

PRESSEINFORMATION

28.07.2026

Gesünder leben? Viele Deutsche wünschen sich das

Befragung zeigt großes Potenzial für Zucker- und Alkoholverzicht sowie vergleichsweise hohe Offenheit für politische Maßnahmen

Viele Menschen in Deutschland wünschen sich, ihren Lebensstil zugunsten ihrer Gesundheit zu verändern. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Studie des Nürnberg Institut für Marktentscheidungen (NIM). Demnach geben 59 Prozent der Befragten an, bereits teilweise auf Zucker zu verzichten, einen solchen Verzicht zu planen oder ihn sich zumindest vorstellen zu können. Beim Alkohol gilt dies für fast jeden Zweiten.

Besonders groß ist das Potenzial für Verhaltensänderungen unter jüngeren Erwachsenen. In der Altersgruppe der 18- bis 39-Jährigen können sich 64 und 56 Prozent einen weitgehenden Verzicht auf Zucker oder Alkohol vorstellen, deutlich mehr als in älteren Generationen.

Wunsch nach Zuckerverzicht am größten

Während knapp 30 Prozent einen weitgehenden Verzicht auf Zucker für sich ausschließen, geben fast sechs von zehn Deutschen an, bereits gelegentlich auf Zucker zu verzichten oder dies künftig tun zu wollen. Zwölf Prozent verzichten bereits konsequent.

Auch beim Alkohol zeigt sich ein erhebliches Veränderungspotenzial: 47 Prozent können sich vorstellen, ihren Konsum künftig deutlich einzuschränken oder tun dies bereits gelegentlich. Rund ein Drittel der Bevölkerung verzichtet bereits regelmäßig.

Anders fällt das Bild beim Rauchen aus. Hier verzichten bereits knapp die Hälfte der Deutschen dauerhaft auf Tabak. Weitere 31 Prozent können sich einen Rauchverzicht vorstellen oder haben bereits erste Schritte unternommen. Das größte Potenzial für weitere Veränderungen findet sich erneut bei jüngeren Erwachsenen.

Offenheit für politische Maßnahmen größer als in vielen anderen Ländern

Neben der persönlichen Bereitschaft zum Verzicht untersuchte das NIM auch die Einstellung zu politischen Maßnahmen für einen gesünderen Lebensstil. 28 Prozent der Deutschen befürworten höhere Steuern auf gesundheitlich problematische Genuss- und Lebensmittel wie Alkohol, Tabak oder zuckerhaltige Getränke. Damit liegt Deutschland deutlich vor Ländern wie den USA oder Japan, wo lediglich rund 15 Prozent entsprechende Maßnahmen unterstützen.

Auch Verbote stoßen hierzulande auf vergleichsweise höhere Zustimmung. Rund 23 Prozent sprechen sich dafür aus – ebenfalls mehr als in den meisten der untersuchten Vergleichsländer.

Nürnberg Institut für Marktentscheidungen e.V.
Gründer der GfK

Steinstraße 21
90419 Nürnberg

T + 49 911 951 51 - 997
F + 49 911 376 77 - 872
hello@nim.org

PRÄSIDIUM
Ralf Klein-Bölting (Präsident)
Dr. Martin Golücke
Prof. Dr. Kathrin M. Möslin
Prof. Dr. Klaus Wertenbroch
(Vizepräsidenten)

VORSITZENDER DES
GESELLSCHAFTERRATS
Dr. Manuel Cubero

Vereinsregister VR200665
Amtsgericht Nürnberg
UST-ID DE133548208

Dabei zeigen sich klare Unterschiede zwischen den Bevölkerungsgruppen: Zustimmung zu höheren Steuern nimmt mit Einkommen und Bildungsniveau zu. Verbote werden dagegen eher von jüngeren Menschen und Personen mit höherem Bildungsabschluss unterstützt.

„Die Ergebnisse zeigen, dass gesundheitspolitische Eingriffe keineswegs pauschal auf Ablehnung stoßen. Gleichzeitig wird deutlich, dass ihre Akzeptanz stark davon abhängt, welche Bevölkerungsgruppen betroffen sind und welche Maßnahmen konkret diskutiert werden,“ so PD Dr. Katharina Gangl, Direktorin am NIM.

Gesellschaftliches Potenzial für Prävention

Die Studie legt nahe, dass in Deutschland durchaus Bereitschaft besteht, gesundheitsschädlichen Konsum zu reduzieren. Gleichzeitig existiert eine gewisse Offenheit gegenüber politischen Instrumenten, die einen gesünderen Lebensstil fördern sollen. Die Akzeptanz fällt jedoch je nach Alter, Bildung und Einkommen unterschiedlich aus.

Zur Studie

Für die Studie wurden vom 13. bis 19. Mai 2026 insgesamt 5.000 Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren in Deutschland, Frankreich, Schweden, Japan und den USA repräsentativ befragt (je Land 1.000 Personen). Die Erhebung erfolgte über NIQ eBUS International.

Über das Nürnberg Institut für Marktentscheidungen e.V.

Das Nürnberg Institut für Marktentscheidungen (NIM) ist ein unabhängiges außeruniversitäres Wirtschaftsforschungsinstitut. Wir untersuchen das Konsumklima und den Konsum als gestaltende Kraft der Wirtschaft. Auf Basis wissenschaftlicher Exzellenz formulieren wir konkrete Empfehlungen, damit Politik und Gesellschaft bessere Entscheidungen treffen können. Wir finanzieren unsere Forschung aus eigenen Mitteln.

Das Nürnberg Institut für Marktentscheidungen ist Gründer der GfK. Weitere Informationen unter <http://www.nim.org> und [LinkedIn](#).

Bei Fragen und für weitere Informationen zur Presseinformation wenden Sie sich bitte an:

Florian Ritter
Research Communication Specialist
Nürnberg Institut für Marktentscheidungen e. V.
Gründer der GfK
Steinstr. 21 / 90419 Nürnberg
T: +49 911 951519-76 / E: communication@nim.org