

Deutsches Gesundheitsbarometer – Psychische Gesundheit im Blick

Das deutsche Gesundheitsbarometer ist eine neue bundesweite Online-Plattform, die das seelische Befinden in Deutschland regelmäßig erfasst – schnell in der Reaktion, sicher mit den Daten und freiwillig. Mehr als 25.000 Menschen ab 18 Jahren haben bereits teilgenommen. So entstehen laufend aktuelle Daten zu Stimmung, Stress und Wohlbefinden. Ab 2026 können auch Jugendliche ab 16 Jahren mitmachen.

Was leistet das Deutsche Gesundheitsbarometer?

Das Panel zeigt, wie sich die psychische Gesundheit entwickelt, erkennt früh Veränderungen und Belastungen und liefert eine Grundlage, um gezielt Hilfsangebote zu schaffen. So können Gesellschaft, Forschung und Politik gemeinsam handeln und Angebote dort stärken, wo sie am dringendsten gebraucht werden.

Was sagen die ersten Ergebnisse?

- **Positive Seite:** Bei vielen Menschen sind Lebenszufriedenheit und seelisches Wohlbefinden hoch – und bleiben über die Zeit stabil.
- **Herausforderungen:** Stressbeschwerden treten am häufigsten auf, gefolgt von Depressions- und Angstsymptomen. Im Durchschnitt liegen diese Werte noch im „normalen“ Bereich, es gibt aber auch viele Menschen, die erhöhte Probleme haben.
- **Trends:** Über die Zeit ist ein **leichter Anstieg** negativer Symptome zu sehen.

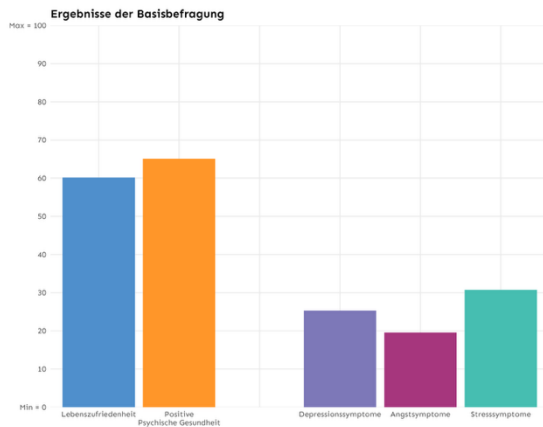


Abbildung 1. Psychische Gesundheit im September 2024

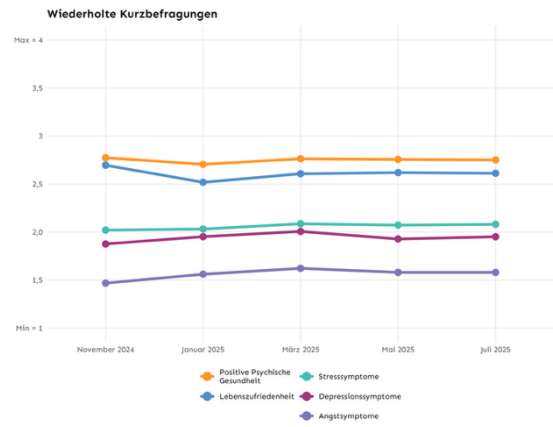


Abbildung 2. Psychische Gesundheit im zeitlichen Verlauf

Welche Unterschiede gibt es zwischen verschiedenen Gruppen?

- Frauen berichten etwas höhere psychische Belastungen und geringere Lebenszufriedenheit als Männer.
- Jüngere Menschen unter 20 sind am stärksten belastet, ältere Menschen über 80 am wenigsten.

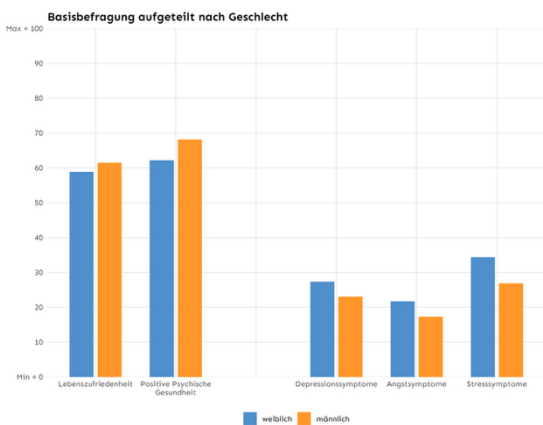


Abbildung 3. Psychische Gesundheit bei Männern und Frauen im September 2024

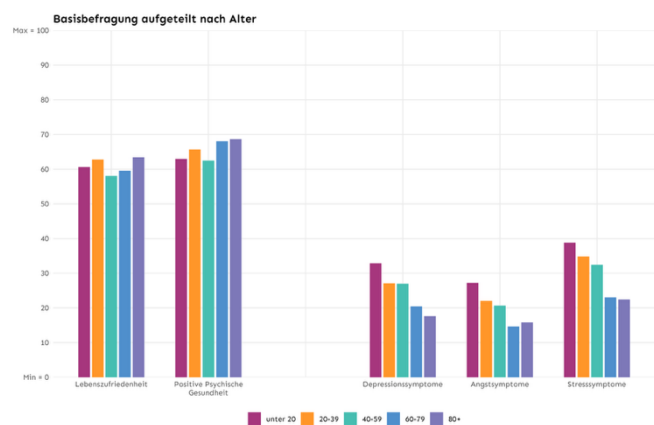


Abbildung 4. Psychische Gesundheit nach Altersgruppen im September 2024

- Im Vergleich der Bundesländer haben Menschen in Berlin die höchsten Werte für positives Wohlbefinden und in Saarland die niedrigsten. Die höchste Belastung durch Depression und Stress liegt in Niedersachsen vor, durch Angst in Berlin.

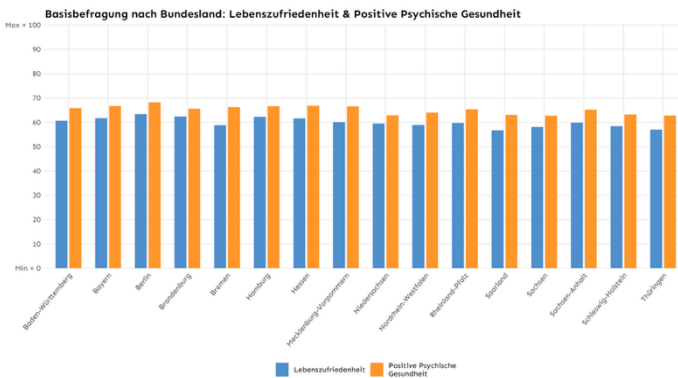


Abbildung 5. Positive Faktoren der psychischen Gesundheit nach Bundesland im September 2024

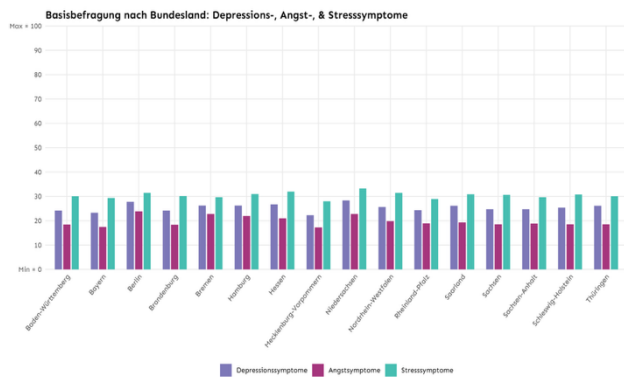


Abbildung 6. Negative Faktoren der psychischen Gesundheit nach Bundesland im September 2024

Was hilft der Psyche? Empfehlungen für alle

- **Bewegung:** Schon 30 Minuten Sport oder Bewegung am Tag verbessern die Stimmung.
- **Digital-Detox:** Weniger Zeit am Smartphone und in sozialen Medien (30–60 Minuten weniger pro Tag) verbessert deutlich die psychische Gesundheit.
- **Guter Schlaf:** Feste Schlafzeiten, keine Smartphone-nutzung kurz vor dem Einschlafen.
- **Gesunde Ernährung und regelmäßige Kontakte in der realen Welt** (nicht online).
- **Kleine Auszeiten im Alltag:** Ein Spaziergang, ein gutes Buch, ein nettes Gespräch.
- **Freude:** Sich täglich kleine Freude-Momente gönnen.

Was sind Empfehlungen an Politik und Gesellschaft?

- Mehr kostenlose Sport- und Freizeitangebote, besonders für Frauen und junge Menschen.
- Mehr öffentliche Räume für Begegnung.
- Mehr Aufklärung über psychische Gesundheit und Medienkompetenz, insbesondere in Schulen, aber auch am Arbeitsplatz.

Warum ist das Deutsche Gesundheitsbarometer so wichtig?

Das Panel ist ein Frühwarnsystem für die psychische Gesundheit in Deutschland und hilft, passgenaue Maßnahmen für gefährdete Gruppen wie junge Menschen, Frauen und Bewohner bestimmter Regionen zu entwickeln.

Wer kann sich beteiligen?

Jede und jeder kann mitmachen – einfach unter www.deutsches-gesundheitsbarometer.de anmelden und wertvolle Punkte sammeln! So können wir alle dazu beitragen, die psychische Gesundheit in Deutschland besser zu verstehen – und gemeinsam zu verbessern.

Wer sind die Initiatoren?

Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum und Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Bochum-Marburg.

Ansprechpartner: Prof. Dr. Jürgen Margraf, Apl.-Prof. Dr. Julia Brailovskaia