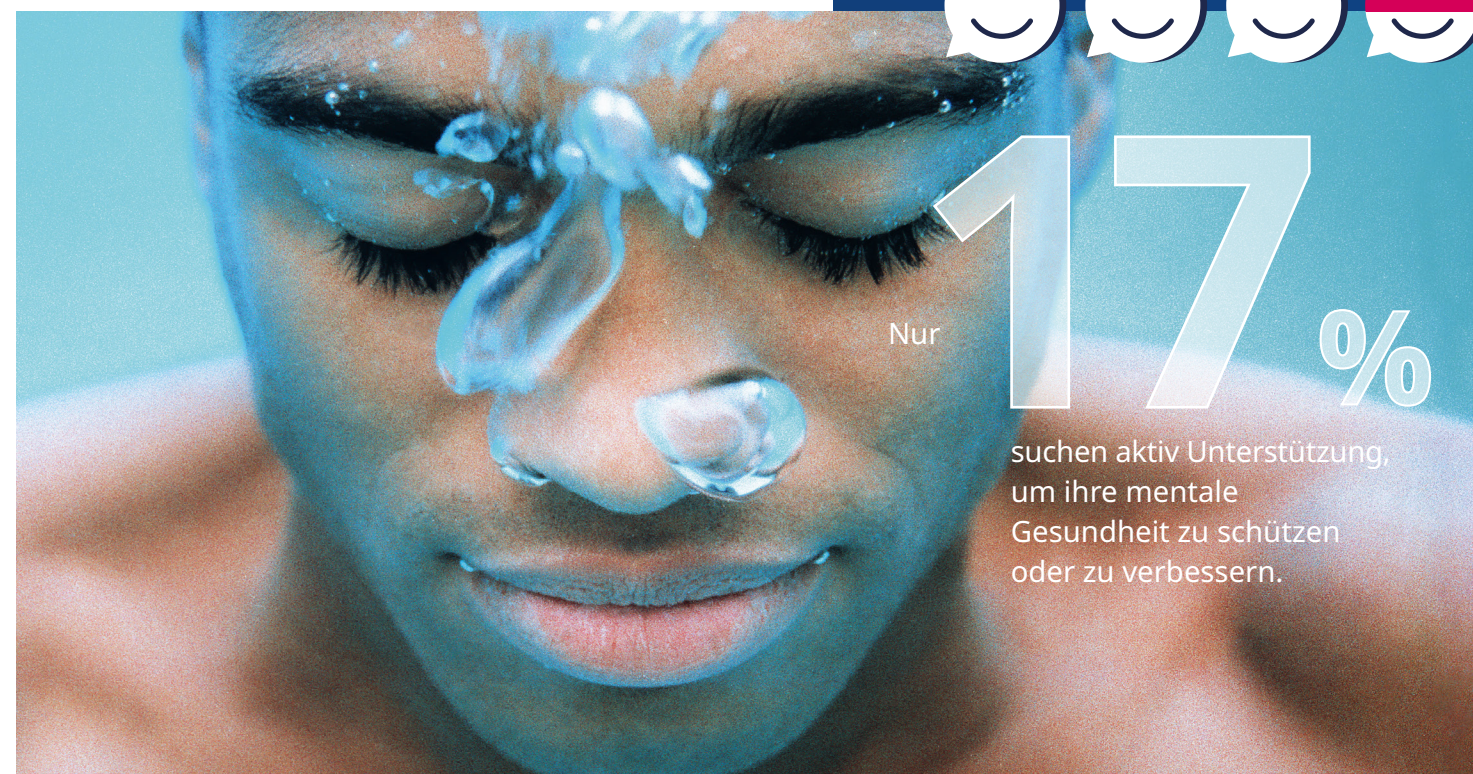
Trotz zahlreicher mentaler Belastungen holen sich die meisten Europäer keine Hilfe.



Nur

17 %

suchen aktiv Unterstützung, um ihre mentale Gesundheit zu schützen oder zu verbessern.





Angespannt und überlastet

Angesichts finanzieller Sorgen und Jobstress haben Europäer viele gute Gründe, um sich aktiv vom Alltagsstress zu befreien:



60 %

Stress und Angst reduzieren

52 %

Allgemeine Zufriedenheit erhöhen

47 %

Umgang mit Gefühlen verbessern

Da der Zugang und die Offenheit für professionelle mentale Gesundheitshilfen begrenzt sind, greifen viele auf eigene Bewältigungsmechanismen zurück:

Zeit mit den Liebsten

27 %

Körperliche Betätigung

17 %

Meditation und Yoga

5 %



herausgefunden, dass viele Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen – insbesondere aus vulnerablen Gruppen – aufgrund chronischer Unterinvestitionen, Fachkräftemangels, langer Wartelisten und anhaltender Stigmatisierungen keinen zeitnahen Zugang zu einer bedarfsgerechten Behandlung haben und diese Lücken dann häufig von zivilgesellschaftlichen Organisationen gefüllt werden müssen².

Die meisten Menschen verzichten jedoch auf professionelle Hilfe – entweder weil sie nicht an deren Wirksamkeit glauben (29), weil sie es sich nicht leisten können (22) oder weil sie vor der damit einhergehenden emotionalen Belastung zurückschrecken (12). Das heißt aber nicht, dass sie gar nichts tun. Denn offenbar suchen auch jene nach Entlastung, die keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen – auf ihre Weise.

Persönliche Bewältigungsmechanismen statt professioneller Hilfe

Tatsächlich bedient sich die Hälfte aller Europäer alternativer Techniken, um sich psychisch zu entlasten. Gemeinsame Zeit mit Freunden und Familie (27) sowie Sport (17) stehen dabei an erster Stelle.

“Wenn sich jeder fünfte junge Europäer wegen **Stress krankmeldet, spricht das Bände über die Belastung**, unter der sie stehen. Es geht nicht um Resilienz oder Produktivität, sondern um Menschen. **Wir sind es unseren Teams schuldig, Räume zu schaffen, in denen sie sich unterstützt und wertgeschätzt fühlen.**”



Simone Berger
Chief People Officer STADA Group

Auch der Einfluss kultureller Prägung auf den Umgang mit psychischer Gesundheit ist nicht zu unterschätzen: Während Bulgarien zu den Ländern gehört, in denen am seltensten Hilfe von außen in Anspruch genommen wird, führt es mit 56 Prozent zusammen mit Usbekistan (62) und Serbien (55) die Liste der Länder an, die ihre psychische Gesundheitsfürsorge selbst in die Hand nehmen. Es ist denkbar, dass klassische professionelle Intervention hier aufgrund sozialer Normen, Stigmatisierung oder Zugänglichkeit nur eine begrenzte Rolle spielt, stattdessen aber Unterstützung aus dem Umfeld auf den Plan tritt.

Social Media: die Zeitbombe in der Hosentasche

Auch wenn sich die psychische Gesundheit im Vergleich zu den Vorjahren insgesamt zu stabilisieren scheint, verrät ein Blick unter die Oberfläche, dass noch lange nicht alles zum Besten steht. Zwar sind jüngere Menschen eher dazu bereit, sich Unterstützung zu suchen, aber vielen ist nicht bewusst, dass eine große Gefahr allgegenwärtig lauert: die sozialen Medien.

Nur 7 Prozent der unter 34-Jährigen stufen die übermäßige Nutzung sozialer Medien als potenziell gefährlich ein – ein Trugschluss, denn Social-Media-Konsum und mentale Gesundheit hängen eng zusammen. 44 Prozent der Menschen unter 34 Jahren verbringen mindestens einmal pro Woche obsessiv Zeit auf den sozialen Medien und 22 Prozent geben an, täglich zwanghaft nachschauen zu müssen, was es Neues gibt. Davon erhoffen sie sich Ablenkung von Problemen (29), Zufriedenheit (22), Entspannung (20) und Stressabbau (17). Erschreckende 12 Prozent sehen bei sich sogar zwanghafte Tendenzen. Das zeigt:

Junge Europäer stecken in einem Teufelskreis fest. Das Mittel, mit dem sie Stress und emotionaler Überreizung entkommen wollen, kann genau diese Probleme verstärken.

Den Kreislauf durchbrechen: ein Plädoyer für eine digitale Auszeit

Nicht alle verschließen davor die Augen: Die Hälfte der jungen Europäer gibt an, einen Digital Detox in Erwägung zu ziehen. Davon versprechen sie sich bessere Konzentrationsfähigkeit (22), mehr gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden (19) sowie besseren Schlaf und weniger Stress (17).

Psychische Gesundheit neu denken

Der Umgang mit dem Spannungsfeld aus psychischem Wohlbefinden und digitaler Vernetzung wird entscheidend dafür sein, wie die nächste Generation das Thema mentale Gesundheit angeht. Begrenzte Bildschirmzeit allein wird für einen grundlegenden Wandel nicht ausreichen. Vielmehr erfordert es Bewegung von zwei Seiten: Zum einen dürfen sich Gesundheitssysteme nicht auf Sensibilisierung für mentale Gesundheit beschränken, sondern müssen psychisches und physisches Wohlergehen als gleichwertig anerkennen. Gleichzeitig muss auf individueller Ebene die – mindestens ebenso wichtige – Erkenntnis reifen, dass jeder und jede Einzelne selbst viel für eine stabilere Psyche tun kann, beispielsweise durch einen gesünderen Umgang mit sozialen Medien. ■

03

GESUNDHEITSSYSTEM & VERTRAUEN

Wie und welche Rahmenbedingungen gesunde Entscheidungen behindern

Ruf nach Reformen

Europas Gesundheitssysteme stehen unter Druck – und unter Beobachtung. Zwar ist das Vertrauen in Ärzte und Apotheker nach wie vor groß, steht aber auf wackligen Beinen. Große Teile der Bevölkerung fühlen sich vom System ungerecht behandelt und abgehängt, insbesondere diejenigen, die mit mentalen und finanziellen Problemen zu kämpfen haben. Während mehr Menschen Prävention wahrnehmen, bleibt der Zugang begrenzt – auch wenn Technologien wie Künstliche Intelligenz das Potenzial haben, die Gesundheitsversorgung in Europa für alle fairer und zugänglicher zu machen.



58%

der Europäer sind mit ihrem nationalen Gesundheitssystem zufrieden.

Nur 51%

der Europäer halten ihr Gesundheitssystem für gerecht.

! Mensch statt Algorithmus

Obwohl die Europäer Bedenken bezüglich ihrer jeweiligen Gesundheitssysteme haben, ist das Vertrauen in seine Schlüsselfiguren nach wie vor groß – und der Mensch übertrifft die Technologie um Längen:

Eine Bevölkerung, die nach einem gesünderen Lebensstil strebt, aber – nicht ausschließlich aus eigenem Verschulden – nicht in der Lage ist, diese Ziele zu erreichen: Das europäische Gesundheitswesen steht an einem Scheideweg. Aktuell sind 58 Prozent der Europäer mit ihrem Gesundheitssystem zufrieden, was im Vergleich zu 56 Prozent im Jahr 2024 zwar einen leichten Anstieg bedeutet, von den 74 Prozent im Jahr 2020 aber immer noch weit entfernt ist.

In einigen Ländern ist die Unzufriedenheit erschreckend hoch: Ungarn (74), Serbien (63), Bulgarien (59) und Irland (57) zählen zu den Ländern, in denen sich über die Hälfte der Bevölkerung von ihrem Gesundheitssystem nicht angemessen unterstützt fühlt. Im Gegensatz dazu ist die Zufriedenheit in Belgien und der Schweiz (81), Dänemark (79) und den Niederlanden (76) am höchsten.

Einmal mehr sind soziale Ungleichheiten grenzüberschreitend spürbar. Die Zufriedenheit der Europäer mit dem System wird maßgeblich von ihrer finanziellen Sicherheit bestimmt und fällt bei Menschen mit Geldsorgen deutlich niedriger (48) aus als bei den finanziell Bessergestellten (63).

Noch deutlicher scheiden sich die Geister, wenn man den aktuellen Gesundheitszustand zugrunde legt: Wer sich bereits in guter körperlicher Verfassung befindet, gibt eine deutlich höhere Zufriedenheit an (63) als Personen, die sich körperlich nicht so gut fühlen (44). Das Gleiche gilt für die mentale Gesundheit: 62 Prozent der Menschen, denen es psychisch gut geht, sind mit dem Gesundheitssystem zufrieden, während dies beim Gegenteil nur auf 42 Prozent zutrifft. Es scheint, dass ausgerechnet die Menschen, die am dringendsten auf Unterstützung des Gesundheitssystems angewiesen sind, von ihm enttäuscht werden.

Ungerechte Systeme spalten den Kontinent

Könnte dies zumindest teilweise auf ein Ungerechtigkeitsempfinden zurückzuführen sein? Eine kürzlich veröffentlichte Studie legt nahe, dass das

Allgemein-
mediziner

69 %

Apotheker

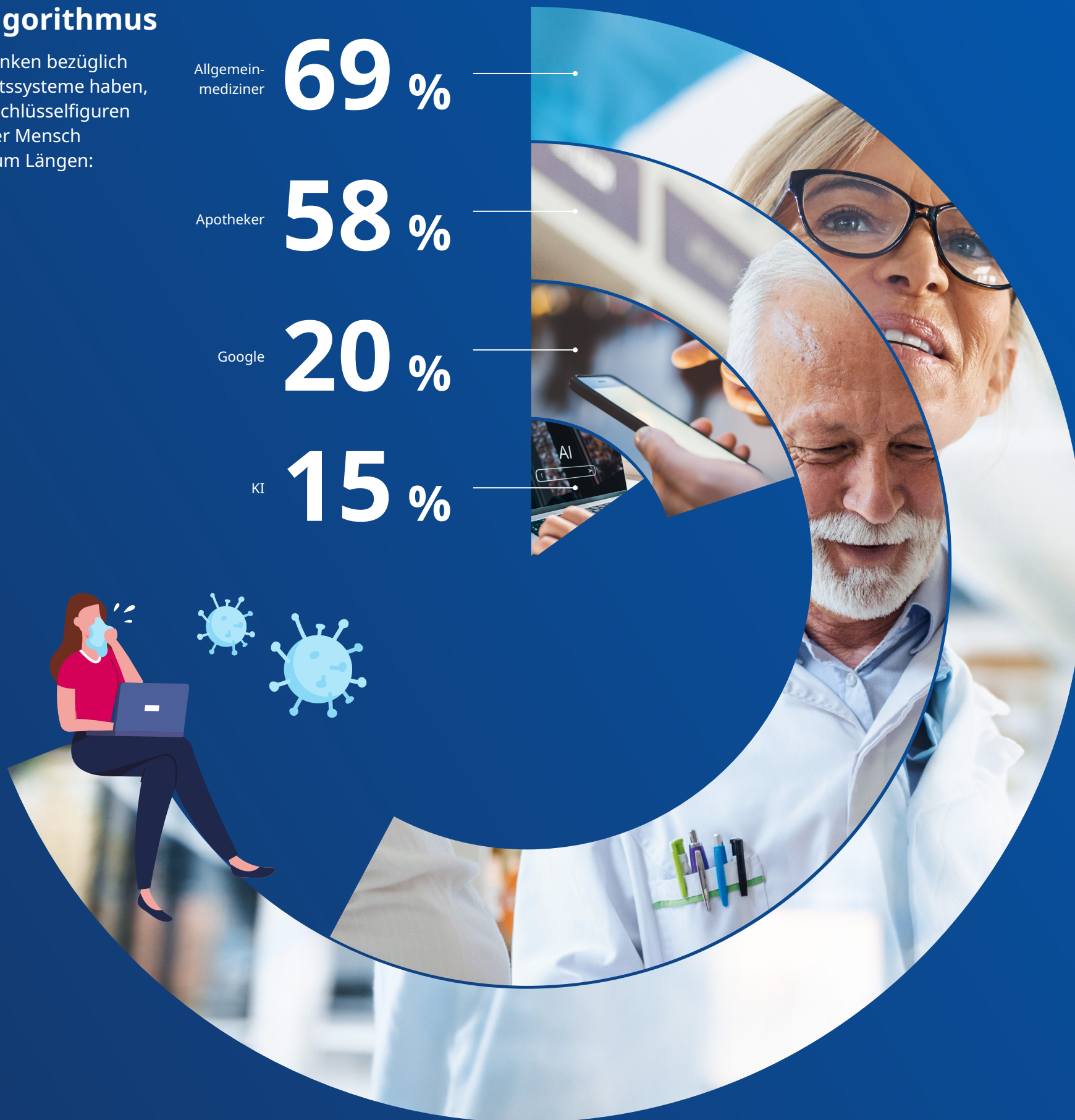
58 %

Google

20 %

KI

15 %



politische System eines Landes, seine Institutionen sowie die Bürgerbeteiligung bei Entscheidungsprozessen einen erheblichen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Bevölkerung haben können (Pereira et al., 2024)¹. Zwar sind Gesundheitssysteme insgesamt von unschätzbarem Wert, doch werden sie nicht nur an der Qualität der Versorgung gemessen, sondern auch an ihrer Zugänglichkeit. Allerdings würde nur die Hälfte der Europäer (51) ihr Gesundheitssystem als gerecht bezeichnen, 44 Prozent verneinen diese Aussage sogar ausdrücklich. Auch in diesem Punkt wirken sich die finanziellen Umstände der Befragten entscheidend auf ihre Wahrnehmung aus: 56 Prozent aus finanziell sicheren Verhältnissen empfinden das System als gerecht, aus prekären Verhältnissen unterschreiben das nur 41 Prozent. Da in vielen Ländern gerade bei mentaler Gesundheit der Zugang zu Unterstützung begrenzt ist, verschärfen Probleme in diesem Bereich das Dilemma. So bezeichnen nur 38 Prozent der Betroffenen ihr System als gerecht, wohingegen es unter den mental gesunden Befragten 54 Prozent sind.

Es scheint, dass eine hochwertige Gesundheitsversorgung ihren Preis hat: Exklusivität. In Belgien und der Schweiz sind zum Beispiel 81 Prozent mit dem Gesundheitssystem zufrieden – aber ein deutlich geringerer Anteil bezeichnet das jeweilige System auch als gerecht (63 bzw. 68). Doch wie gut ist ein Gesundheitssystem, wenn es nur einem Teil der Bevölkerung dient?

Zweifel an Systembereitschaft für schwere Erkrankungen

Vor dem Hintergrund, dass die durchschnittliche Zufriedenheit allenfalls als mittelmäßig bezeichnet werden kann und die Gerechtigkeit der Gesundheitssysteme infrage steht – wie zuversichtlich sind die Europäer? Nur 15 Prozent sind uneingeschränkt davon überzeugt, dass sie im Fall einer schweren Erkrankung die notwendige Versorgung erhalten würden, weitere 43 Prozent haben leichte Vorbehalte, und 42 Prozent bringen größere Zweifel zum Ausdruck. In Dänemark (78) und Spanien (77) ist das Vertrauen besonders groß, wobei jeweils fast ein Drittel sogar völliges Vertrauen äußert (32 bzw. 24). In Ländern wie Ungarn (42), Serbien und Kasachstan (je 34) sowie in Rumänien (31), der Slowakei (29) und Bulgarien (28) fürchtet ein erheblicher Teil der Bevölkerung, im Ernstfall alleine gelassen zu werden.

Natürlich korrelieren die Vorbehalte gegenüber der Systembereitschaft stark mit finanziellen Lebensumständen und mentaler Gesundheit. Wer psychisch leidet oder mit finanziellen Engpässen kämpft, hat eher Angst, durch das Raster überlasteter Systeme zu fallen.

Vertrauen in Akteure des Gesundheitswesens weiterhin groß

Glücklicherweise trennen die Europäer ihre Bedenken in Bezug auf das System von dessen Akteuren. In Gesundheitsfragen genießen Hausärzte in Europa nach wie vor das größte Vertrauen (69), insbesondere in Dänemark (81), Belgien (80) und Portugal (79). Andere medizinische Fachkräfte (61) sowie Apotheker (58) folgen dicht dahinter, wobei das Vertrauen in die Apothekerschaft in Irland und Belgien (je 69) sowie in den Niederlanden und im Vereinigten Königreich (je 68) besonders groß ist. Nach Apothekenteams kommt lange nichts – noch etwa jeder Vierte (24) informiert sich über wissenschaftliche Medien, an zweiter Stelle der nicht-menschlichen Gesundheitsberater steht Google mit 20 Prozent. KI wird mit 15 Prozent mehr Vertrauen entgegengebracht als Publikumsmedien (12) und Gesundheits-Influencern (11). Politiker stehen zwar an letzter Stelle – ihnen vertrauen in

Gesundheitsfragen nur 8 Prozent der Europäer – seitens der jungen Generation ist das Vertrauen jedoch größer (11) als bei den über 55-jährigen.

KI im Gesundheitswesen: Chance oder Hindernis?

Zwar bringt derzeit nur eine Minderheit der Europäer KI in Gesundheitsfragen Vertrauen entgegen, doch eröffnet sie viele neue Perspektiven für Verbesserung. Gerade im Hinblick auf Gerechtigkeit und Zweifel an der Gewährleistung zukünftiger Versorgung könnte KI Gesundheitssysteme fairer machen, schnellere und objektivere Diagnosen sowie entsprechende Behandlungen ermöglichen und so Kosten senken. Eine aktuelle Studie bestätigt, dass KI hilfreiche Gesundheitsempfehlungen geben kann. Die Antworten der KI im Studienkontext waren leicht verständlich und zu 85,4 Prozent korrekt (Deiana et al., 2023)², könnten also eine sinnvolle Unterstützung darstellen. Jedoch sind

KI-Tools nicht ohne jedes Risiko und sollten daher nicht ohne medizinische Experten konsultiert werden (Deiana et al. 2023)². Gleichwohl ist man in Europa beim Thema KI im Gesundheitsbereich weiterhin geteilter Meinung. Zwei von fünf Befragten (39) würden in Erwägung ziehen, anstelle eines Arztes eine KI zu konsultieren – in Dänemark (48) und Schweden (47) sogar fast die Hälfte. Zu den größten Vorteilen zählt, dass KI rund um die Uhr erreichbar ist und unmittelbar eine Antwort gibt, was 49 Prozent der KI-Befürwortenden zu schätzen wissen. Ebenfalls häufig genannt werden Bequemlichkeit (45) und die mutmaßliche Objektivität (31). Von denjenigen, die Pro-KI sind, gibt sogar jeder Fünfte an, sich wohler dabei zu fühlen, sensible Informationen mit einem digitalen Dienst zu teilen als mit einem Menschen.

Die Hälfte der Europäer (52) steht KI weiterhin skeptisch gegenüber. Am stärksten sind die Vorbehalte in Usbekistan (71), gefolgt von Belgien (65) und den Niederlanden (61). Die konkreten Sorgen: 53 Prozent zweifeln an der Fehlerfreiheit der KI, vor allem im Vereinigten Königreich und in Irland (je 61), während 44 Prozent nicht auf die persönliche Interaktion mit medizinischem Personal verzichten wollen, insbesondere in Schweden (54) und Frankreich (53). Rund 39 Prozent wollen sich in so wichtigen Dingen schlicht und ergreifend nicht auf Technik verlassen, vor allem in Deutschland (49). Bedenken hinsichtlich Datensicherheit und Datenschutz sind in Irland (25) und im Vereinigten Königreich (24) besonders ausgeprägt. Hierbei kann es sich jedoch um vorübergehende Hindernisse handeln, denn 25 Prozent der KI-Skeptiker können sich vorstellen, ihre Meinung noch einmal zu ändern, wenn die Technologie ausgereifter ist.

Apotheken: Europas Sicherheitsnetz in Gesundheitsfragen

Obwohl KI in der Gesundheitsversorgung immer mehr Raum einnimmt, ist persönlicher Kontakt für viele Europäer weiterhin ein Bedürfnis. Dies zeigt die Art und Weise, wie sie sich in Gesundheitsfragen Unterstützung suchen: Bei geläufigen Beschwerden wird oft die Hausarztpraxis oder Apotheke aufgesucht.

Am häufigsten wenden sich Europäer aufgrund von Rückenschmerzen an ihren Hausarzt, hierfür vereinbaren 48 Prozent einen Termin. Erschöpfung (43) und Fieber (41) liegen als Grund für einen Arztbesuch ungefähr gleich auf, wobei ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung (25 bzw. 35) auch angibt, in diesen Fällen auf bewährte Hausmittel zurückzugreifen. Trotzdem ist auffällig, dass auch Apotheken eine sehr große Rolle spielen – Europäer nehmen Self-Care sehr wörtlich und sehen Apotheker als zuverlässiges Sicherheitsnetz.

“Die Europäer sind bereit für ein gesünderes Leben. Es liegt an uns, dieser Motivation mit Systemen, Technologien und politischen Rahmenbedingungen zu begegnen, die dabei unterstützen und sicherstellen, dass niemand zurückgelassen wird.”



Christos Gallis
Executive Vice President Eastern Europe

Auch wenn die meisten pharmazeutischen Produkte und Arzneimittel online bestellt werden können, bleibt die persönliche Interaktion einer der Hauptgründe für einen Besuch der stationären Apotheke. 40 Prozent schätzen die dortige Beratung, vor allem in Portugal und Serbien (48). Weiteren 40 Prozent vermittelt es ein Gefühl der Sicherheit, alles, was sie brauchen, jederzeit in der Apotheke bekommen zu können – dieser Aspekt wird in Tschechien (53), Bulgarien (50), Österreich (49) und der Slowakei (48) besonders geschätzt. 30 Prozent der Europäer sehen Apotheken außerdem als »



39%
der Europäer vertrauen KI in Gesundheitsfragen.

praktische „One-Stop-Shops“ für alle Gesundheitsbedürfnisse. 28 Prozent geben an, vor allem in die Apotheke zu gehen, weil ihnen das Personal nicht nur bekannt, sondern vertraut ist – persönliche Beziehungen dieser Art sind den Menschen in Spanien (44), Irland (43), Belgien und Portugal (41) besonders wichtig. In Deutschland (35), Irland (34) und Österreich (27) ist man auch stolz darauf, lokale Unternehmen zu unterstützen. Als weitere Gründe werden u. a. genannt: das Vermeiden digitaler Spuren (17), Beratung zu „Tabuthemen“ (14) sowie Rabatte und Treueprogramme (14). Nur 5 Prozent der Befragten geben an, keine stationären Apotheken aufzusuchen.

Prävention auf dem Vormarsch

Die Europäer wissen durchaus, welche Gesundheitsmaßnahmen sie im Alltag ergreifen können – und dass die Herausforderung eher darin besteht, sie auf Dauer umzusetzen. Akute gesundheitliche Beschwerden können zu jeder Zeit auftreten. Aber wie hält man es in Europa mit Vorsorgeuntersuchungen, von denen viele meistens nur einmal im Jahr oder sogar noch seltener auf dem Plan stehen? Gute Neuigkeiten: Vorsorgeuntersuchungen werden immer häufiger in Anspruch genommen. 66 Prozent der Europäer nehmen inzwischen zumindest einige Vorsorgeangebote wahr und 20 Prozent geben an, an sämtlichen verfügbaren Untersuchungen teilzunehmen – ein Anstieg um 5 Prozentpunkte im Vergleich zu 2023. Nach wie vor sind Frauen (25) und über 55-Jährige (26) besonders pflichtbewusst, während Männer und junge Menschen hinterherhinken (von diesen nehmen nur 16 bzw. 14 Prozent alle Vorsorgeangebote in Anspruch). Mit Blick auf einzelne Länder haben die Niederlande in Sachen Prävention die Nase vorn: 79 Prozent nehmen dort Vorsorge in Anspruch, 42 Prozent davon laut Eigenaussage sogar alle für sie relevanten Untersuchungen. Gründe für die Teilnahme sind u. a. die schlichte Überzeugung, dass Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll und wichtig sind (55), sowie die Gewissheit, dass alles in Ordnung ist – oder mögliche Probleme zumindest rechtzeitig erkannt werden (50).

Unwissen über Vorsorgeuntersuchungen noch immer weit verbreitet

Rumänien und Kasachstan bilden die Schlusslichter mit einer Nichtteilnahmequote von 62 bzw. 58 Prozent, vor allem weil sie der Meinung sind, dass sie keine Vorsorgeuntersuchungen benötigen (30 bzw. 27). Diese Auffassung ist auch das am



Vorsorge auf dem Vormarsch

Auch wenn einige Irrtümer über Vorsorgeuntersuchungen noch weit verbreitet sind, werden sie öfter wahrgenommen.

weitesten verbreitete Argument der Europäer insgesamt (28). Besorgniserregend ist, dass 25 Prozent der Europäer gar nicht wissen, welche Vorsorgeuntersuchungen sie überhaupt in Anspruch nehmen können und sollten. Folglich haben 21 Prozent der Befragten auch keine Vorstellung davon, welche Vorsorgeuntersuchungen von ihrem Gesundheitssystem oder ihrer Versicherung abgedeckt werden. Interessanterweise ist dieses Unwissen nirgendwo so verbreitet wie beim Präventionsspitzenreiter Niederlande. Die Mehrheit der Befragten (58) ist mit den angebotenen Vorsorgeleistungen zufrieden: 23 Prozent geben sogar an, dass alle von ihnen in Anspruch genommenen Leistungen übernommen werden.

Auf Länderebene ist die Zufriedenheit in Dänemark (40), im Vereinigten Königreich und in Tschechien (32) besonders groß, auch die Beteiligungsquoten sind hier ausgezeichnet. Dennoch sind 21 Prozent der Europäer unzufrieden mit dem Umfang an Vorsorgemaßnahmen.

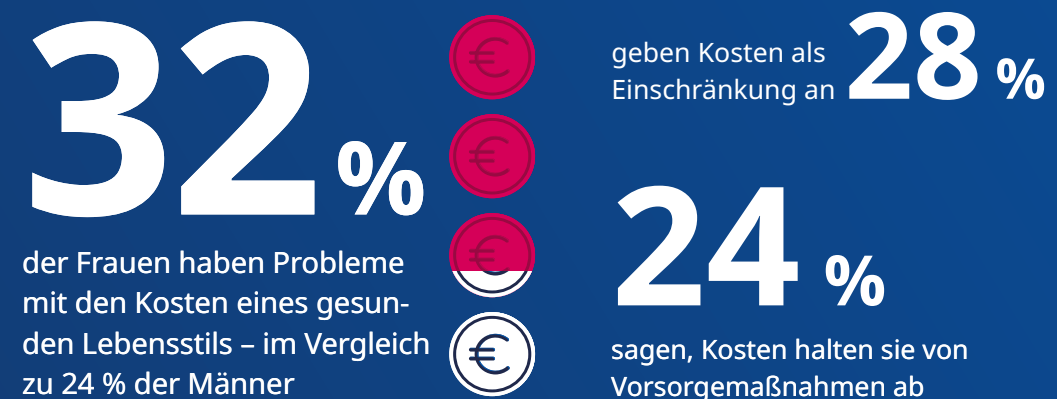
Auch wenn die Gründe dafür, Vorsorgeleistungen nicht wahrzunehmen, komplex und vielfältig sind, gibt es doch einen Hebel, der offensichtlicher nicht sein könnte: In Ländern, in denen man – zum Beispiel seitens der Hausarztpraxis oder Versicherung – eine Erinnerung erhält, liegt die Teilnahmequote für Vorsorgeuntersuchungen höher als in Ländern, in denen dies nicht Usus ist. In Irland, Schweden und Frankreich gibt außerdem mehr als ein Viertel der Befragten an, durch Kampagnen von Gesundheitsbehörden zur Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen motiviert zu werden. Für Männer ist ärztliches Anraten ein relevanter Faktor. Fazit: Je präsenter Prävention ist, desto eher wird sie wahrgenommen.

Gemeinsam eine gesündere Zukunft gestalten

Die europäische Gesundheitslandschaft scheint von Eigenverantwortung und systemischen Unzulänglichkeiten bestimmt zu sein. Die Europäer sind willens, in ihre Gesundheit zu investieren und ihre Lebensweise zu verbessern, brauchen dafür aber Hilfe von den Gesundheitsakteuren ihres Vertrauens wie Apothekern und Hausärzten sowie fortwährende Ermunterung dazu, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Allzu häufig jedoch kollidiert individuelle Motivation mit Gesundheitssystemen, die von vielen als ungerecht und unzulänglich empfunden werden. Mentale Gesundheit ist eine tickende Zeitbombe, die trotz ihrer nachweislichen Auswirkungen auf das Vertrauen ins Gesundheitssystem, die Zufriedenheit und das allgemeine Gesundheitsverhalten vernachlässigt wird – mit potenziell erheblichen wirtschaftlichen Folgen. Geldmangel ist ein zentrales Hindernis für den Zugang zu Gesundheitsleistungen und hält so die gesundheitliche Ungleichheit aufrecht.

Um voranzukommen, muss Europa individuelle Anstrengungen unterstützen, Anreize für gesundes Verhalten schaffen und seine Gesundheitssysteme nicht nur modernisieren, sondern menschlicher gestalten. Künftige Investitionen in KI müssen mit Maßnahmen einhergehen, die Gerechtigkeit, Zugänglichkeit und mentales Wohlbefinden fördern. Der Weg ist noch lang – aber die Europäer sind bereit, loszugehen. ■

Finanzielle Hürden, die Europäer von einem gesunden Lebensstil abhalten:



Persönliche Hürden, die Europäer von einem gesunden Lebensstil abhalten:



Systematische Hürden für alle Europäer:



glauben, dass körperliche und mentale Gesundheit nicht die gleiche Aufmerksamkeit bekommen

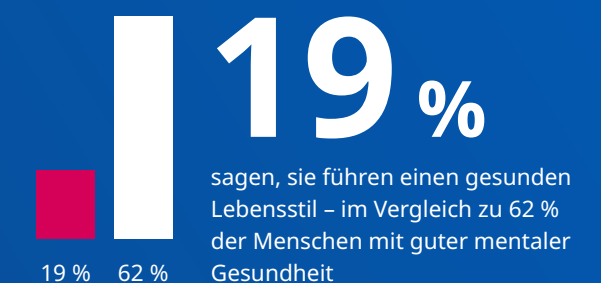


sind mit ihrem Gesundheitssystem unzufrieden



Hürden für Europäer mit schlechter mentaler Gesundheit:

64 % holen sich keine externe Unterstützung für mentale Gesundheitsprobleme



29 % haben sich schon einmal aufgrund von Stress krank gemeldet – im Vergleich zu 13 % des Durchschnitts

Die größten Hürden im europäischen Gesundheitswesen

Referenzen

Kapitel 01

1. Thomson, R. M., Igelström, E., Purba, A. K., Shimonovich, M., Thomson, H., McCartney, G., Reeves, A., Leyland, A. H., Pearce, A., & Katikireddi, S. V. (2022). How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 7(6), e515–e528. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00058-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00058-5)
2. Ariana, P. M., Clarashiva, A., & Pakaya, S. S. (2024). Mass communication strategy in encouraging the adoption of a healthy lifestyle in society. *Ilomata International Journal of Social Science*, 5(1), 237–253. <https://doi.org/10.52728/ijss.v5i1.1096>

Kapitel 02

1. Hamilton, OS., Iob, E., Ajnakina, O., Kirkbride, JB., & Steptoe, A. (2024) Immune-neuroendocrine patterning and response to stress. A latent profile analysis in the English longitudinal study of ageing. *Brain, Behavior, and Immunity*. 115, 600–608. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2023.11.012>
2. Mitchell, G., Murphy, E., Bojarcz, S., & Cohen, S. (2023). Is an EU-wide approach to the mental health crisis necessary? FEPS Policy Study. <https://feps-europe.eu/wp-content/uploads/2023/03/PS-Is-an-EU-wide-approach-to-the-mental-health-crisis-necessary.pdf>

Kapitel 03

1. Pereira, C., Gonçalves, H., & Sequeira, T. (2024). Determinants of well-being [arXiv preprint]. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.17047Academia+2>
2. Deiana, G., Dettori, M., Arghittu, A., Azara, A., Gabutti, G., & Castiglia, P. (2023). Artificial intelligence and public health: Evaluating ChatGPT responses to vaccination myths and misconceptions. *Vaccines*, 11(7), 1217. <https://doi.org/10.3390/vaccines11071217>

Autor

STADA Arzneimittel AG
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel
Telefon: +49 (0) 61 01/6 03-0
E-mail: info@stada.de
Internetseite: www.stada.com

Herausgeber

STADA Arzneimittel AG

Verantwortlich im Sinne des Presserechts
Frank Staud

Projektleitung und Redaktion

STADA Arzneimittel AG, Bad Vilbel
Marktforschung: Human8
Layout/Gestaltung: komm.passion GmbH
Druck: Pinsker Druck und Medien GmbH

Bildnachweise

© Jacob Lund – stock.adobe.com; © Halfpoint – stock.adobe.com;
© Lemberg Vector studio – shutterstock.com; © Frazao Studio Latino – gettyimages.de;
© BalanceFormCreative – stock.adobe.com; © DisobeyArt – stock.adobe.com;
© Iconic Prototype – shutterstock.com; © Lucas Ottone/Stocksy – stock.adobe.com;
© SurfsUp – shutterstock.com; © Miljan Živković – stock.adobe.com; © Lydia Gorges;
© Guido Mieth – gettyimages.de; © Tatiana Maksimova – gettyimages.de;
© Laurence Monneret – gettyimages.de; © Westend61 – gettyimages.de;
© gorodenkoff – istockphoto.com; © peopleimages.com – stock.adobe.com;
© Dusan Petkovic – stock.adobe.com; © iana_kolesnikova – stock.adobe.com;
© terovesalainen – stock.adobe.com; © ivector – shutterstock.com;
© The img – shutterstock.com; © Rido Franz – istockphoto.com; © Angelika Zinzow;
© Peakstock – stock.adobe.com; © bnenin – stock.adobe.com;
© Yakobchuk Olena – stock.adobe.com; © Drazen – stock.adobe.com;

Copyright

© 2025 by STADA Arzneimittel AG
Aktuelle Informationen zum STADA-Konzern finden Sie im Internet unter www.stada.com.

Rechtliche Hinweise

Die Verbreitung – auch auszugsweise – ist nur unter Angabe der Quelle und des Copyrights gestattet.

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung ist ausdrücklich untersagt, es sei denn, es liegt eine schriftliche Genehmigung der STADA Arzneimittel AG vor. Ausgenommen hiervon ist die Vervielfältigung für den ausschließlich privaten Gebrauch.

Belegexemplare können angefordert werden bei:

STADA Arzneimittel AG
Medienarbeit
Telefon: +49 (0) 61 01/6 03-597
E-mail: press@stada.de

STADA Arzneimittel AG
Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

