

## **PRESSEINFORMATION**

### **Gesundheit in Österreich: hehres Ziel mit Hindernissen**

*Die Österreicher halten ihre mentale und körperliche Gesundheit für gut, sehen aber eine gesunde Lebensweise durch finanziellen Druck und zu viel Stress erschwert.*

- Zwei Drittel der Österreicher bewerten ihre mentale Gesundheit als gut, arbeitsbedingter Stress und finanzielle Sorgen stellen Ursachen für mentale Probleme dar. Homeoffice wirkt sich positiv aus.
- Auch die körperliche Gesundheit wird besonders gut eingeschätzt (68 %).
- Sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, soll für die Österreicher vor allem ein besseres Gefühl körperlicher Gesundheit hervorrufen.
- Mehr als die Hälfte der Österreicher wollen eine Pflegeeinrichtung für Angehörige nutzen oder tun dies bereits, aber nur ein Drittel will das für sich selbst.
- 69 % der Österreicher sind grundsätzlich zufrieden mit dem Gesundheitssystem, 70 % mit den angebotenen Vorsorgeservices.
- Drei Viertel der Österreicher ergreifen vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, wobei ein gesunder Lebensstil und vorbeugenden Maßnahmen Hand in Hand gehen.
- Die Österreicher konsumieren Kaffee und Energy Drinks vor allem, um sich glücklicher zu fühlen. Um ihre ungesunden Gewohnheiten zu ändern, wünschen sich die Befragten weniger Stress.

Wien, Juli 2025 – Seit 2014 untersucht der STADA Health Report, wie Menschen Gesundheit wahrnehmen, darüber sprechen und ihr Verhalten entsprechend anpassen. Zum **siebenten** Mal wurde die Befragung länderübergreifend durchgeführt und liefert spannende Einblicke in das Gesundheitsverständnis der Europäer: vor allem in den Themenbereichen mentale Gesundheit, vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, Lebensstil, Selbstfürsorge und Gesundheitssystem.

2025 standen die veränderten Gesundheitsgewohnheiten der Europäer im Fokus: Leben Europäer tatsächlich gesund – oder klaffen Anspruch und Wirklichkeit auseinander? Welche gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen zeigen Menschen in Europa? Wie stark sind gesunde Routinen bereits im Alltag verankert? Was hindert viele noch daran, langfristig gesund zu leben? Und wie lassen sich echte Verhaltensänderungen erreichen? Der Report zeigt den Umgang der Europäer mit zentralen Gesundheitsthemen – und liefert Impulse, wie Politik, Gesundheitswesen, Wirtschaft und Gesellschaft gemeinsam eine gesündere Zukunft gestalten können.

#### **Mentale Gesundheit: gute Bewertung trotz zu hoher Stressbelastung**

Zwei Drittel der Österreicher (68 %) bewerten ihre mentale Gesundheit als gut – das ist gegenüber 2024 und 2023 ein Rückgang, aber deutlich besser als im Corona-Jahr 2022 (60 %) und besser als der europäische Durchschnitt. Am besten bewerten die Rumänen (84 %) ihre mentale Gesundheit, am schlechtesten die Ungarn (44 %). Vor allem arbeitsbedingter Stress und finanzielle Sorgen nennen die österreichischen Befragten als Ursachen für mentale Probleme – fast jeder fünfte Österreicher (19 %) sucht sich daher externe Unterstützung, mehr als die Hälfte hilft sich selbst und 26 % verzichten auf Unterstützung.

Immerhin 57 % haben bereits einen Burnout erlebt, wobei Österreich damit europaweit eher im hinteren, weniger belasteten Drittel liegt. Vor allem in Nord- und Osteuropa scheint

Burnout häufiger aufzutreten – in enger Korrelation mit mentaler Gesundheit, wobei vor allem Frauen, junge Menschen und jene mit mentalen Problemen betroffen sind.

Unterstützung wird gesucht, um Stress und Ängste zu reduzieren (58 %) oder die Zufriedenheit und das Wohlbefinden zu verbessern (57 %). Ein Viertel der Befragten ist jedoch überzeugt, dass die Unterstützung für sie nicht wirken würde oder dass sie sich das nicht leisten können, womit einmal mehr finanzielle Hindernisse zum Tragen kommen. Jeder Vierte (25 %) denkt, dass mentale und körperliche Gesundheit im Gesundheitssystem gleichbehandelt werden – damit liegt Österreich etwas über dem europaweiten Durchschnitt von 21 %.

Umfrageweit arbeiten zwei von fünf Befragten teilweise oder Vollzeit von zu Hause, wobei west- und nordeuropäische Märkte Homeoffice eher zulassen. 40 % empfinden Arbeit von zu Hause als positiv und drei Viertel sind überzeugt, dass sie positiv auf die mentale Gesundheit wirkt, was klar als Pro-Argument für Homeoffice gelten kann.

### **Körperliche Gesundheit und Lebensstil: Top-Bewertung, aber zu wenig Motivation und Zeit**

Die körperliche Gesundheit wird besonders gut eingeschätzt (68 %) – hier liegt Österreich europaweit an zweiter Stelle hinter Rumänien. Personen mit einer guten mentalen Gesundheit schätzen ihre körperliche Gesundheit auch deutlich häufiger als gut ein. Allerdings haben sich fast drei Viertel der Österreicher im vergangenen Jahr krankgemeldet – das ist der fünfthöchste Wert in Europa. Am häufigsten waren Virus- und andere Infektionen (54 %) vor Anzeichen einer Erkältung (19 %) die Ursachen.

Jeder zweite Österreicher bezeichnet seinen Lebensstil als gesund, damit liegt Österreich international im Mittelfeld. Mental gesunde Personen neigen dazu, auch ihren Lebensstil als gesund einzuschätzen. Es würde also für die Industrie zielführend sein, ein gesundes Lebensgefühl als Verbindung zwischen Körper und Geist zu vermitteln. Die Motivation, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, soll vor allem ein besseres Gefühl körperlicher Gesundheit hervorrufen. Hier liegt Österreich mit 80 % der Antworten europaweit auf dem ersten Rang. Frauen und junge Menschen werden dabei vor allem durch ein Gefühl fitter zu sein motiviert, Männer hingegen durch eine längere Lebenserwartung. Hindernisse für einen gesunden Lebensstil sind vor allem mangelnde Motivation (46 %) und Zeit (31 %). Beeinflusst werden Gesundheitsentscheidungen vorrangig vom Lebenspartner (54 %), von Hausärzten und Gesundheitsdienstleistern (53 %) und Familienmitgliedern (52 %). International liegen in diesem Ranking die Familienmitglieder vorne.

### **Digitalisierung und künstliche Intelligenz: KI gilt als bequem, aber Vertrauen fehlt**

38 % der Befragten können sich vorstellen, KI für ärztliche Konsultationen zu nutzen. Damit liegt Österreich nur auf dem 16. Rang aller Befragten, am KI-affinsten sind Dänemark, Schweden und Rumänien. Männer ziehen KI-gestützte Beratung deutlich häufiger in Betracht als Frauen, wobei das Interesse mit zunehmendem Alter abnimmt. Das Vertrauen in das Gesundheitssystem eines Landes hat jedenfalls einen starken Einfluss auf die Bereitschaft KI in Gesundheitsfragen zu akzeptieren. Jene, die KI nutzen wollen, sehen darin vor allem Komfort durch die Zeitersparnis (45 %) sowie gute Erreichbarkeit und Verfügbarkeit (43 %). Die Gründe, warum jüngere Menschen offener für KI-Beratungen sind, sind Anonymität und Erschwinglichkeit, während Männer von der potenziell höheren Objektivität der KI motiviert sind.

Wenn KI-Angebote nicht genutzt werden, dann liegt das meist an fehlendem Vertrauen (52 %) und daran, dass 48 % überzeugt sind, dass ärztliche Versorgung einer persönlichen Interaktion bedarf. Außerdem wollen 47 % für wichtige persönliche Entscheidungen nicht von Technologien abhängig sein. Frauen und Menschen mit ungesundem Lebensstil neigen dazu KI zu misstrauen, daher wäre es wichtig, KI-Lösungen im Gesundheitswesen zu humanisieren und gezielte Kampagnen zu entwickeln.

### **Pflegeeinrichtungen: nicht für Österreicher selbst, bevorzugt zu Hause**

Pflegeeinrichtungen werden unterschiedlich bewertet, je nachdem, ob es um andere Personen oder die Befragten selbst geht. 55 % nutzen oder ziehen in Erwägung, ein Pflegeheim oder eine Pflegeeinrichtung für Verwandte oder andere Personen zu nutzen, aber nur 32 % wollen das für sich selbst. Nur in Dänemark würden mehr Menschen (58 %) ihre Angehörigen in Pflegeheimen unterbringen. Personen, die in das eigene Gesundheitssystem Vertrauen setzen, neigen häufiger dazu, Pflegeeinrichtungen für sich oder Angehörige in Betracht zu ziehen.

Vor allem die Notwendigkeit einer 24-Stunden-Pflegeversorgung und besondere gesundheitliche Bedingungen, die spezielle Pflege erfordern, gelten für die Hälfte der Österreicher als Motive für eine Pflegeeinrichtung. Hingegen sind 37 % überzeugt, dass Pflege zu Hause eine bessere Lebensqualität ermöglicht und 35 % machen sich Sorgen, dass sich Angehörige in der Pflegeeinrichtung allein oder verlassen fühlen. Als kulturell bedingten Usus betrachten nur 14 % der Österreicher (international 23 %) eine Pflege zu Hause.

### **Gesundheitssystem: hohes Vertrauen, auch für Hausärzte**

69 % der Österreicher sind grundsätzlich zufrieden mit dem Gesundheitssystem – das ist Rang sieben unter den befragten Ländern (Durchschnitt 58 %), aber ein konstant schrumpfender Wert seit 2022 (76 %). Am zufriedensten sind Belgier, Schweizer und Dänen. Auffällig ist zudem, dass Frauen und Personen mittleren Alters am wenigsten zufrieden sind, während gesündere Menschen das System positiver bewerten – möglicherweise, weil sie es seltener in Anspruch nehmen müssen. Es könnte sich daher lohnen, maßgeschneiderte Initiativen zur Vertrauensbildung zu entwickeln, die die unterschiedlichen Erfahrungen der Gruppen mit dem geringsten Vertrauen berücksichtigen, während gleichzeitig das Vertrauen gesünderer Menschen gestärkt wird, damit sie weiterhin an Vorsorgemaßnahmen teilnehmen. 57 % halten das Gesundheitssystem für fair (internationaler Durchschnitt 51 %), 69 % vertrauen ihm (internationaler Durchschnitt 58 %), vor allem den Allgemeinmediziner\*innen (74 %) und anderen Gesundheitsdienstleistern (68 %). Am wenigsten vertrauen die Befragten den Politikern (7 %). In dieser Umfrage ist die kolportierte Wissenschaftsskepsis der Österreicher mit 56 % im Vergleich zu 59 % im internationalen Schnitt nicht besonders ausgeprägt. Auf Google und andere Suchmaschinen setzen 13 % der Österreicher im Vergleich zu 21 % international.

96% der Österreicher nutzen nach wie vor lokale Apotheken, und zwar vor allem, weil sie Produkte lieber gleich vor Ort abholen, wenn sie sie dringend benötigen (49 %), und weil sie hier über die Einnahme und mögliche Nebenwirkungen informiert werden (39 %). Diese Service-Leistungen gilt es demnach seitens der Apotheken zu unterstreichen. Nur 4 % der Österreicher (international 5 %) besuchen nie lokale Apotheken. Ärzte werden am ehesten im Fall von Rückenschmerzen (54 %) konsultiert – am dritthäufigsten in Europa. Für Kopfschmerzen wird eher die Apotheke aufgesucht (46 %) und für Halsschmerzen vertrauen die Befragten zu 53 % auf Hausmittel.

## **Vorsorge: ausbaufähiges Wissen, aber gute Akzeptanz der Vorsorgeangebote**

Das Wissen um mögliche Vorsorgeuntersuchungen ist noch ausbaufähig, denn hier findet sich Österreich nur an 20. (von 22) Stelle, dabei sagen 70 %, dass sie mit den Vorsorgeservices zufrieden sind. Damit liegt die heimische Zufriedenheit deutlich über dem europaweiten Schnitt (58 %). Dies dürfte stark mit der körperlichen Gesundheit korrelieren, die als stärkster Indikator für Zufriedenheit mit den Vorsorgeangeboten gilt.

Immerhin 68 % der Österreicher nehmen alle (13 %) oder manche (54 %) Vorsorgeuntersuchungen tatsächlich in Anspruch, damit liegt Österreich im europäischen Mittelfeld, wobei Frauen und ältere Personen eher vorsorgen und mit dem Gesundheitssystem Unzufriedene eher nicht. Drei Viertel ergreifen vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, wobei es generell eine starke Korrelation zwischen einem gesunden Lebensstil und vorbeugenden Maßnahmen gibt. Als vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, die sie ergreifen, nennen 73 % regelmäßige körperliche Bewegung – ein sehr hoher Wert in der Umfrage – und 70 % gute Hygienepraktiken. Beim Beispiel Hautpflege geben sich die Österreicher gesundheitsbewusst: Die Hälfte verwendet Feuchtigkeitsspender, fast ebenso viele Sonnenschutz. Bei hautärztlichen Krebs-Screenings liegen die Österreicher mit 24 % sogar an zweiter Stelle hinter Deutschland.

Ein Drittel (34 %) sieht keinen Zweck in vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen und 21 % mangelt es an Motivation. Während europaweit die Kosten vorbeugender Maßnahmen für jeden Fünften ein relevanter Faktor sind, empfinden nur 12 % der Österreicher dies als Hindernis.

Screenings sind wichtig und sinnvoll, denken 66 % der Befragten und liegen damit deutlich über dem internationalen Durchschnitt von 55 %. 50 % finden Vorsorgeuntersuchungen wenigstens beruhigend. Jeder Fünfte erhält Erinnerungen und Einladungen von seiner Versicherung – das ist europaweit der zweithöchste Wert nach Frankreich. 14 % werden von ihrem Allgemeinmediziner informiert, was den zweitschlechtesten Wert europaweit ergibt. Dabei steigern Einladungen zu Vorsorgeuntersuchungen eindeutig die Zufriedenheit. Aber 31 % sind überzeugt, Vorsorgeuntersuchungen nicht zu benötigen, und 20 % kennen das Angebot nicht gut genug.

## **Selbstfürsorge: gesunde Ernährung punktet, aber Stress gilt als Hindernis**

88% der Österreicher setzen auf gesunde Ernährung, um Krankheiten zu vermeiden, und liegen damit international im Mittelfeld. 84 % geben jedoch zu, dass zu ihren ungesunden Gewohnheiten vor allem der Konsum von Kaffee und Energy Drinks gehört. Damit liegen die Österreicher europaweit an dritter Stelle hinter Deutschland und Bulgarien. Die Österreicher konsumieren Kaffee und Energy Drinks vor allem, um sich glücklicher zu fühlen (61 %) – fast ebenso oft wie das in Deutschland der Fall ist. Beim Rauchen, Alkohol-, Drogen und Medikamentenkonsum liegt Österreich im internationalen Durchschnitt, beim Konsum Sozialer Medien deutlich darunter. Daraus ergeben sich Fragen nach mehr Bewusstsein und gesünderen Alternativen, die gefragt wären – im Speziellen für besonders gefährdete junge Männer mit schlechter mentaler Gesundheit.

Fast jeder Zweite (46 %) möchte ungesunde Gewohnheiten gerne ablegen, wobei jüngere Frauen dazu eher bereit sind als ältere und Männer. 38 % haben bereits eine digitale Entgiftungskur absolviert oder sich dafür interessiert (internationaler Durchschnitt bei 36 %). Frauen, jüngere Personen und Menschen, die auf Prävention setzen, interessieren sich eher dafür. Um ihre ungesunden Gewohnheiten zu ändern, wünschen sich die Befragten weniger Arbeitsstress (41 %, vor allem Männer) und weniger Stress zu Hause (35 %, vor allem

Frauen). Jüngere Menschen sind sich der erforderlichen Maßnahmen eher bewusst als ältere.

Nahrungsergänzungsmittel werden oder würden am ehesten zur Unterstützung der Immunabwehr (78 %) oder für mehr Energie und Vitalität (69 %) eingenommen. Im internationalen Vergleich nutzen die Österreicher Nahrungsergänzungsmittel auch öfter für reproduktive und mentale Gesundheit. Besonders Frauen, junge Menschen und jene mit schlechter mentaler Gesundheit setzen gerne auf Nahrungsergänzungsmittel. Die Einnahme von nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten (80 %) ist hoch im Kurs. Als Grund wird angegeben, sich dadurch glücklich zu fühlen (61 %). Das ist der zweithöchste Wert in Europa.

### **Über den STADA Health Report**

Seit 2014 untersucht der STADA Gesundheitsreport, wie Menschen mit Gesundheitsthemen umgehen und darüber denken. Die länderübergreifende Umfrage 2025 wurde von Human8 mittels eines Online-Fragebogens von Februar bis März 2025 in 22 Ländern durchgeführt, darunter 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. Das Panel der repräsentativen Umfrage umfasste insgesamt 27.000 Personen im Alter von 18 bis 76 Jahren mit 1.000 Befragten aus Österreich. Die Umfrage ist repräsentativ für die Merkmale Alter, Geschlecht, Berufe und Haushaltsfinanzen.