



## **Pressemitteilung**

### **Ihre Pressekontakte:**

Isabell Rabe, Pressesprecherin  
Maike Schwarz, Pressereferentin  
Fon: 07141 9790-8013  
E-Mail: [presse@mhplus.de](mailto:presse@mhplus.de)

[www.mhplus.de/presse](http://www.mhplus.de/presse)

## **Umfrage: Deutsche suchen Gesundheitsrat bei KI**

### **Fast drei Viertel vertrauen aber Ärzten und Krankenkassen mehr**

**Ludwigsburg, 11. Dezember 2025. Künstliche Intelligenz (KI) und Social Media spielen für viele Deutsche eine wichtige Rolle bei Gesundheitsfragen oder gesunden Routinen. Generative KI hilft besonders jüngeren sowie weiblichen Usern bei körperlichen, aber auch mentalen Beschwerden. Doch wenn es um Vertrauen geht, liegen Ärzte und Krankenkassen deutlich vorn. Das zeigt eine repräsentative Online-Studie der mhplus Krankenkasse von 2025 mit mehr als 1.000 erwachsenen Bundesbürgerinnen und -bürgern.**

Die Mehrheit der User greift bei Fragen zu ihrer körperlichen oder mentalen Gesundheit ebenso wie zu einem gesünderen Lebensstil auf KI-Tools oder Social Media zurück (57 bis 65 Prozent). Generative KI wie ChatGPT und soziale Netzwerke nutzen 42 Prozent der Bevölkerung. Das sind die Ergebnisse einer Online-Studie der mhplus Krankenkasse.

### **KI hilft mit gesundheitlichen Tipps – besonders Jüngeren und Frauen**

KI-Programme liefern ihren Nutzerinnen und Nutzern demnach hilfreiche Tipps bei gesundheitlichen Problemen. Rund zwei Drittel (65 Prozent) erhalten darüber nützliche Hinweise, wenn es ihnen körperlich nicht gut geht. Bei den Jüngeren unter 30 Jahren sind es sogar 76 Prozent. Auch bei mentalen Belastungen fühlen sich 61 Prozent gut von KI unterstützt, hier ebenfalls besonders die unter 30-Jährigen (76 Prozent). Auffällig ist in beiden Fällen auch die deutlich höhere Zustimmung unter den weiblichen Befragten (75 bzw. 67 Prozent).

### **Vertrauen in menschliche Expertise deutlich höher als in KI**

Obwohl KI und Social Media bei gesundheitlichen Fragen beliebt sind – als vertrauenswürdigste Quellen für diese Themen gelten sie offenbar nicht: Nur 12 Prozent der Bevölkerung

verlassen sich bei Gesundheitsinformationen am meisten auf KI, 10 Prozent auf Social Media. Noch schlechter schneiden hier mit 9 Prozent nur Podcasts ab. Auch Gesundheits-Apps oder Fitness-Trackern vertrauen nur 16 Prozent am meisten.

Besonders vertrauenswürdig scheint hingegen die menschliche Expertise zu sein: Spitzenreiter sind die eigenen Ärzte und Therapeuten, denen 73 Prozent am meisten vertrauen. Den zweiten Platz teilen sich Krankenkassen und das eigene soziale Umfeld mit jeweils 35 Prozent. Klassische Medien, Ratgeberliteratur und Bildungseinrichtungen nennen 15 bis 20 Prozent der Befragten als vertrauenswürdigste Quelle.

### **Krankenkassen als wichtige Gesundheitspartner**

„Dass die Menschen KI mit Bedacht nutzen und Krankenkassen ihr Vertrauen schenken, wenn es um ihre Gesundheit geht, ist ein erfreuliches Ergebnis“, so Christine Albrecht, Expertin für Gesundheitsförderung bei der mhplus Krankenkasse. „Um zum Beispiel gesunde Gewohnheiten einzuführen, braucht man oft strategische Unterstützung. Krankenkassen sind hier mit ihrem Fachwissen wichtige Gesundheitspartner.“ Mit ihrer neuen digitalen Kampagne „Better. Not perfect.“ unterstützt die mhplus alle Personen, die sich positiv verändern möchten. Anleitungen und Hintergrundinfos helfen ihnen dabei, gute Routinen wie gesündere Ernährung, mehr Bewegung und besseren Schlaf langfristig in ihr Leben zu integrieren.

### **Online-Umfrage mit über 1.000 Deutschen**

Für die repräsentative Online-Studie wurden im Auftrag der mhplus Krankenkasse im August 2025 mehr als 1.000 erwachsene Bundesbürgerinnen und -bürgern anonym zur Nutzung von KI und Social Media, zu ihren Gewohnheiten sowie zur Wahrnehmung von Selbstoptimierung befragt.

### **Mehr Infos:**

[mhplus.de/presse/studien-umfragen](https://mhplus.de/presse/studien-umfragen) | [mhplus.de/better-not-perfect](https://mhplus.de/better-not-perfect)

### **Über die mhplus Krankenkasse:**

Die mhplus Krankenkasse wurde 1952 als Betriebskrankenkasse der MANN+HUMMEL GmbH in Ludwigsburg gegründet. Seit 1999 ist sie offen für gesetzlich Krankenversicherte. Rund 1.000 Mitarbeitende betreuen deutschlandweit eine halbe Million Versicherte. Unter dem Motto „Einfach.Mehr.Du“ setzt die mhplus auf umfassende Leistungen für die ganze Familie, attraktive Bonusprogramme und einen empathischen, verlässlichen Service. Mehr Informationen auf der Homepage [www.mhplus.de](https://www.mhplus.de).