

Vorsätze für das Jahr 2026

Datenbasis: 1.002 Befragte
Erhebungszeitraum: 19. bis 21. November 2025
Statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber: DAK-Gesundheit

1 Gute Vorsätze für das Jahr 2026

Die in diesem Jahr am häufigsten genannten guten Vorsätze für das kommende Jahr sind die gleichen wie bereits in den letzten Jahren: mehr Zeit für Familie und Freunde (62 %), Stress vermeiden bzw. abbauen (61 %) und mehr Bewegung bzw. Sport (57 %). Es folgt der Wunsch nach mehr Zeit für sich selbst bzw. nach einer gesünderen Ernährung (jeweils 52 %) und nach einem stärker umwelt- bzw. klimafreundlichen Verhalten (50 %).

Vorsätze für 2026: Zeitvergleich I

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		mehr Zeit für Familie/ Freunde	Stress vermeiden/ abbauen	mehr bewegen/ Sport	mehr Zeit für sich selbst	gesünder ernähren	umwelt- bzw. klimafreundli- cher verhalten
		%	%	%	%	%	%
insgesamt	2011	56	60	55	51	45	-
	2012	52	59	51	48	44	-
	2013	54	57	52	47	47	-
	2014	55	60	55	48	48	-
	2015	61	62	59	51	51	-
	2016	60	62	57	52	50	-
	2017	58	59	53	48	47	-
	2018	60	62	57	51	49	-
	2019	64	64	56	53	53	64
	2020	64	65	60	51	53	63
	2021	64	64	59	53	50	60
	2022	64	67	61	54	53	64
	2023	65	62	57	49	53	51
	2024	64	68	61	54	56	53
	2025	62	61	57	52	52	50

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Gut ein Drittel (36 %) der Befragten möchte weniger Zeit am Handy, Computer oder im Internet verbringen und knapp ein Drittel (30 %) möchte abnehmen, also Gewicht reduzieren.

Jeweils gut ein Viertel der Befragten hat sich vorgenommen, 2026 sparsam zu sein (27 %) bzw. weniger Fleisch zu essen (26 %). Und jeweils rund ein Fünftel will seinen Alkohol- bzw. Fernsehkonsum reduzieren (20 % bzw. 18 %).

Jeder Zehnte (10 %) hat sich vorgenommen, das Rauchen aufzugeben.

Vorsätze für 2026: Zeitvergleich II

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		weniger Handy, PC, Internet	abnehmen	sparsamer sein	weniger Fleisch essen	weniger Alkohol trinken	weniger fernse- hen	Rauchen aufgeben
		&	%	%	%	%	%	%
insgesamt	2011	-	33	31	-	13	18	12
	2012	-	34	30	-	11	14	12
	2013	-	31	26	-	12	16	11
	2014	15	34	28	-	12	15	9
	2015	16	35	31	-	14	18	10
	2016	20	33	31	-	12	19	9
	2017	18	30	28	-	12	15	9
	2018	25	34	32	-	16	19	11
	2019	27	36	31	-	15	20	11
	2020	28	34	28	-	15	20	11
	2021	30	34	29	-	16	20	10
	2022	31	33	40	34	16	20	9
	2023	28	31	36	31	19	18	10
	2024	34	34	33	26	20	21	12
	2025	36	30	27	26	20	18	10

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Frauen haben häufiger als Männer den guten Vorsatz, sich im kommenden Jahr mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Männer haben dagegen häufiger als Frauen den guten Vorsatz, sich 2026 mehr Zeit für die Familie bzw. Freunde zu nehmen.

Stressvermeidung sowie mehr Zeit für sich selbst, die Familie bzw. Freunde steht vor allem bei den unter 60-Jährigen auf der Liste der guten Vorsätze.

Mehr Bewegung bzw. Sport, eine gesündere Ernährung und mehr umwelt- bzw. klimafreundliches Verhalten wollen vor allem die 14- bis 29-Jährigen umsetzen.

Vorsätze für 2026: Detailergebnisse 2025 I

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

	mehr Zeit für Familie/ Freunde	Stress vermeiden/ abbauen	mehr bewegen/ Sport	mehr Zeit für sich selbst	gesünder ernähren	umwelt- bzw. klimafreundli- cher verhalten
	%	%	%	%	%	%
insgesamt	62	61	57	52	52	50
Männer	67	61	60	48	53	48
Frauen	57	62	54	56	51	52
14- bis 29-Jährige	71	68	67	57	63	66
30- bis 44-Jährige	69	67	59	56	55	43
45- bis 59-Jährige	65	63	53	58	47	47
60 Jahre und älter	50	54	53	42	48	48
Hauptschule	51	53	49	42	54	45
mittlerer Abschluss	60	60	46	52	45	42
Abitur/Studium	65	63	62	54	53	51
Ost	58	65	51	45	50	49
West	63	60	58	54	52	50
Bayern	62	51	55	50	50	43
Baden-Württemberg	58	57	56	57	42	55
Südwest	61	62	61	49	56	51
Nord	66	63	55	54	50	45
Nordrhein-Westfalen	65	67	61	56	60	56

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Darüber hinaus haben sich die 14- bis 29-Jährigen auch häufiger als ältere Befragte vorgenommen, im kommenden Jahr weniger Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen (weniger Handy, PC, Internet, Fernsehen), sparsamer zu sein bzw. ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Gewichtsreduzierung steht dagegen eher den über 30-Jährigen auf der Liste der guten Vorsätze.

Vorsätze für 2026: Detailergebnisse 2025 II

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

	weniger Handy, PC, Internet	abnehmen	sparsamer sein	weniger Fleisch essen	weniger Alkohol trinken	weniger fernsehen	Rauchen aufgeben
	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt 2025	36	30	27	26	20	18	10
Männer	35	32	28	27	22	19	12
Frauen	36	27	27	25	18	17	9
14- bis 29-Jährige	50	20	47	27	32	26	15
30- bis 44-Jährige	48	31	34	26	15	19	13
45- bis 59-Jährige	30	33	19	26	15	11	9
60 Jahre und älter	24	33	18	25	19	18	7
Hauptschule	27	34	28	13	14	20	6
mittlerer Abschluss	29	28	29	21	15	15	12
Abitur/Studium	39	32	26	29	21	20	10
Ost	35	27	28	31	21	18	8
West	36	30	27	25	20	18	11
Bayern	36	27	26	24	15	13	8
Baden-Württemberg	33	32	25	15	17	17	10
Südwest	29	31	17	28	16	13	7
Nord	36	25	32	26	21	23	10
Nordrhein-Westfalen	42	36	33	30	27	23	16

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2 Gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2025

Wie bereits zum Jahresende 2024, geben auch in diesem Jahr 4 von 10 Befragte an, gute Vorsätze für das laufende Jahr gehabt zu haben.

Gute Vorsätze für 2025?: Zeitvergleich

Es hatten gute Vorsätze für das laufende Jahr

	ja %	nein %
insgesamt		
2011	40	60
2012	39	60
2013	37	62
2014	39	61
2015	39	59
2016	41	58
2017	36	63
2018	37	63
2019	41	59
2020	43	57
2021	36	64
2022	42	57
2023	40	60
2024	40	59
2025	41	59

an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Dies gilt insbesondere für die jüngeren, unter 45 Jahre alten Befragten.

Gute Vorsätze für 2025?: Detailergebnisse

Es hatten gute Vorsätze für das laufende Jahr

	ja %	nein %
insgesamt 2025	41	59
Männer	38	62
Frauen	43	56
14- bis 29-Jährige	63	37
30- bis 44-Jährige	43	56
45- bis 59-Jährige	32	67
60 Jahre und älter	33	66
Hauptschule	36	63
mittlerer Abschluss	30	68
Abitur/Studium	43	57
Ost	39	60
West	41	58
Bayern	35	64
Baden-Württemberg	42	57
Südwest	40	60
Nord	41	57
Nordrhein-Westfalen	45	55

an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

63 Prozent der Befragten, die gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2025 gefasst hatten, haben sich länger als drei Monate bzw. bis jetzt an diese gehalten.

11 Prozent hielten sich zwei bis drei Monate an ihre gefassten Vorsätze und ebenso viele höchstens einen Monat.

Wie lange hat man sich an die Vorsätze gehalten?

Es haben sich an ihre Vorsätze gehalten

	einige Stunden	einen Tag	einige Tage	eine Woche	2 bis 3 Wochen	einen Monat	2 bis 3 Monate	länger/ bis jetzt
	%	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt								
2011	4	1	6	2	6	6	15	50
2012	4	0	6	3	5	7	15	49
2013	4	1	4	2	7	6	13	50
2014	3	1	4	2	7	5	14	52
2015	3	2	3	3	7	6	15	50
2016	2	2	3	2	5	4	14	56
2017	2	1	3	2	6	5	14	52
2018	3	0	3	3	7	5	17	54
2019	2	0	3	1	3	4	16	61
2020	2	0	1	1	6	5	23	50
2021	1	0	2	2	6	4	21	50
2022	2	1	3	1	6	5	16	56
2023	1	1	3	1	5	3	15	60
2024	4	0	2	1	6	3	15	61
2025	1	0	3	1	4	2	11	63
Männer								
	1	0	3	0	4	2	13	66
Frauen								
	1	1	2	1	5	2	9	61

Basis: Befragte, die für 2025 Vorsätze hatten;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

3 Motivation für ein gesünderes Leben

Die Befragten wurden außerdem gebeten anzugeben, welche Dinge sie dazu veranlassen, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun – also z. B. mehr Sport zu treiben, für Auszeiten zu sorgen oder auf Ungesundes wie Zigaretten, Alkohol oder Süßigkeiten zu verzichten.

Wie auch schon in den Vorjahren motiviert die Befragten mit Abstand am häufigsten (67 %) ihr persönliches Empfinden, also z. B. das Gefühl, zu dick, zu gestresst oder zu schlapp zu sein, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

50 Prozent würde eine akute Erkrankung ganz besonders motivieren, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern und ebenso viele die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Für 45 Prozent wären Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld ausschlaggebend, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person motiviert 39 Prozent besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. Jeweils 31 Prozent fühlen sich durch Angebote ihres Arbeitgebers bzw. durch Angebote ihrer Krankenkasse dazu motiviert.

Online-Programme wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren 14 Prozent.

Im Vergleich zum Vorjahr zeigen sich in dieser Frage keine größeren Veränderungen.

Je jünger die Befragten sind, desto häufiger geben sie an, sich durch ihr persönliches Empfinden motiviert zu fühlen, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Online-Programme motivieren überdurchschnittlich häufig die unter 30-Jährigen.

Motivation für ein gesünderes Leben I

Es motiviert sie ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern:

		persönliches Empfinden	eine akute Erkrankung	die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun	Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld
		%	%	%	%
insgesamt	2015	62	47	45	42
	2016	62	48	46	44
	2017	60	41	40	40
	2018	71	58	52	49
	2019	66	54	49	51
	2020	70	52	49	49
	2021	67	51	51	46
	2022	69	54	54	51
	2023	71	55	50	50
	2024	75	60	58	54
	2025	67	50	50	45
<hr/>					
Männer		64	49	51	47
Frauen		69	52	48	44
<hr/>					
14- bis 29-Jährige		76	55	55	55
30- bis 44-Jährige		75	52	51	42
45- bis 59-Jährige		67	51	50	42
60 Jahre und älter		55	47	46	45
<hr/>					
Hauptschule		42	40	43	32
mittlerer Abschluss		60	47	49	42
Abitur/Studium		73	55	51	49
<hr/>					
Ost		69	45	50	42
West		66	52	50	46
Bayern		66	52	53	46
Baden-Württemberg		63	48	47	47
Südwest		68	51	47	47
Nord		63	52	49	44
Nordrhein-Westfalen		69	54	50	47

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Motivation für ein gesünderes Leben II

Es motiviert sie ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern:

	die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahe- stehenden Person	Angebote ihres Arbeitgebers *	Angebote ihrer Krankenkasse	Online-Programme wie Coaching oder Apps
	%	%	%	%
insgesamt				
2015	38	27	30	10
2016	40	27	28	12
2017	35	26	25	10
2018	42	31	32	11
2019	44	32	31	11
2020	41	27	28	14
2021	40	28	29	14
2022	41	31	31	15
2023	39	31	29	14
2024	43	34	33	17
2025	39	31	31	14
Männer	43	32	28	11
Frauen	35	30	35	17
14- bis 29-Jährige	52	42	36	25
30- bis 44-Jährige	42	46	30	16
45- bis 59-Jährige	32	34	27	8
60 Jahre und älter	35	13	32	11
Hauptschule	37	27	30	15
mittlerer Abschluss	36	29	34	13
Abitur/Studium	41	32	31	14
Ost	31	32	39	9
West	41	31	30	15
Bayern	44	28	25	17
Baden-Württemberg	29	37	28	14
Südwest	39	35	42	14
Nord	44	25	27	15
Nordrhein-Westfalen	45	30	28	16

Punktzahlsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich