

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 fernse- hen % | 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 |
| | | | | | |
| Männer | | 64 | 49 | 51 | 47 |
| Frauen | | 69 | 52 | 48 | 44 |
| | | | | | |
| 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 |
| | | | | | |
| Hauptschule | | 42 | 40 | 43 | 32 |
| mittlerer Abschluss | | 60 | 47 | 49 | 42 |
| Abitur/Studium | | 73 | 55 | 51 | 49 |
| | | | | | |
| 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 |

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

24. November 2025

f25.0305/45495 Fr

10 Vorsätze für das Jahr 2026