

FITBOOK

FEMALE HEALTH REPORT

konzipiert von
media impact —
dem kreativsten kundenversteh
deutschlands_



FITBOOK IN A NUTSHELL

DAS DIGITALE PORTAL FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT

FITBOOK ist das digitale Magazin für alle, die Gesundheit ganzheitlich denken: anspruchsvoll, fundiert und trotzdem verständlich.

Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Skincare und Frauengesundheit stehen im Fokus – begleitet von vielseitigen Expert:innen und praxisnah aufbereitet.



6,50

Mio. Page Impressions*

1,81

Mio. User*



161.800 Follower**



32.000 Follower**

*b4p 2024, IVW PI 10/2025

**Facebook und Instagram (inkl. FITBOOK women) September 2025

NEXT LEVEL INSIGHTS: DER NEUE FEMALE HEALTH REPORT

- Der neue Name „**FEMALE HEALTH REPORT**“ betont den umfassenden und spezialisierten Blick auf **relevante Frauenthemen**
- Klare Struktur und Clusterung in **4 Themenfelder**
- Umfassung mehrere Themen, die auch einzeln betrachtet werden können
- Fokus auf einzelne Themen ermöglicht eine **vertiefte und zielgerichtete Analyse** der Ergebnisse
- Konkrete **Handlungsempfehlungen** für mehr Impact



Abb. 1

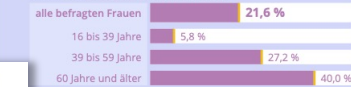
Solche Mittelwerte neigen dazu, sich recht stabil zu verhalten. Bei der Untersuchung des Beauty Impact Reports 2023 zur mentalen Gesundheit sind daher keine großen Ausschläge zu erwarten. Aufgeschlüsselt nach Altersgruppen zeigen sich bei den Antworten der befragten Frauen allerdings feine, aber doch aussagekräftige Unterschiede: Das psychische Wohlbefinden steigt von 6,2 bei den 16- bis 39-jährigen Frauen und auf 7,2 bei den Frauen ab 60 Jahren. Einen noch größeren Ausschlag gibt es beim Selbstwertgefühl: 6,5 bei der jüngsten und 7,7 bei der ältesten Gruppe. Das Körperbewusstsein steigt im Mittel von 6,3 auf 6,9.

Abb. 2

Einige Frauen können keine Kinder bekommen. Oft finden sie dies erst nach Jahren des Versuchs heraus. 5,8 Prozent der kinderlosen Frauen zwischen 16 und 39 Jahren gaben an, keine Kinder bekommen zu können. Bei den kinderlosen Frauen ab 60 Jahren haben 40 Prozent darüber Gewissheit.

Der Wunsch nach dem eigenen Kind bleibt unerfüllt

„Ich kann keine Kinder bekommen.“



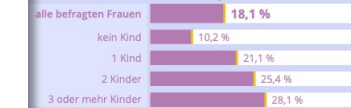
Das Thema Kinderwunsch kann die Betroffenen mitunter sehr belasten. Auch viele Frauen, deren Kinderwunsch in Erfüllung gegangen ist, haben schlimme Erfahrungen gemacht. Über sensible Themen wie Fehlgeburten wird wenig gesprochen. 18,1 Prozent der Befragten haben angegeben, schon mal eine Fehlgeburt erlebt zu haben. Frauen ohne Kinder geben das seltener an (10,2 Prozent).

„Aus psychologischer Sicht ist es bei Fehlgeburten genauso wichtig zu trauern wie bei dem Verlust eines anderen geliebten Menschen. Es ist ratsam, aktiv zu trauern. Drücken Sie die Trauer nicht weg, sondern nehmen Sie sich gern zu einem festgesetzten Zeitpunkt am Tag 20 Minuten Zeit, sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen. Lassen Sie die entsprechenden Emotionen zu. Akzeptieren Sie, wenn andere Menschen eine andere Art der Verarbeitung und Trauer haben und finden Sie, wenn möglich, über Kommunikation einen Kompromiss.“

Nicole Engel, Diplom-Psychologin,
PSYCHOLOGICUM Berlin

Tabuthema Fehlgeburt

„Ich habe schon einmal eine Fehlgeburt erlebt.“





Menopause

Die Menopause ist eine Lebensphase, die lange tabuisiert wurde, obwohl sie Millionen Frauen betrifft. Der Female Health Report rückt **Bedürfnisse, Symptome und den Umgang mit Wechseljahren** in den Fokus.



Mental Health

Mentale Gesundheit ist ein **zentraler Faktor für das Wohlbefinden von Frauen** – und wird stark von gesellschaftlichen Erwartungen, Social Media und Leistungsdruck beeinflusst. Der Female Health Report beleuchtet **Belastungen, Bedürfnisse und Trends** rund um Resilienz, Selbstfürsorge und psychische Stabilität.



Krafttraining

Krafttraining gewinnt für Frauen zunehmend an Bedeutung – **für körperliche Gesundheit, Selbstbewusstsein und Prävention**. Der Female Health Report analysiert Einstellungen, Wissenslücken und Hemmnisse rund um Training, Körperbilder und Leistungsfähigkeit.



Fruchtbarkeit

Fruchtbarkeit ist ein sensibles Thema, das viele Frauen über Jahre begleitet – oft zwischen **Informationsdefiziten, gesellschaftlichem Druck und individuellen Entscheidungen**. Der Female Health Report untersucht Wissensstand, Sorgen und Erwartungen rund um Familienplanung und reproduktive Gesundheit.




UNSERE THEMEN- SCHWERPUNKTE

NEUER REPORT – NEUE BÜHNE

Ein **kostenloser PDF-Download** der Studie ermöglicht schnellen und einfachen Zugang zu den Ergebnissen, die offline verfügbar und leicht zu teilen sind – dadurch kann mehr Reichweite generiert werden.

Die **neue Sub-Navigation** ermöglicht die Clusterung in einzelne Themenbereiche.

Redaktionelle Artikel greifen die Studienergebnisse auf und bringen sie in Kontext mit weiteren Themen. Aus den gewonnenen Kennzahlen entstehen **informative Texte**, die das Verständnis der Daten erleichtern und vertiefen.



FITBOOK Das Magazin für Fitness, Gesundheit und Ernährung

Fitness Gesundheit Ernährung Mind & Body FEMALE REPORT KRANKHEITEN A-Z WORKOUTS FRAUENGESUNDHEIT HAUTGESUNDHEIT

Startseite > Themen > Female Health Report

Female Health Report

GRATIS PDF
JETZT DIE NEUE STUDIE
DOWNLOADEN

FITBOOK
Female Health Report

Der Female Health Report 2026 von FITBOOK ist eine repräsentative Umfrage über Frauengesundheit in Deutschland. Befragt wurden über 1000 Frauen im Alter von 16 bis 79 Jahren. Zusätzlich geht der aktuelle Female Health Report über die bisherigen Untersuchungen hinaus und widmet sich Themen wie Mental Health, Krafttraining, Fruchtbarkeit und Menopause. Laden Sie den **Female Health Report 2026** hier herunter.

Mental Health Krafttraining Fruchtbarkeit Menopause

Personal Trainerin

Warum ich gerade Frauen rate, sich ans Bankdrücken heranzutrauen

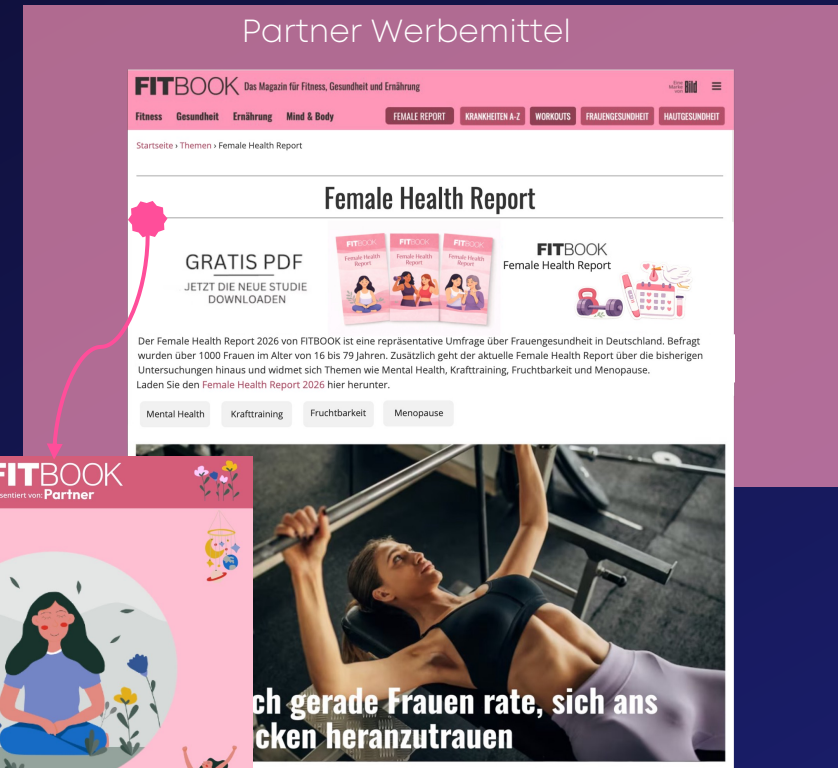
DEINE MARKE IM FEMALE HEALTH REPORT

Setze ein Zeichen und begleite uns bei unserem optimierten Female Health Report zu den Themen Mental Health & Krafttraining, Fruchtbarkeit und Menopause.

Als Partner präsentieren wir Dich **prominent auf der Female Health Report Bühne** und im **Report zum PDF-Download**.

Trage zur **aktiven Aufklärung** und zur **Bewusstseinschaffung der Themen** im Female Report bei und werde zu unserem Sponsoring Partner.

Nutze die **Platzierung Deiner Produkte und/oder Botschaft** im Rahmen unserer Female Health Reports und hinterlasse damit einen bleibenden Eindruck und nachhaltige Erinnerungen. Das **Event** kann optional dazugebucht werden.



*Beispielhafte Visualisierung auf FITBOOK

UNSERE PARTNERPAKETE

Kooperation nach Maß

CO PARTNER

ein Themenbereich Deiner Wahl

- ✓ Logintegration in der finalen Studie in **einem Themenbereich**
- ✓ Logintegration im Header und Footer der Female Health Report Bühne auf FITBOOK.de¹
- ✓ Themenspecial S: Mediaplatzierung auf der Female Health Report Bühne und allen Artikeln, festplatziert
- ✓ Mediapaket (z.B. Adbundle & Mobile Medium Rectangle) in ROS
- ✓ Insgesamt 350.000 garantierte Ad Impressions

17.000 € netto¹⁴
(inkl. Kreativekosten)

PREMIUM PARTNER

exklusiv in allen Themenbereichen

- ✓ Logintegration in finaler Studie **auf jeder Seite & prominent im Intro²**
- ✓ Logintegration als Premiumpartner in Header und Footer der Female Health Report Bühne auf FITBOOK.de²
- ✓ Logintegration auf allen Werbemitteln für dem Female Health Report ³
- ✓ Themenspecial L: Exklusive Mediaplatzierung auf der Female Health Report Bühne und allen Artikeln, festplatziert
- ✓ Mediapaket (z.B. Adbundle & Mobile Medium Rectangle) in ROS
- ✓ Insgesamt 1,35 Mio. garantierte Ad Impressions

55.000 € netto¹⁴
(inkl. Kreativekosten)

¹) keine Exklusivplatzierung, mehrere Partner zugleich möglich

²) nicht exklusiv, auch weitere Partnernennung möglich, Premium Partner prominenter und häufiger dargestellt

³) ausgeschlossen sind redaktionelle Teaser

⁴) Preise sind bereits vorabattiert und nicht weiter rabattfähig, jedoch AR- und AE-fähig. Die Umsätze fließen in evtl. Jahresvereinbarungen nur befüllend mit ein.

WIR FREUEN UNS DARAUF, INDIVIDUELLE KONZEPTE MIT DIR ZU BESPRECHEN!

Deine Ansprechpartner*innen findest du [hier!](#)

