

Zukunft Gesundheit 2026

Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt

Eine Studie unter 14- bis 34-Jährigen
im Auftrag der vivida bkk und
in Kooperation mit der Stiftung
„Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“
Villingen-Schwenningen, September 2026

vivida bkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

Über die Studie

Inhalt

Im August 2026 führten die vivida bkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ eine Studie in Deutschland zum Thema „Zukunft Gesundheit 2026“ durch.

Untersuchungsdesign

B2C-Befragung durch einen Online-Anbieter.

Grundgesamtheit

1.045 Teilnehmende, repräsentative Studie unter Bundesbürgern zwischen 14 und 34 Jahren.

Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet und addieren sich daher nicht immer auf genau 100 Prozent.

Inhalte

1. Generation Druck
So verändert Stress den Alltag der jungen Bundesbürger

2. Generation Selbstoptimierung
Auf dem Weg zur besten Version von sich selbst?

3. Generation Reizüberflutung
Wie gut gelingt es jungen Menschen, auch mal abzuschalten?

4. Generation KI
Zwischen Künstlicher Intelligenz und Gesundheitskompetenz

Kapitel 1: Generation Druck

So verändert Stress den Alltag der jungen Bundesbürger

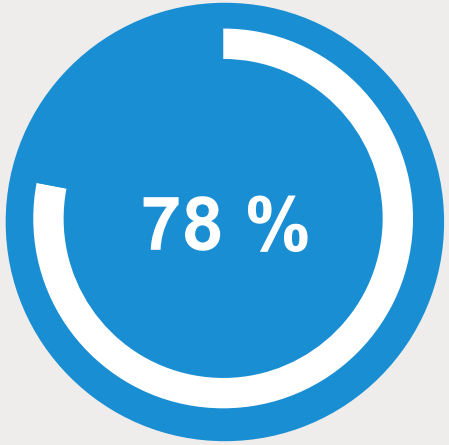
Generation Druck

Wie gestresst fühlst du dich insgesamt?

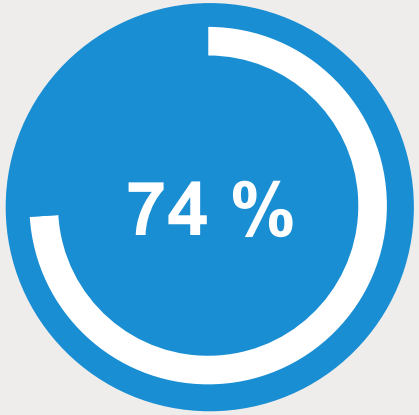
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

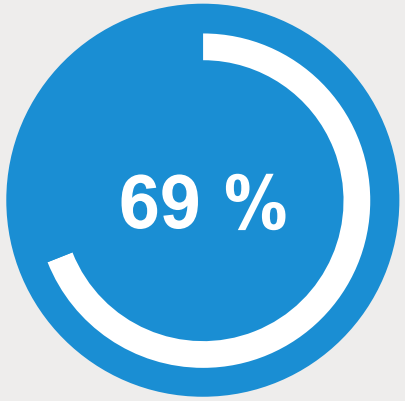
Trifft zu/Trifft eher zu



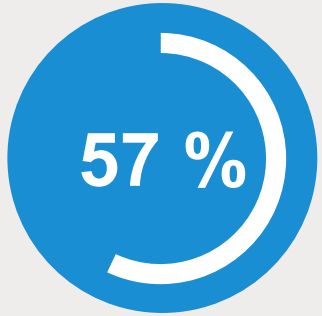
Ich fühle mich oft gestresst



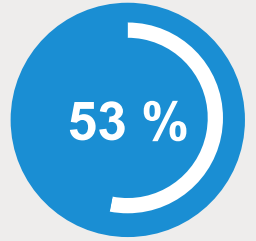
Finanzielle Sorgen führen bei mir zu Stress



Stress verursacht bei mir eher die Arbeit/Schule/Uni



Gesellschaftliche oder politische Entwicklungen lösen bei mir Stress aus



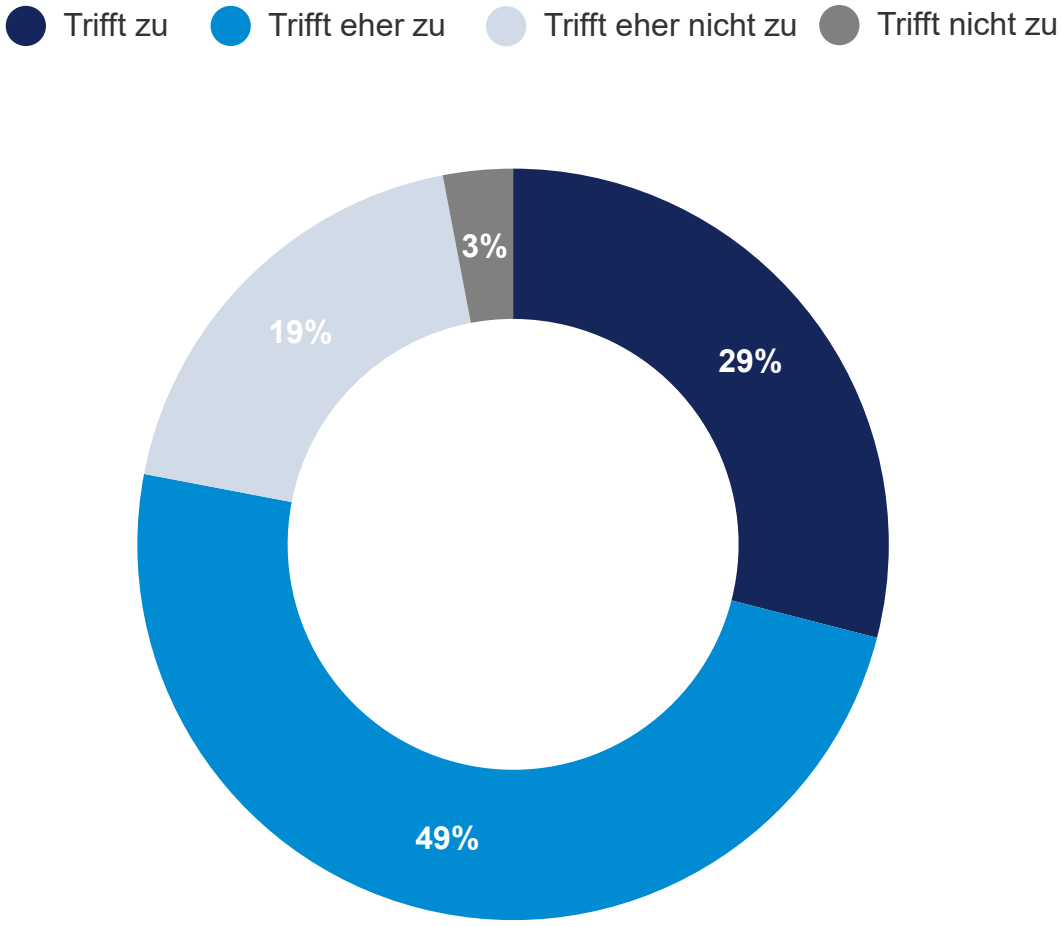
Stress verursacht bei mir eher das Privatleben

Generation Druck

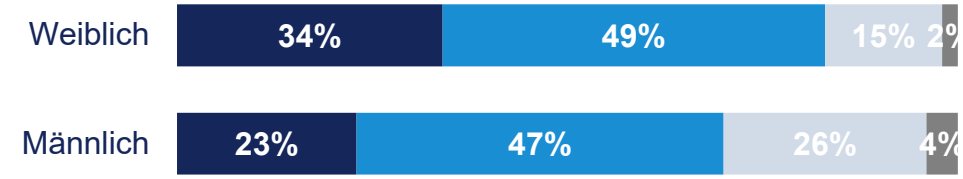
Ich fühle mich oft gestresst

vividabkk
Ihre Krankenkasse

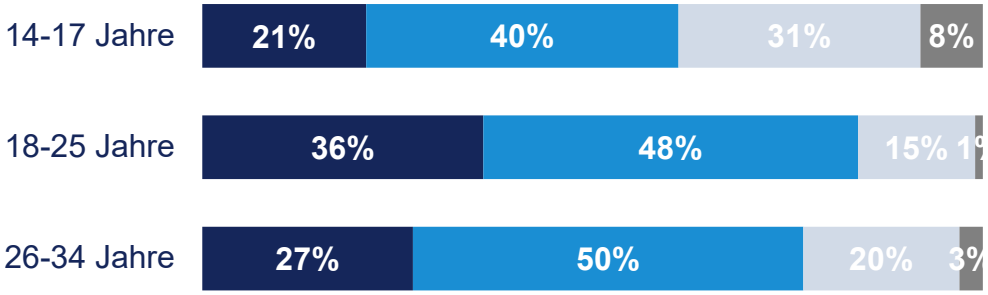
Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

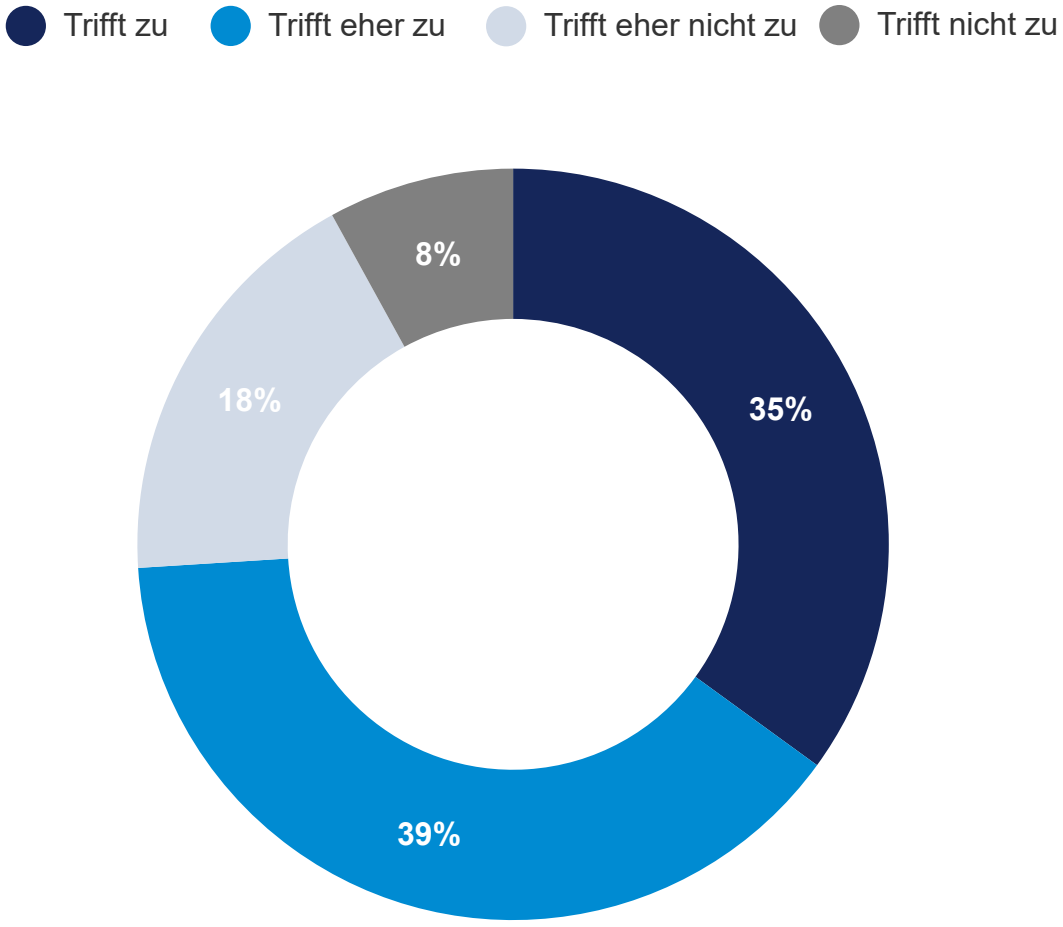


Generation Druck

Finanzielle Sorgen führen bei mir zu Stress

vividabkk
Ihre Krankenkasse

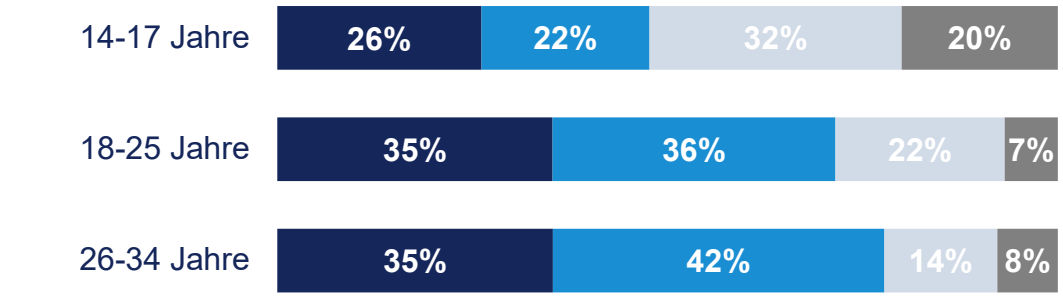
Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



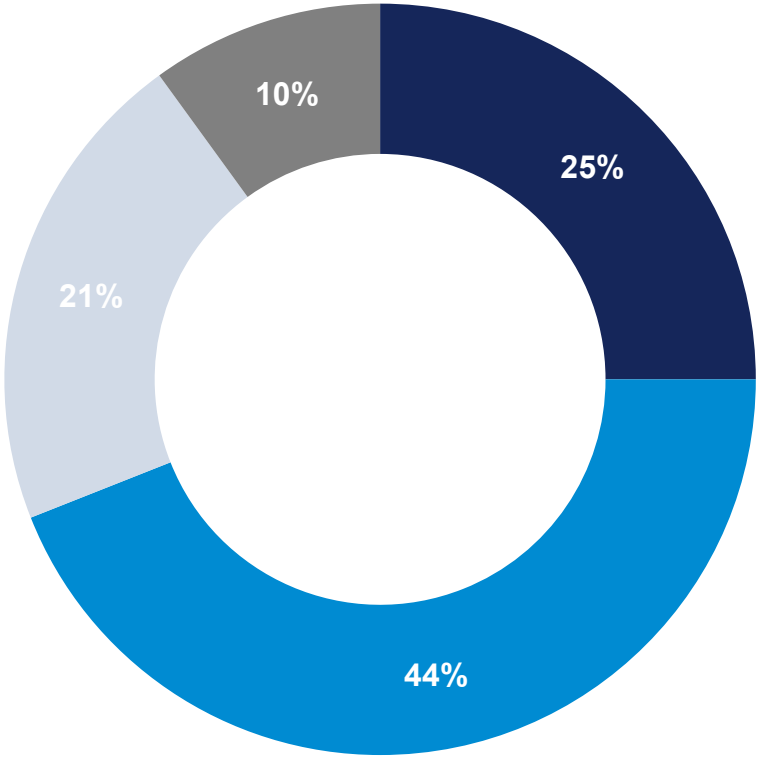
Generation Druck

Stress verursacht bei mir eher die Arbeit/Schule/Uni

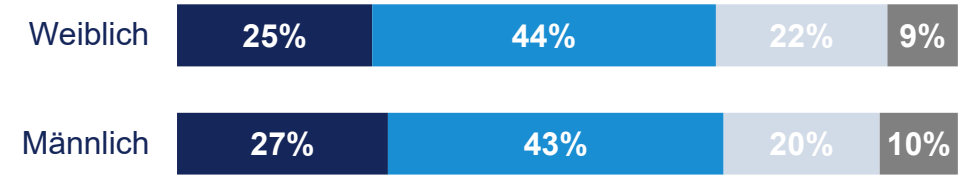
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

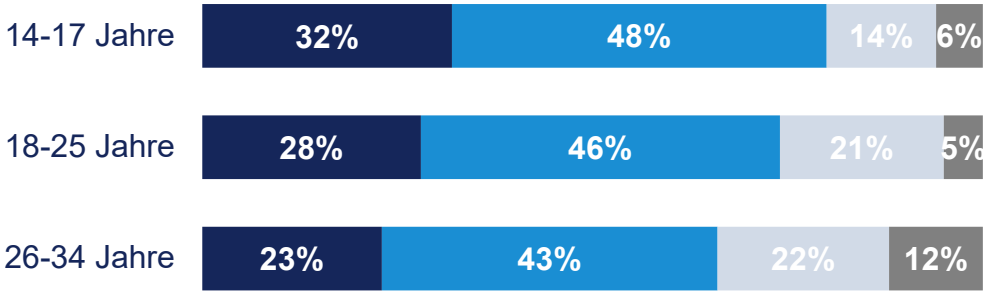
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



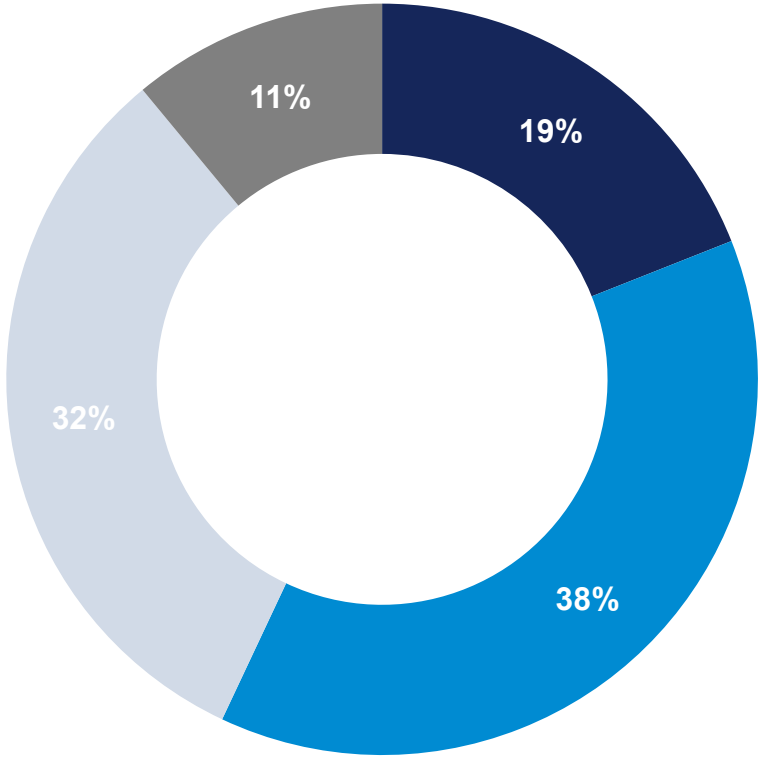
Generation Druck

Gesellschaftliche oder politische Entwicklungen lösen bei mir Stress aus

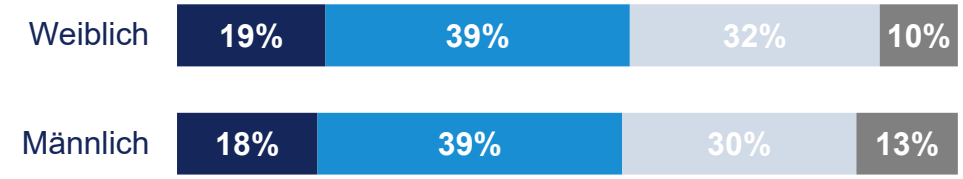
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

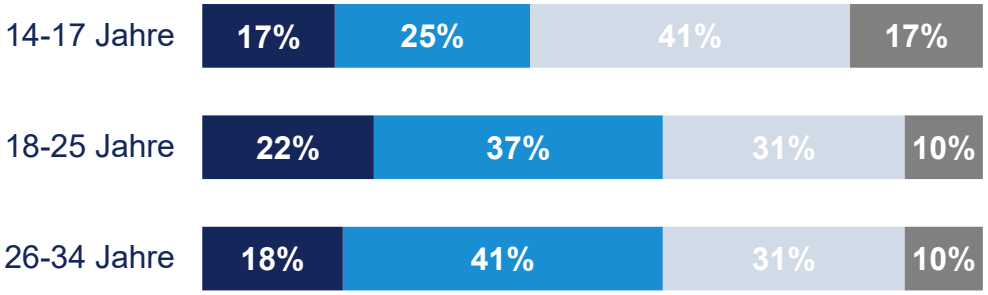
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



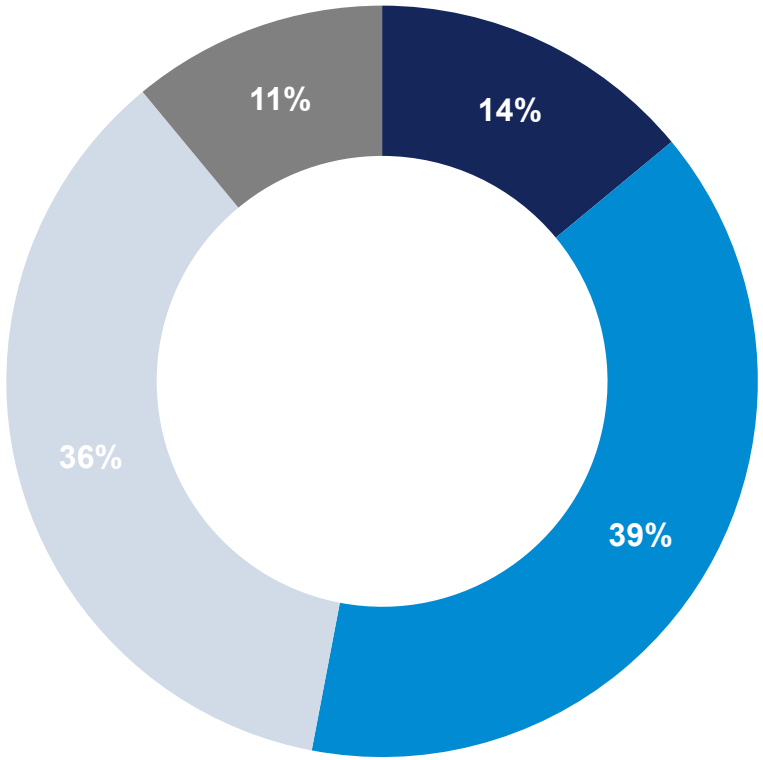
Generation Druck

Stress verursacht bei mir eher das Privatleben

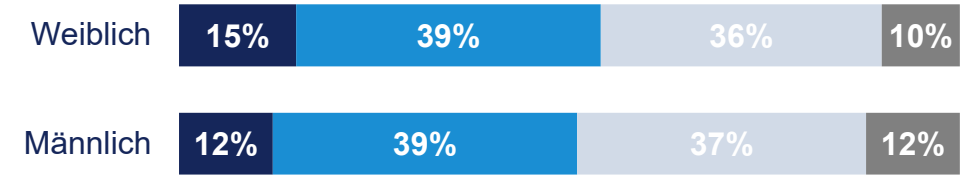
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

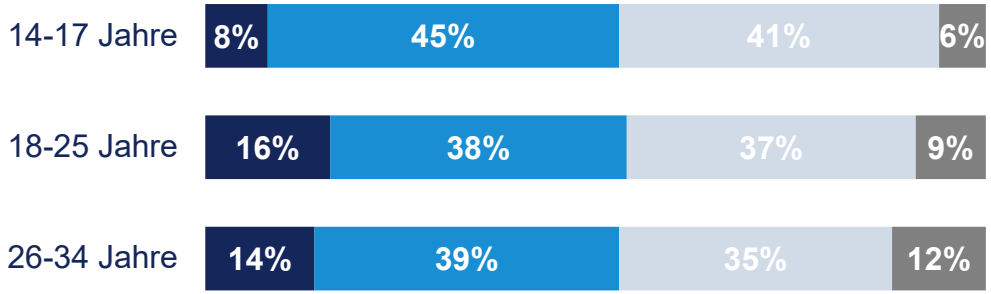
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

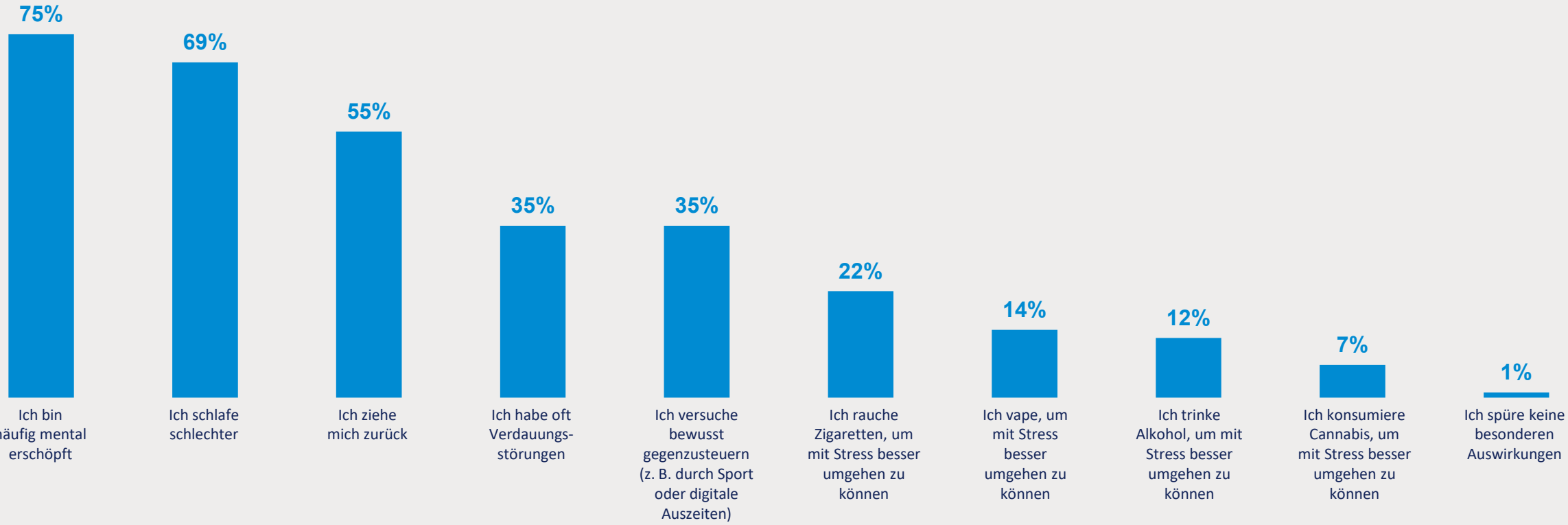


Generation Druck

Wie wirkt sich Stress auf dich aus?

Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich oft gestresst zu fühlen (trifft zu/trifft eher zu)

Mehrfachantworten waren möglich.

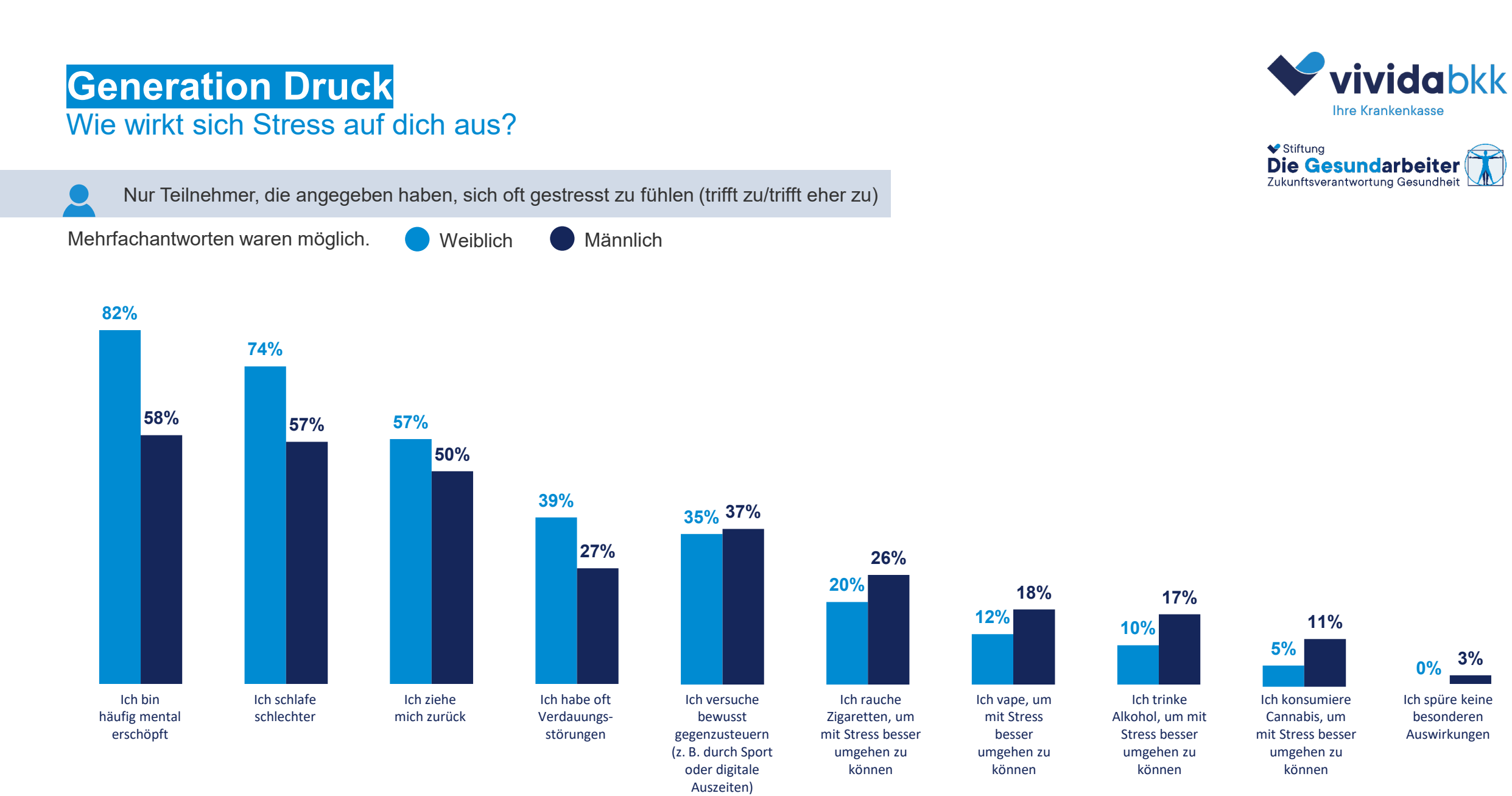


Generation Druck

Wie wirkt sich Stress auf dich aus?

Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich oft gestresst zu fühlen (trifft zu/trifft eher zu)

Mehrfachantworten waren möglich.

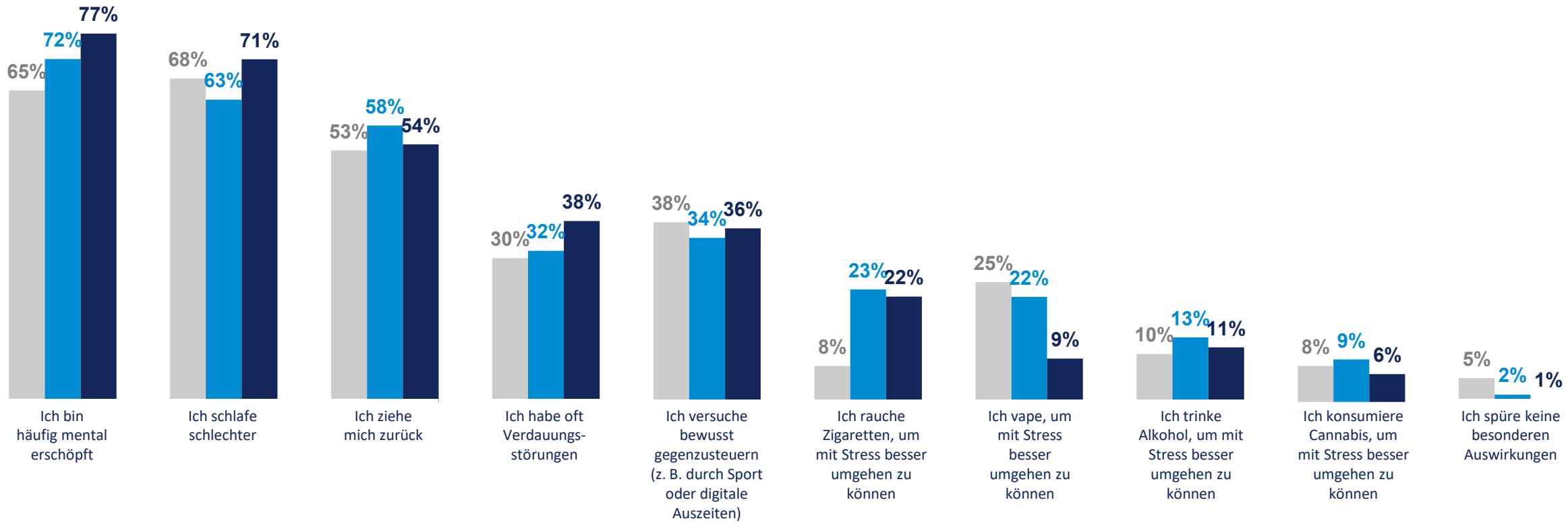


Generation Druck

Wie wirkt sich Stress auf dich aus?

Nur Teilnehmer, die angegeben haben, sich oft gestresst zu fühlen (trifft zu/trifft eher zu)

Mehrfachantworten waren möglich.



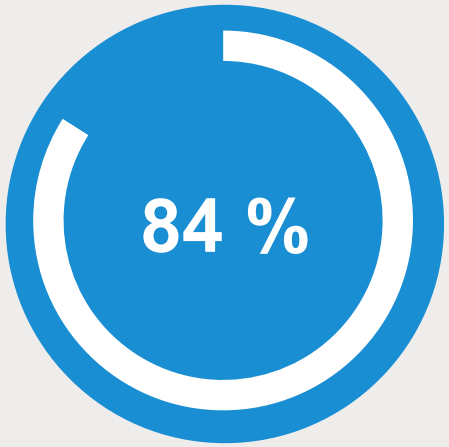
Generation Druck

Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zu?

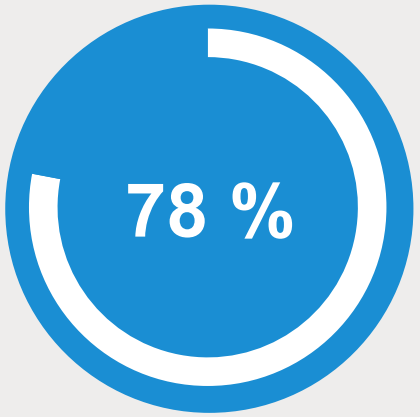
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

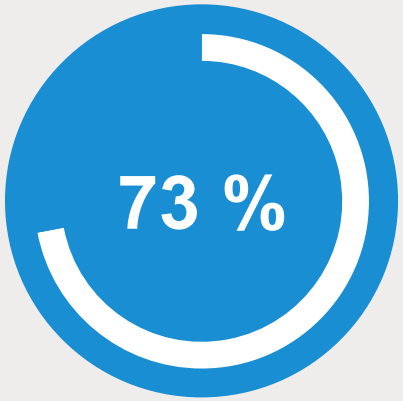
Trifft zu/Trifft eher zu



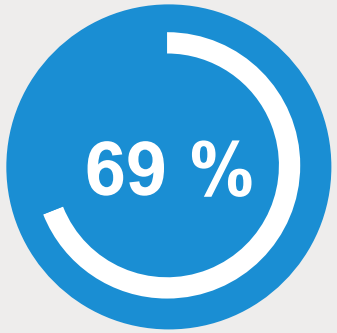
Ich habe das Gefühl, in vielen Lebensbereichen gleichzeitig funktionieren zu müssen



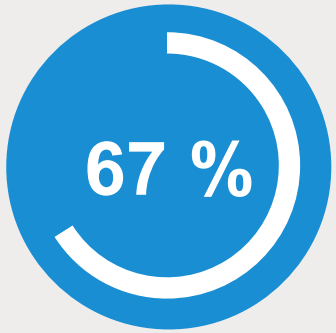
Ich habe das Gefühl, ständig an mir arbeiten zu müssen, um meinen eigenen Erwartungen gerecht zu werden



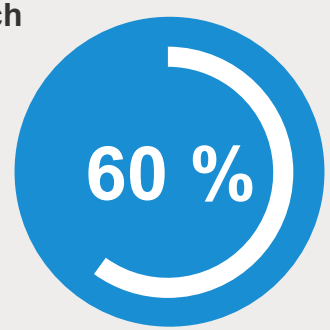
Ich habe manchmal das Gefühl, nie gut genug zu sein



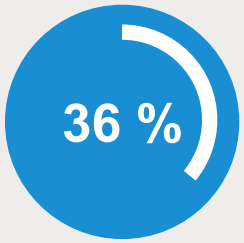
Ich habe das Gefühl, ständig an mir arbeiten zu müssen, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden.



Der Wunsch, mich ständig zu verbessern, belastet mich



Ich habe oft Angst, etwas Wichtiges zu verpassen



Ich fühle mich ausgeglichen und nicht unter Druck

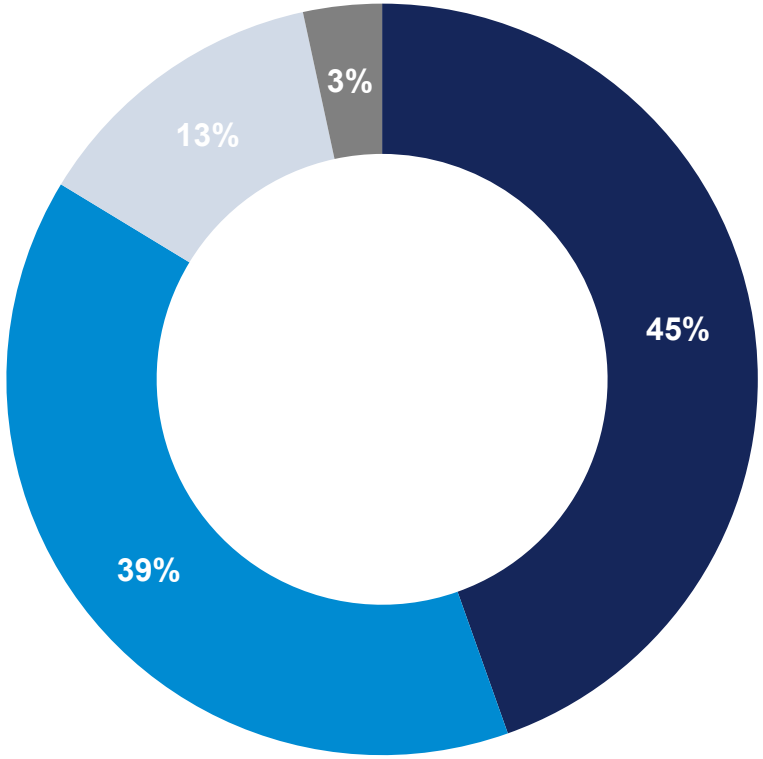
Generation Druck

Ich habe das Gefühl, in vielen Lebensbereichen gleichzeitig funktionieren zu müssen

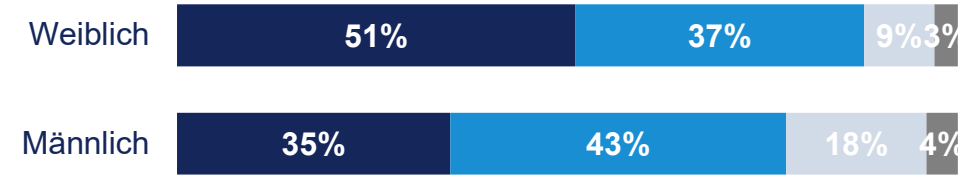
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

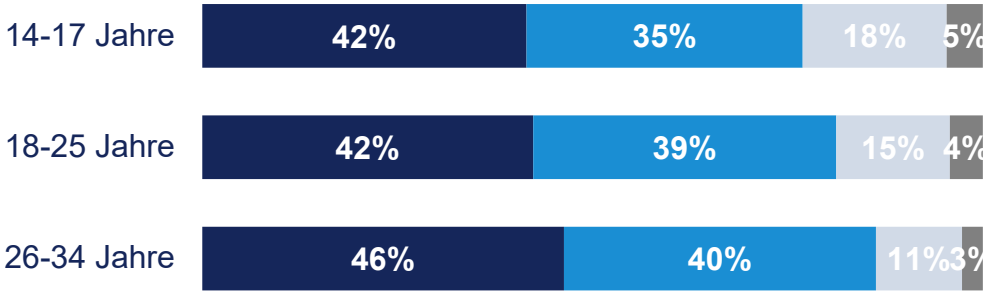
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



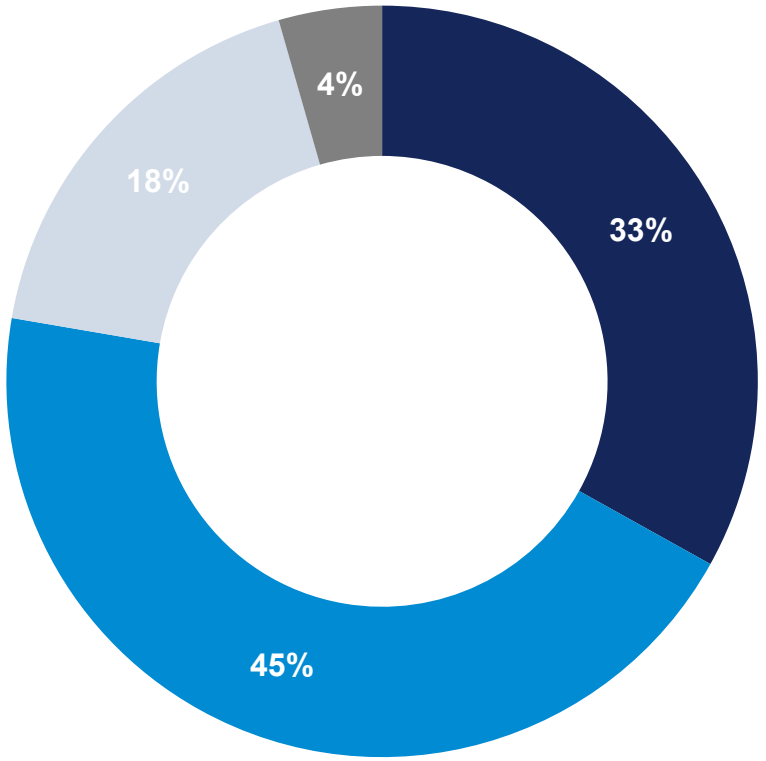
Vergleich Altersgruppen



Generation Druck

Ich habe das Gefühl, ständig an mir arbeiten zu müssen, um meinen eigenen Erwartungen gerecht zu werden

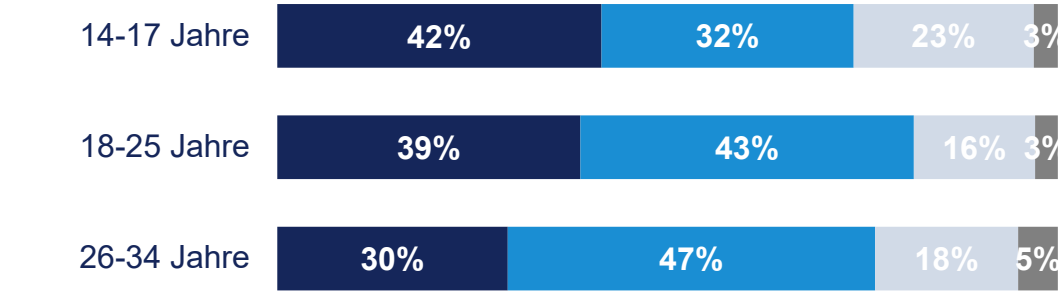
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



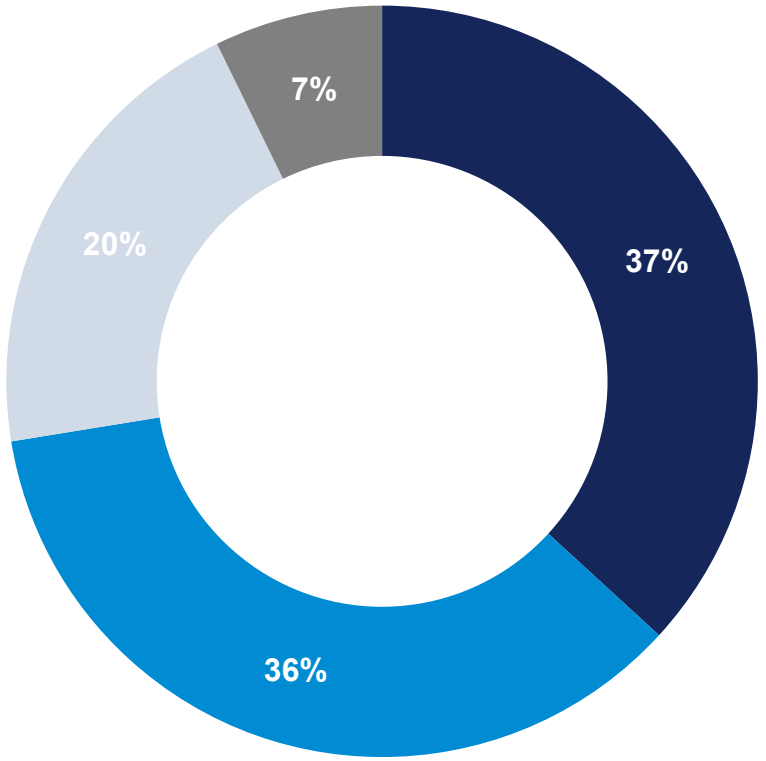
Generation Druck

Ich habe manchmal das Gefühl, nie gut genug zu sein

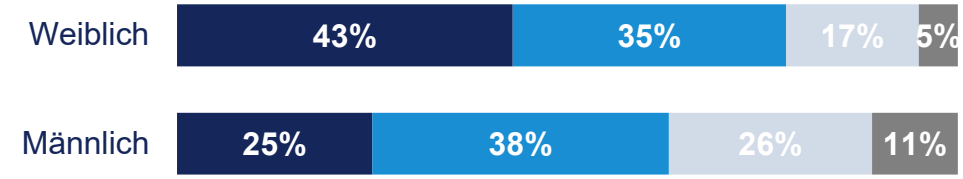
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

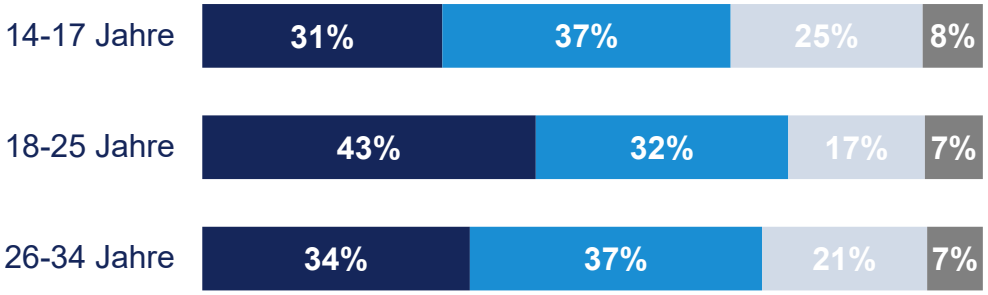
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



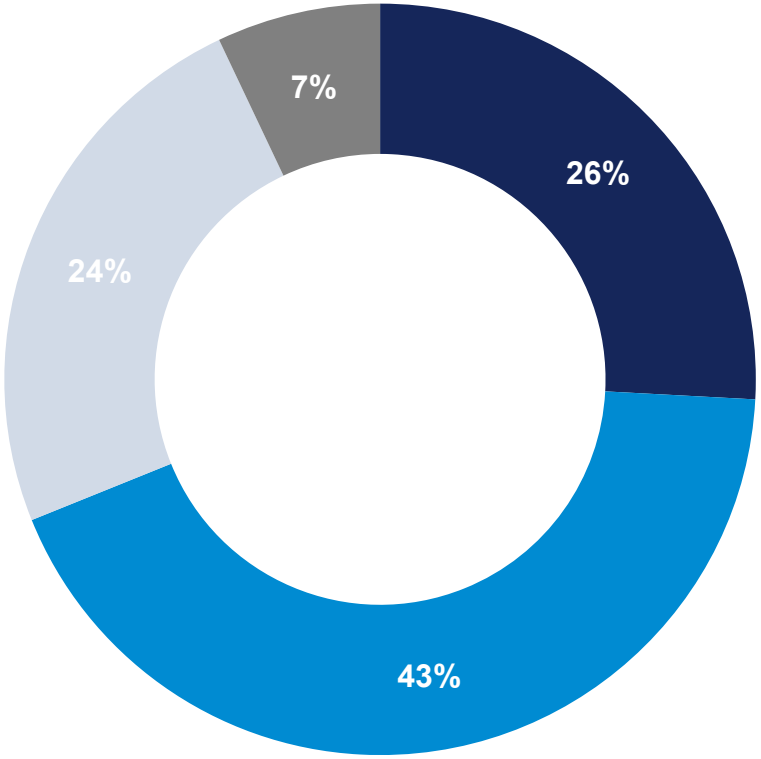
Vergleich Altersgruppen



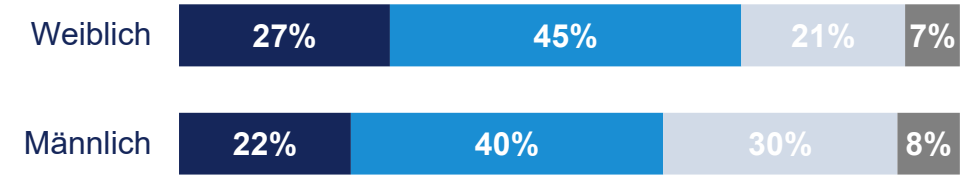
Generation Druck

Ich habe das Gefühl, ständig an mir arbeiten zu müssen, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden

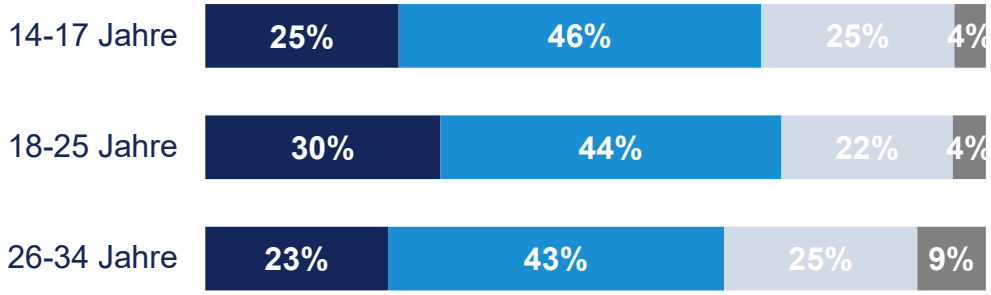
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



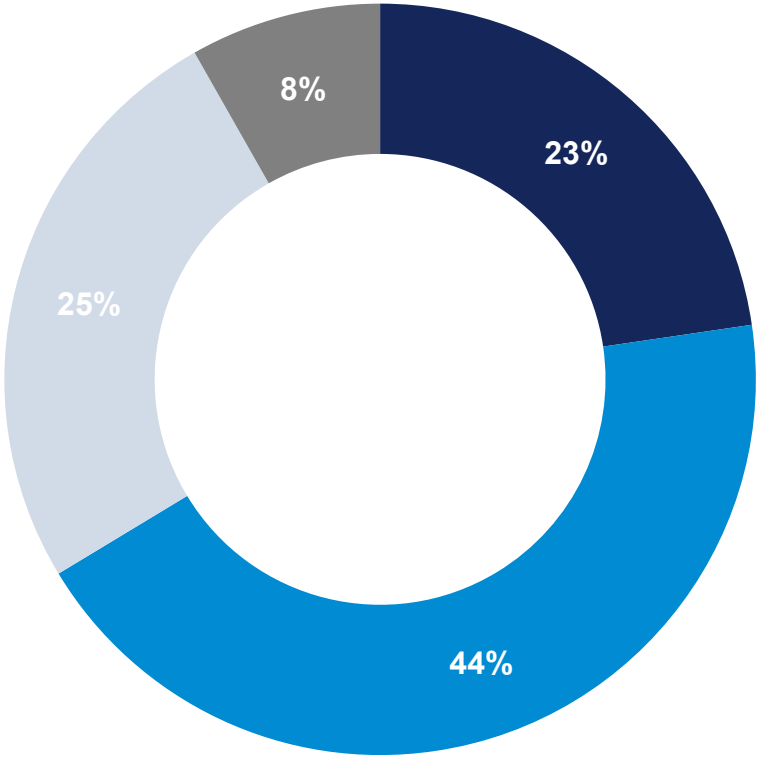
Generation Druck

Der Wunsch, mich ständig zu verbessern, belastet mich

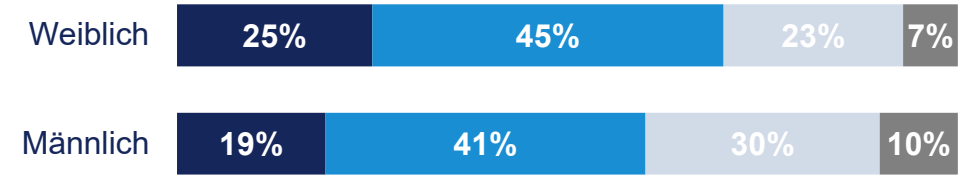
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

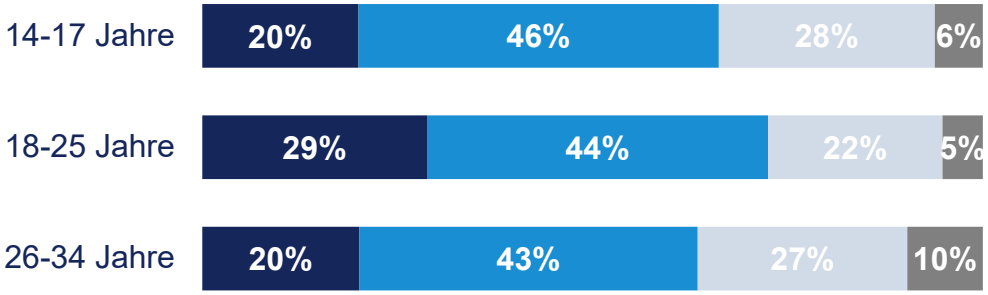
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

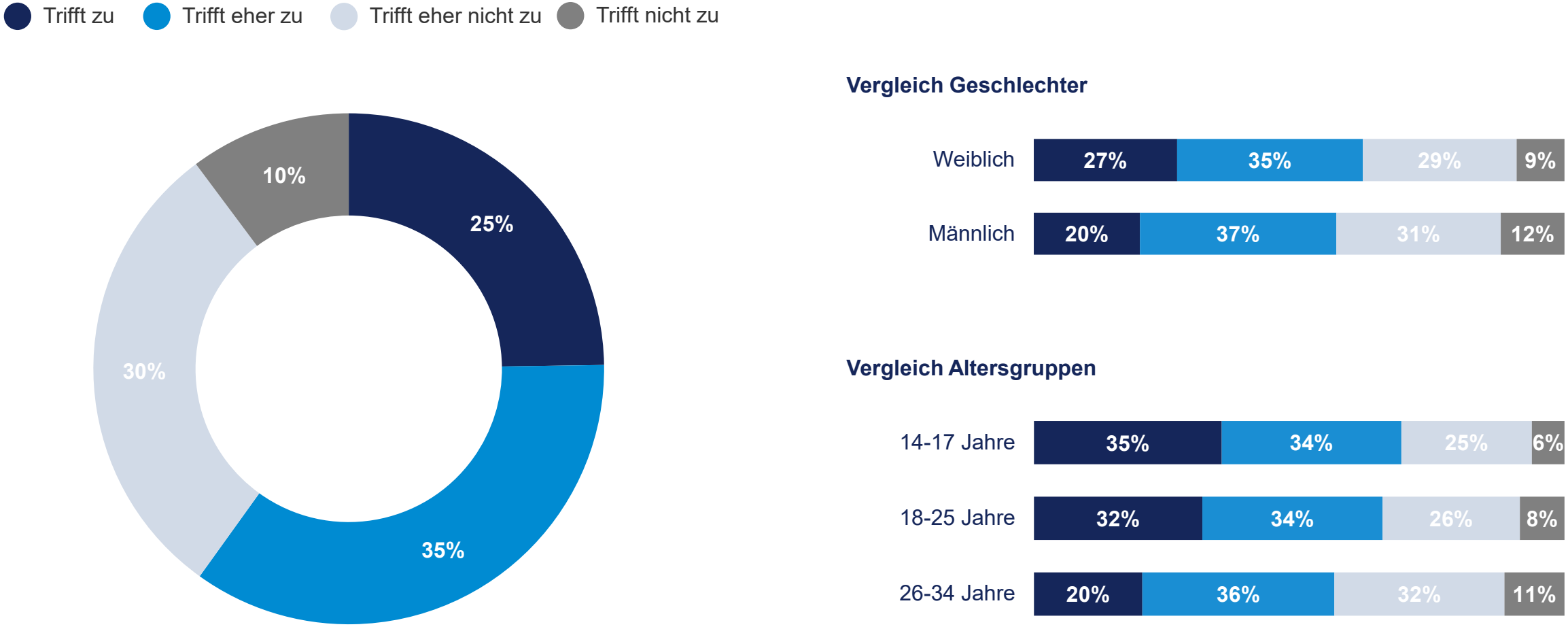


Generation Druck

Ich habe oft Angst, etwas Wichtiges zu verpassen

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Vergleich Geschlechter

Vergleich Altersgruppen

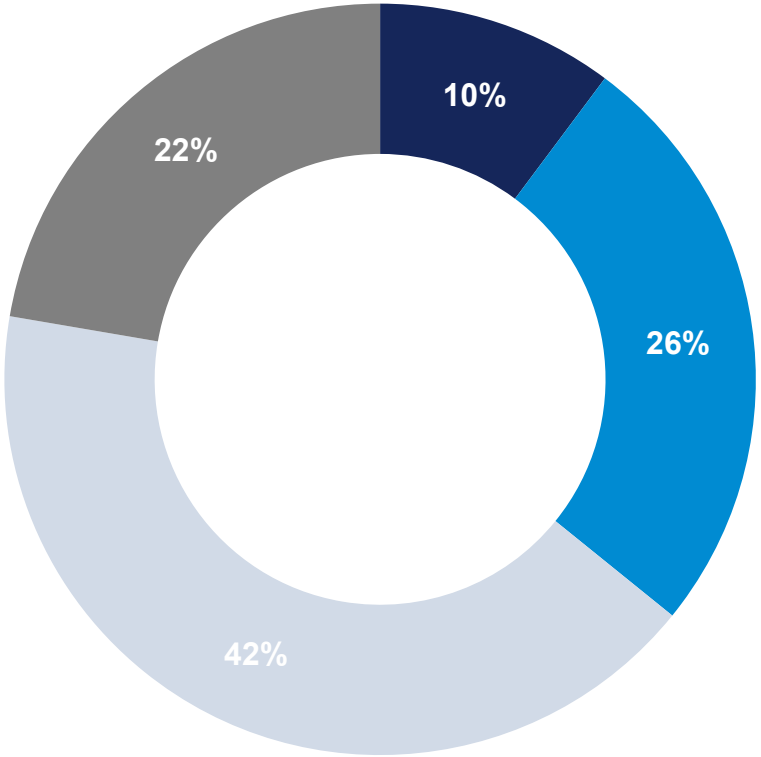
Generation Druck

Ich fühle mich ausgeglichen und nicht unter Druck

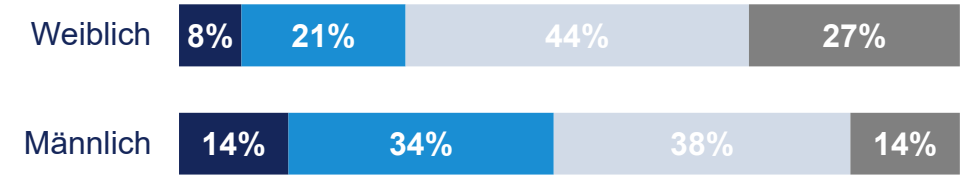
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

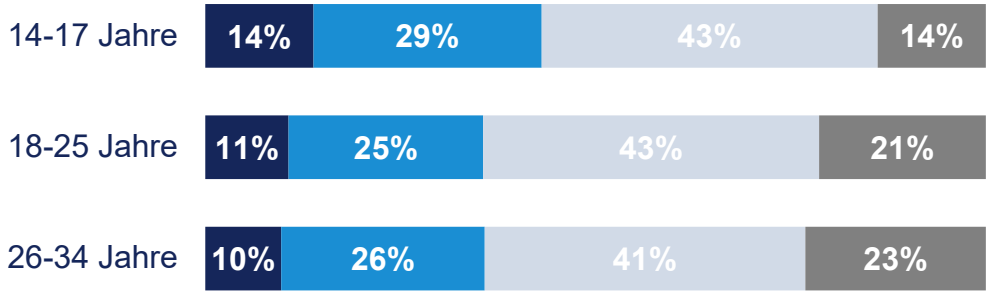
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



Kapitel 2: Generation Selbstoptimierung

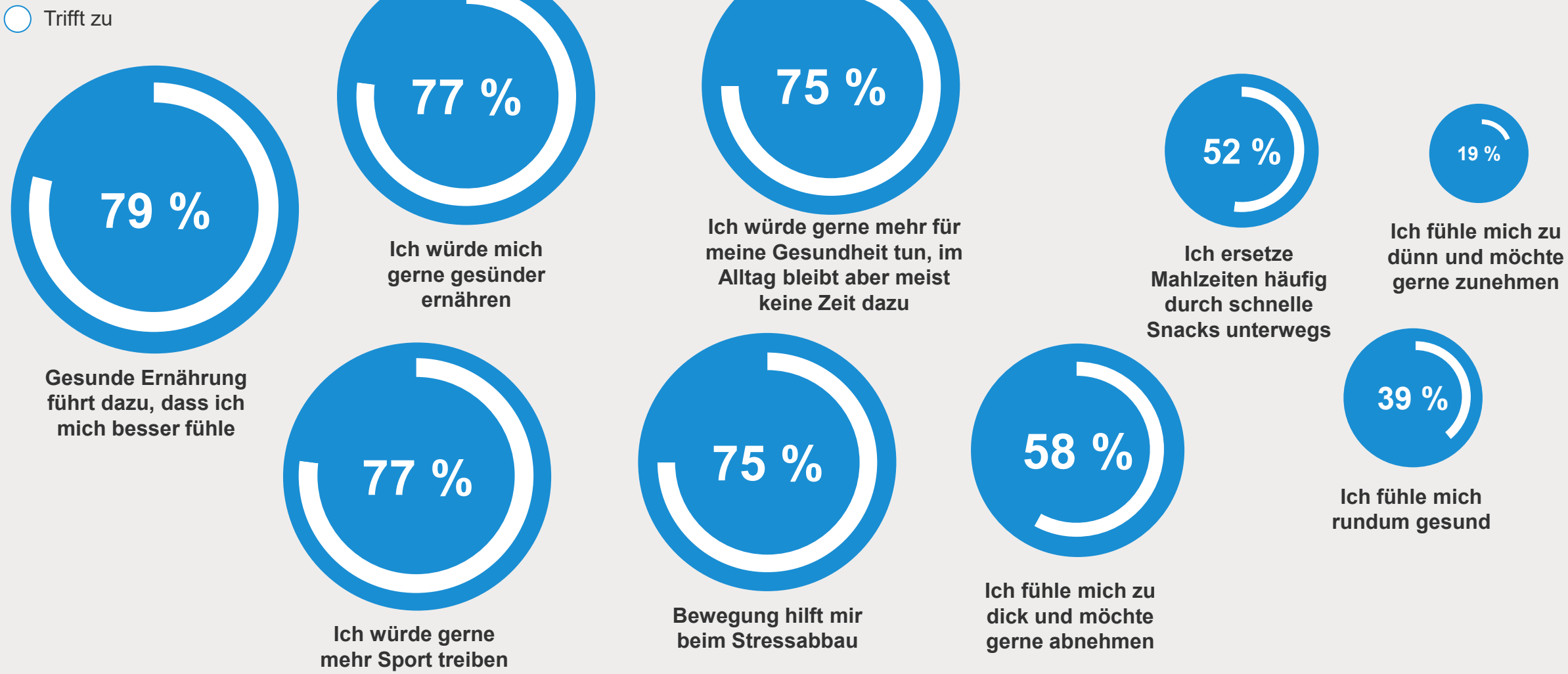
Auf dem Weg zur besten Version von sich selbst?

Generation Selbstoptimierung

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich persönlich zu?

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Generation Selbstoptimierung

Gesunde Ernährung führt dazu, dass ich mich besser fühle

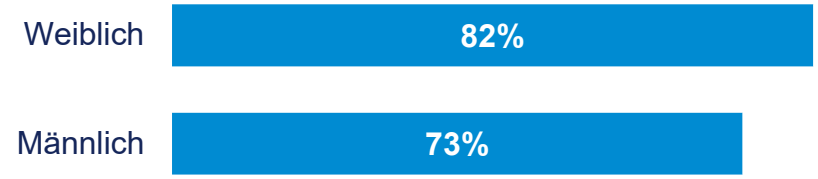
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

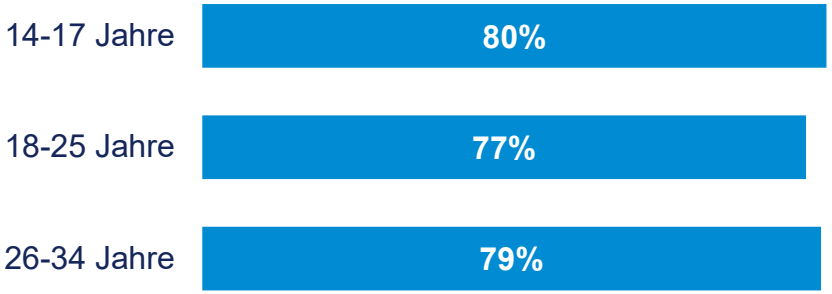
Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



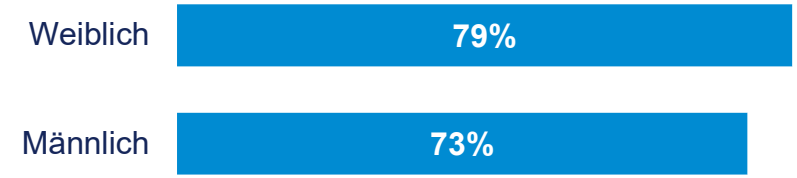
Generation Selbstoptimierung

Ich würde mich gerne gesünder ernähren

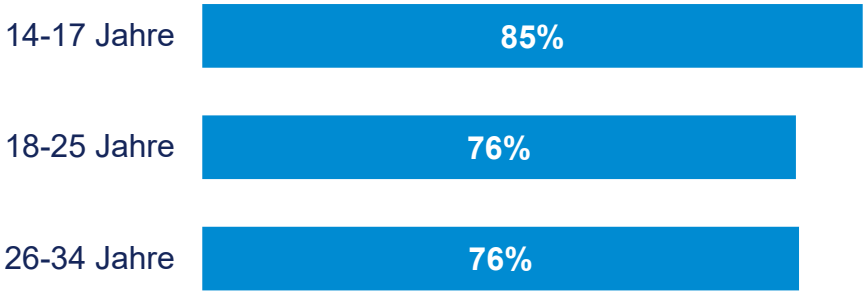
Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



Generation Selbstoptimierung

Ich würde gerne mehr Sport treiben

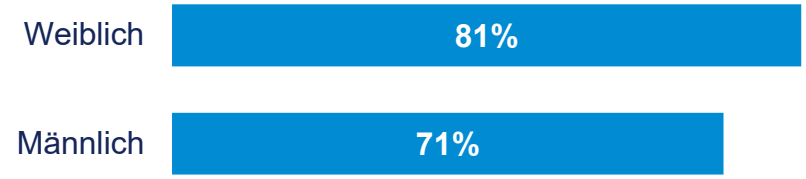
vivida bkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

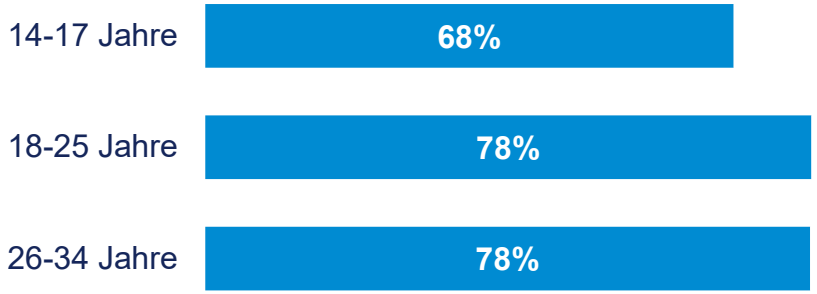
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



Generation Selbstoptimierung

Bewegung hilft mir beim Stressabbau

vivida bkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

● Trifft zu



Vergleich Geschlechter

Weiblich	76%
Männlich	75%

Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre	71%
18-25 Jahre	72%
26-34 Jahre	78%

Generation Selbstoptimierung

Ich würde gerne mehr für meine Gesundheit tun, im Alltag bleibt aber meist keine Zeit dazu

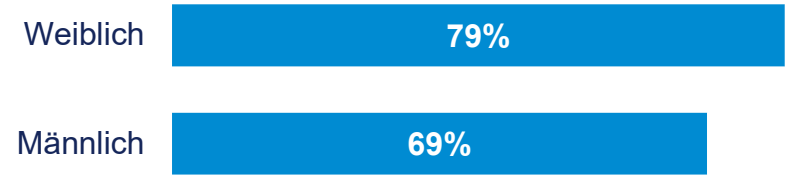
vivida bkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

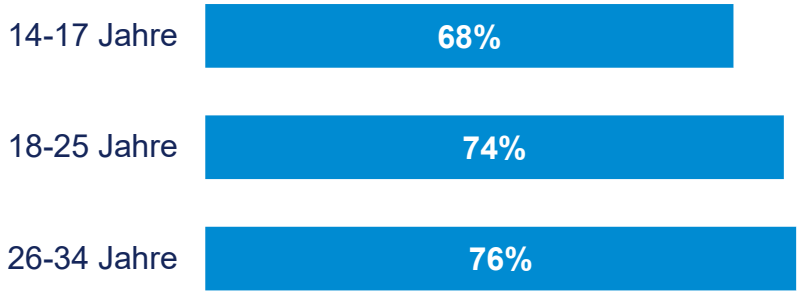
● Trifft zu



Vergleich Geschlechter



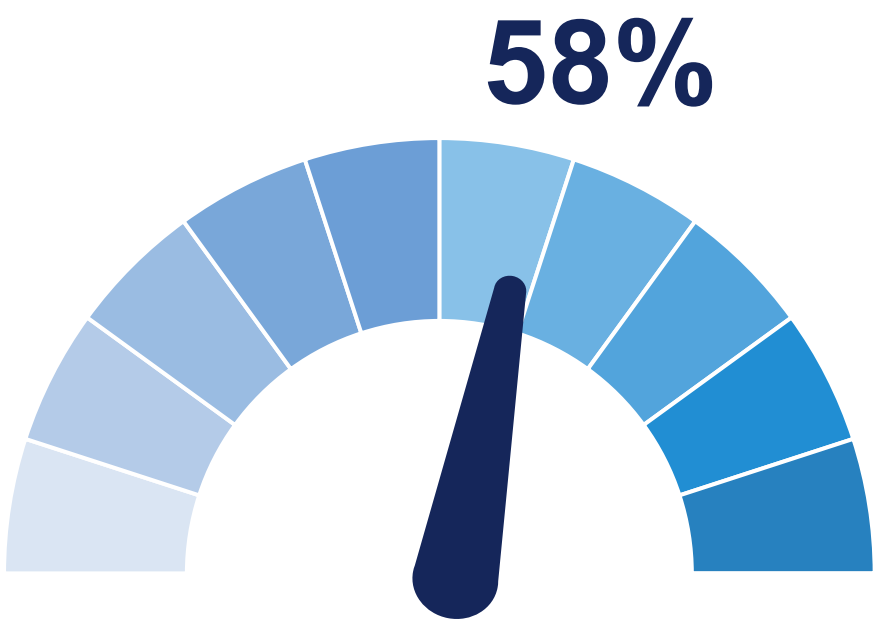
Vergleich Altersgruppen



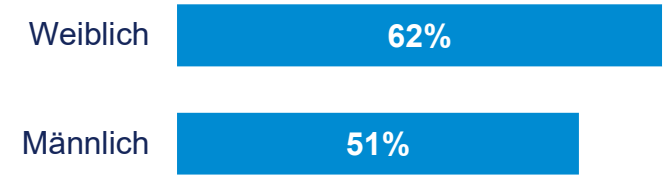
Generation Selbstoptimierung

Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen

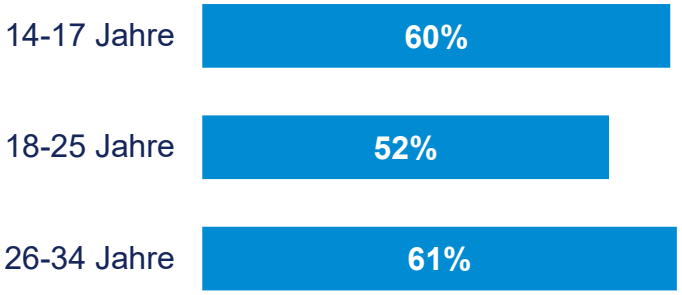
Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



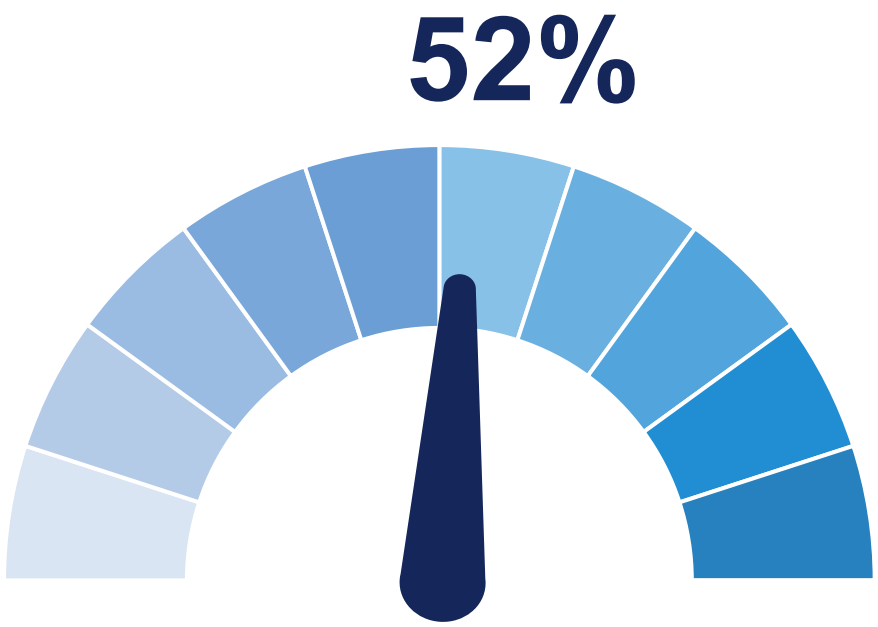
Generation Selbstoptimierung

Ich ersetze Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs

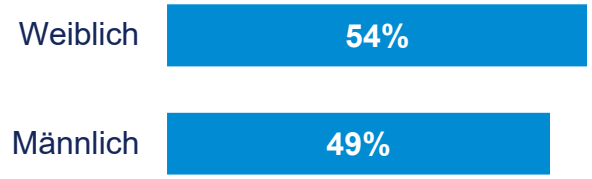
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

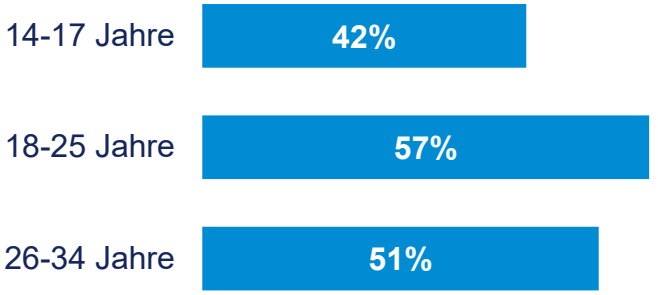
Trifft zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



Generation Selbstoptimierung

Ich fühle mich rundum gesund

vividabkk
Ihre Krankenkasse

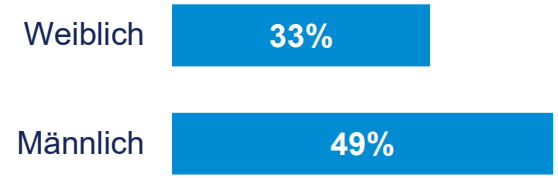
Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

Trifft zu

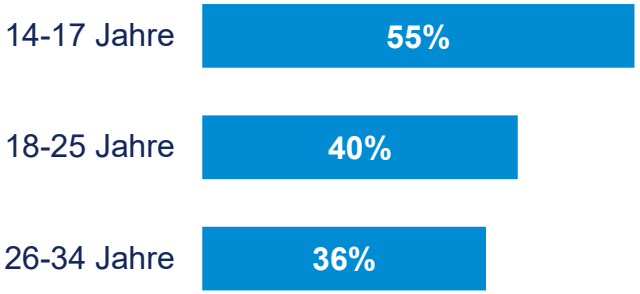
39%



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



Generation Selbstoptimierung

Ich fühle mich zu dünn und möchte gerne zunehmen

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

● Trifft zu

19%



Vergleich Geschlechter

Weiblich	12%
Männlich	29%

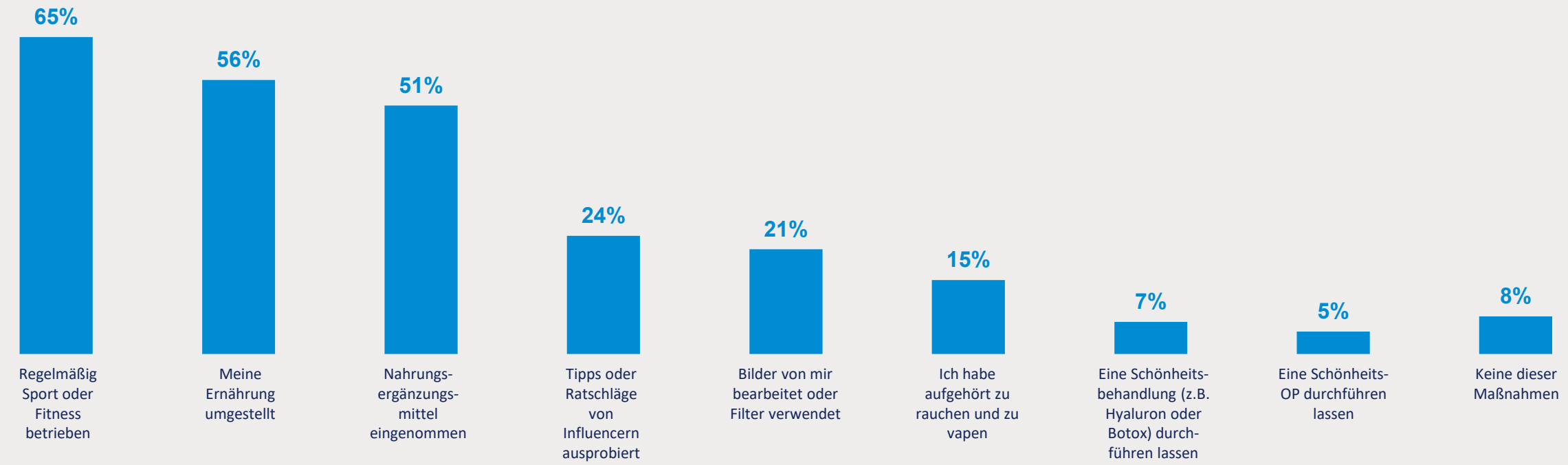
Vergleich Altersgruppen

14-17 Jahre	15%
18-25 Jahre	28%
26-34 Jahre	14%

Generation Selbstoptimierung

Was hast du schon mal gemacht, um gesünder, fitter oder attraktiver zu werden?

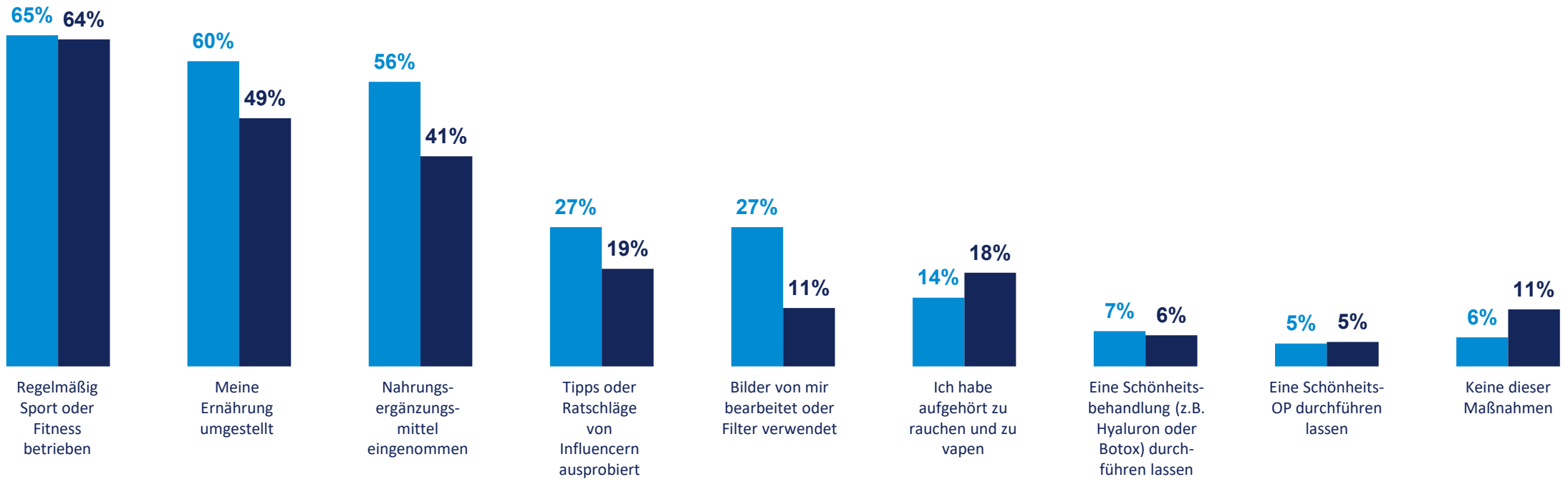
Mehrfachantworten waren möglich.



Generation Selbstoptimierung

Was hast du schon mal gemacht, um gesünder, fitter oder attraktiver zu werden?

Mehrfachantworten waren möglich.



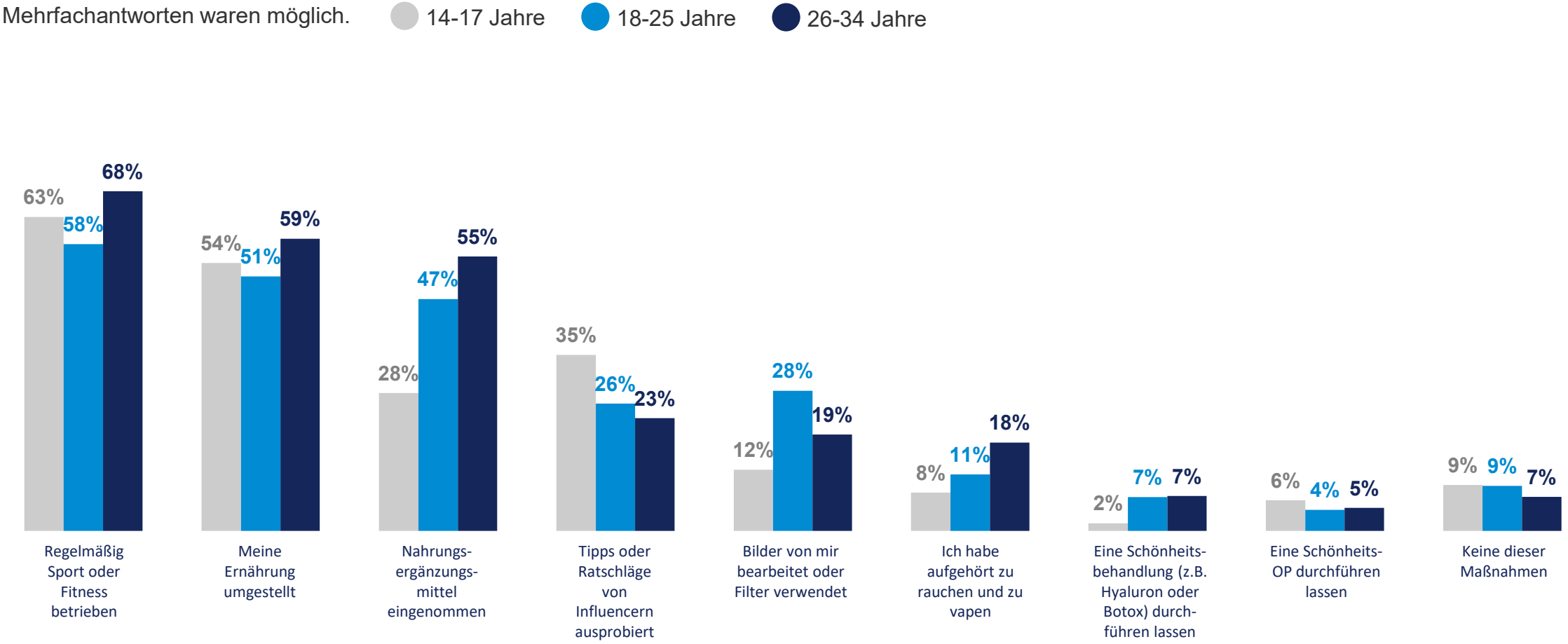
Generation Selbstoptimierung

Was hast du schon mal gemacht, um gesünder, fitter oder attraktiver zu werden?

vividabkk
Ihre Krankenkasse

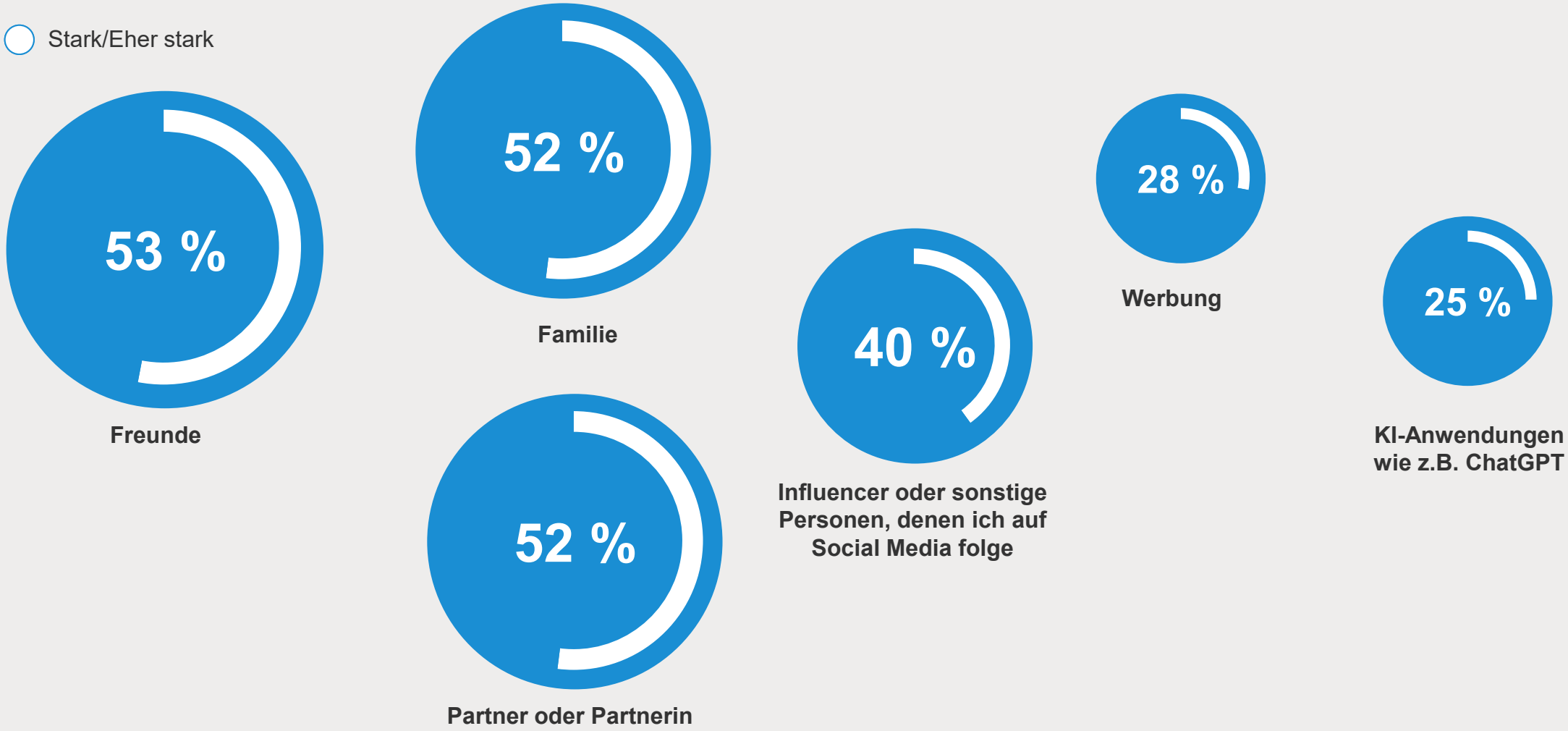
Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

Mehrfachantworten waren möglich.



Generation Selbstoptimierung

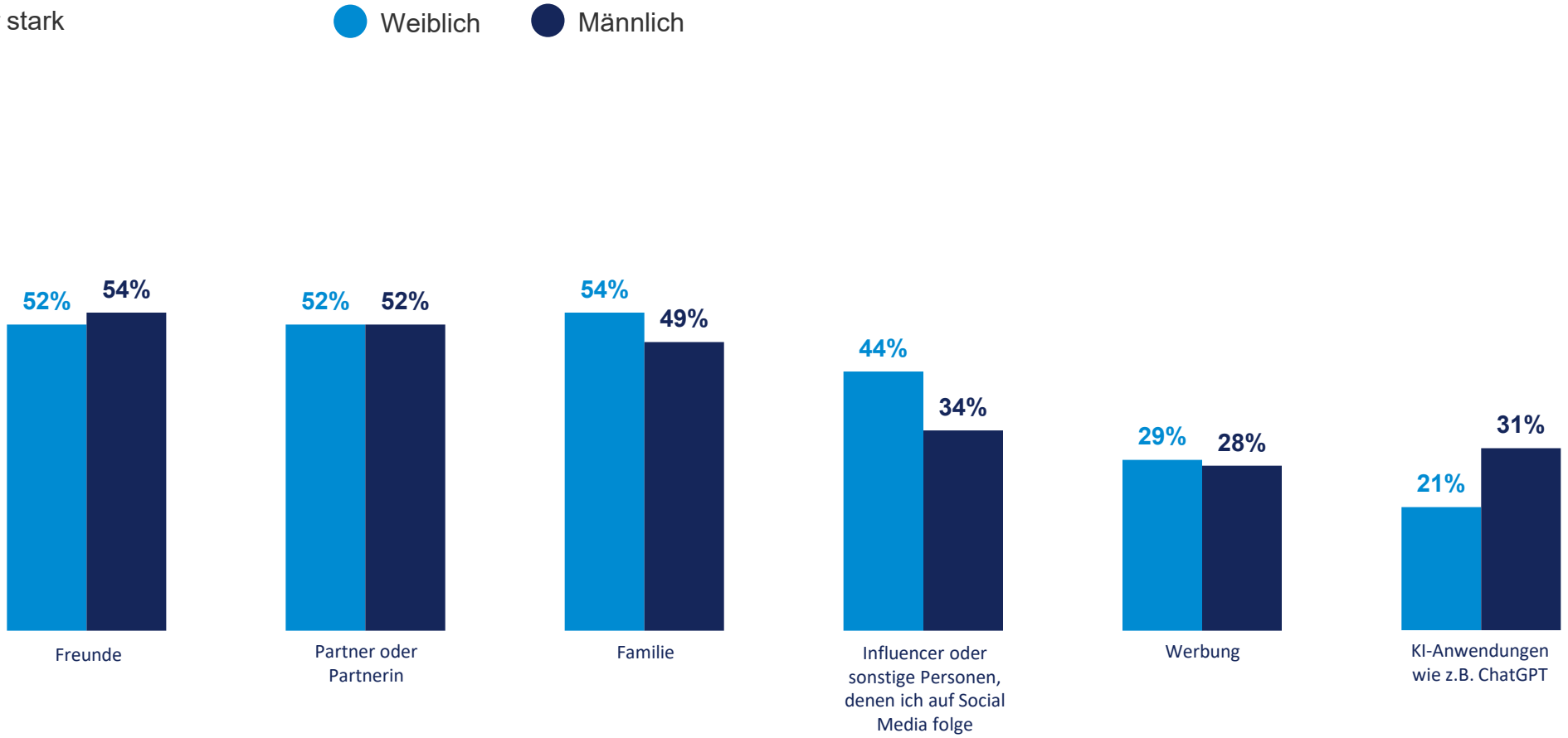
Wie stark beeinflussen die folgenden Personen oder Medien dein Bild davon, wie du aussehen oder leben möchtest?



Generation Selbstoptimierung

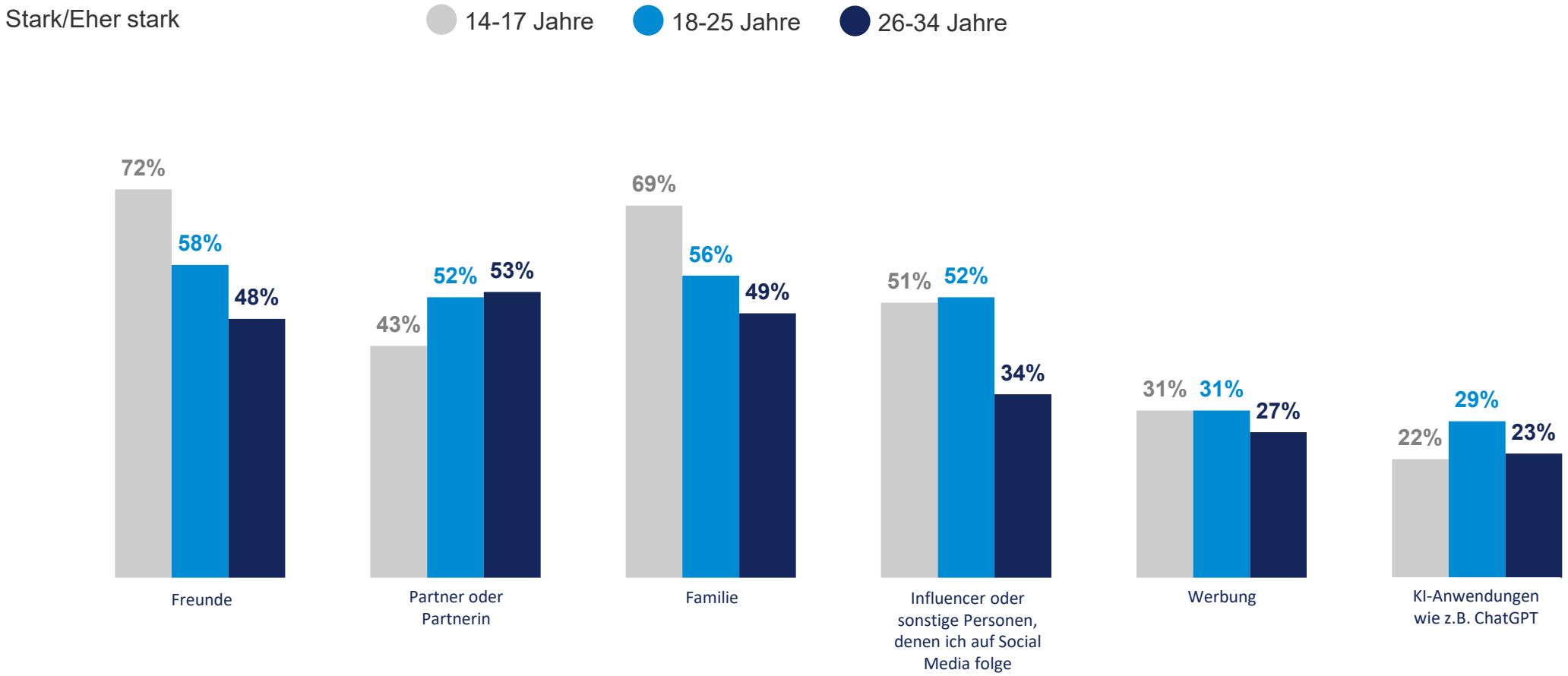
Wie stark beeinflussen die folgenden Personen oder Medien dein Bild davon, wie du aussehen oder leben möchtest?

Stark/Eher stark



Generation Selbstoptimierung

Wie stark beeinflussen die folgenden Personen oder Medien dein Bild davon, wie du aussehen oder leben möchtest?



Kapitel 3: Generation Reizüberflutung

Wie gut gelingt es jungen Menschen, auch mal abzuschalten?

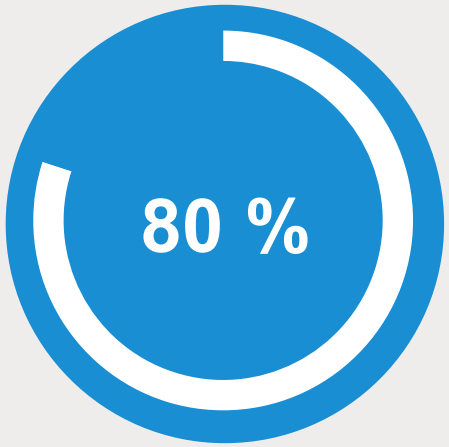
Generation Reizüberflutung

Wie häufig erlebst du die folgenden Situationen?

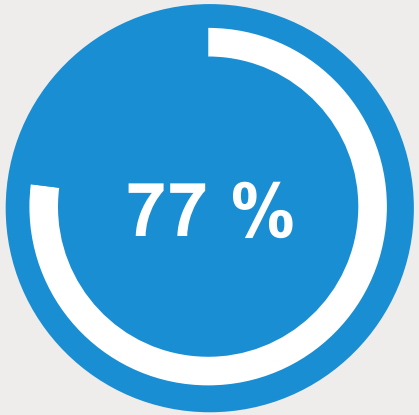
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

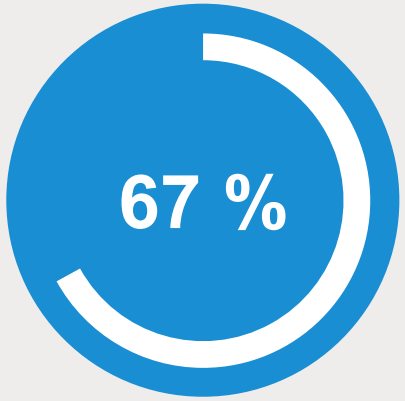
Sehr häufig/eher häufig



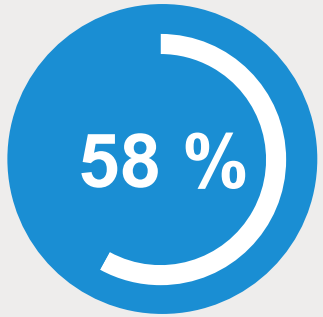
Ich greife häufig zum Smartphone, obwohl ich eigentlich etwas anderes tun wollte



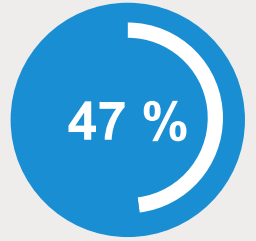
Es fällt mir schwer, bewusst abzuschalten



Ich habe das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen



Es fällt mir schwer, mich längere Zeit zu konzentrieren (zum Beispiel beim Lesen)



Ich habe das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin

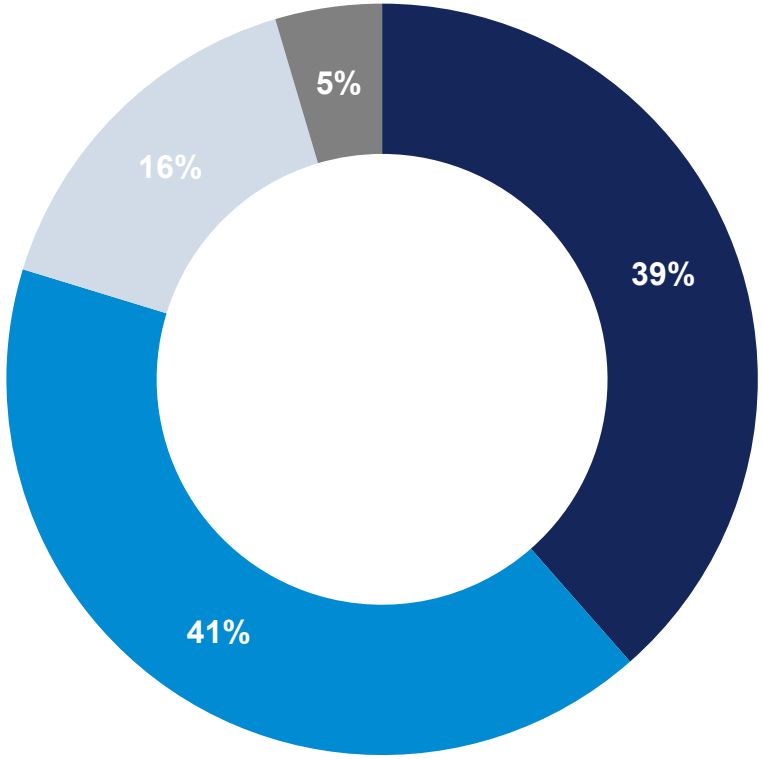
Generation Reizüberflutung

Ich greife häufig zum Smartphone, obwohl ich eigentlich etwas anderes tun wollte

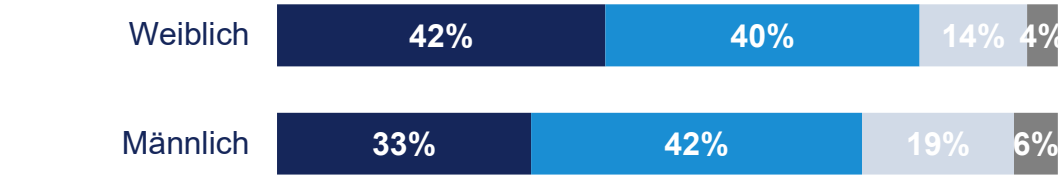
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

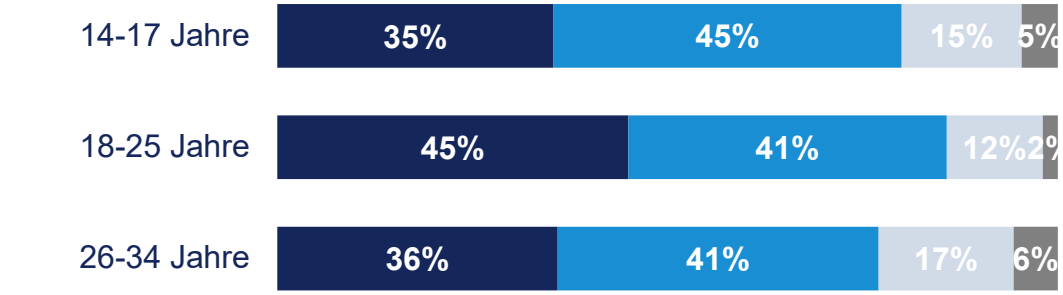
Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Nie



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

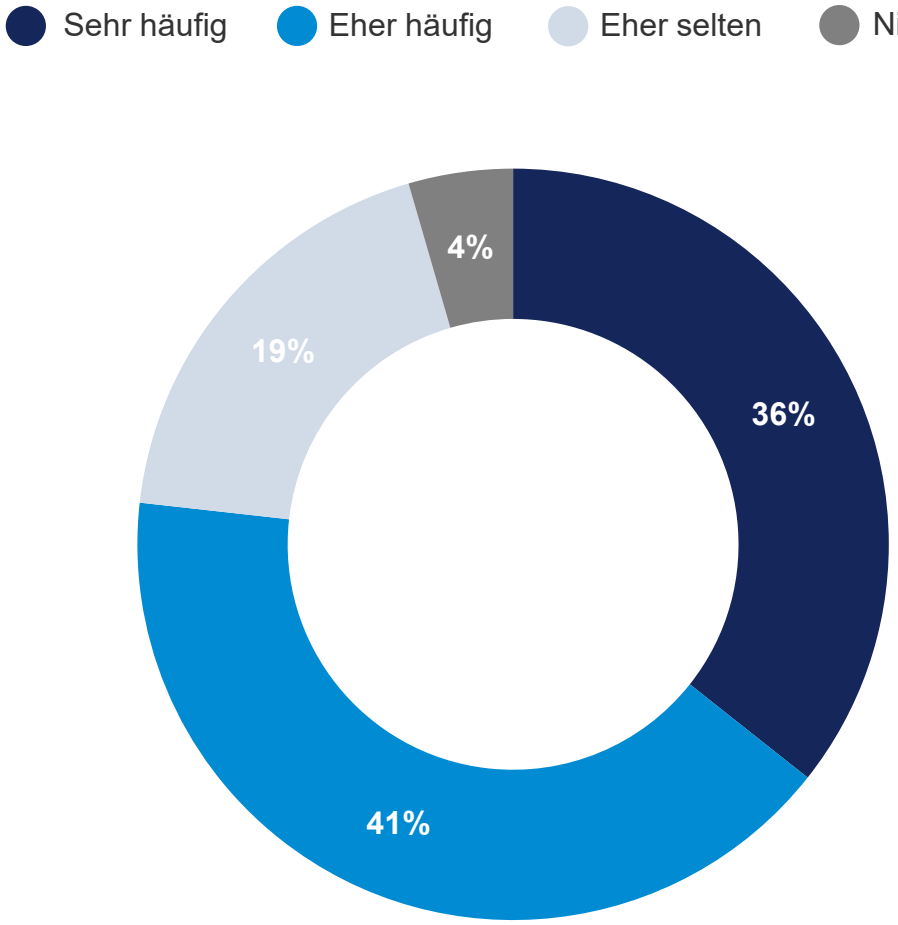


Generation Reizüberflutung

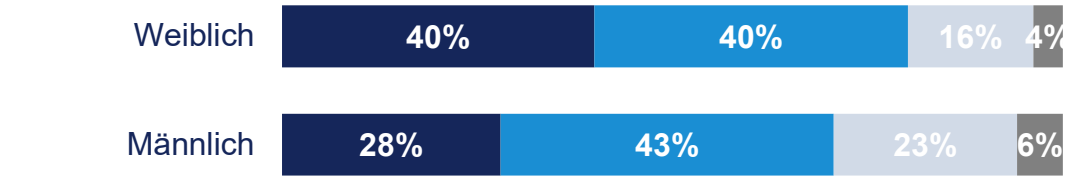
Es fällt mir schwer, bewusst abzuschalten

vivida bkk
Ihre Krankenkasse

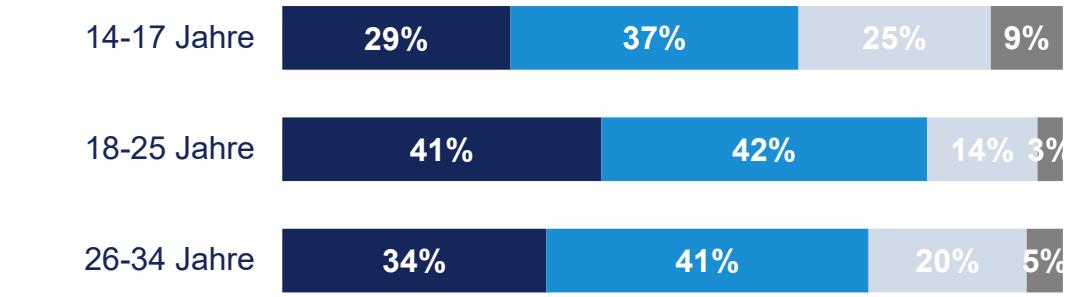
Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

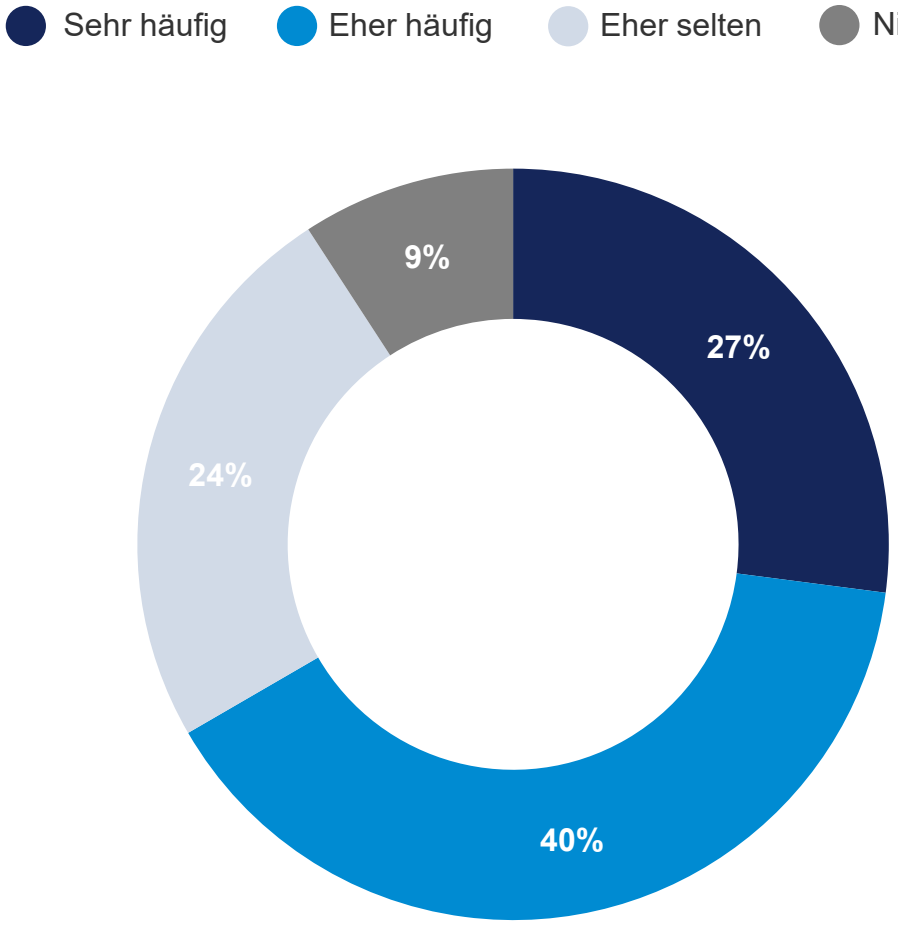


Generation Reizüberflutung

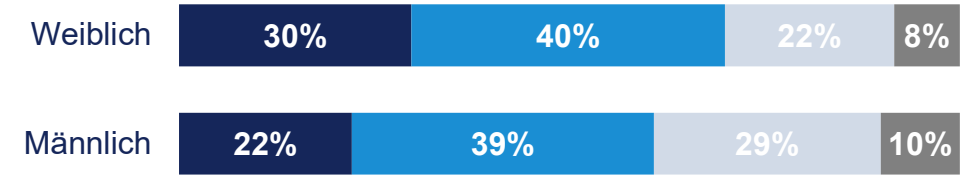
Ich habe das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen

vividabkk
Ihre Krankenkasse

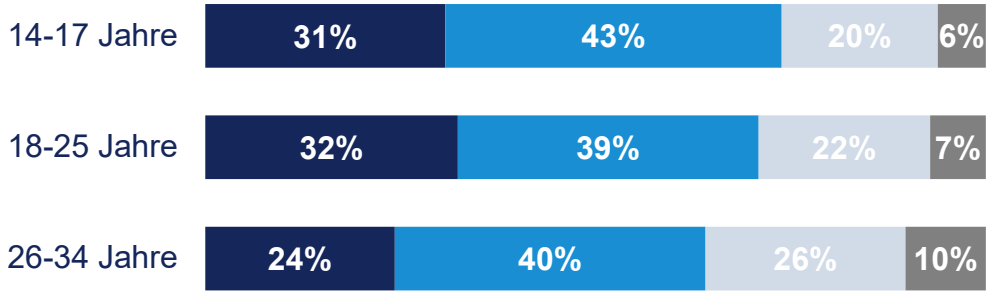
Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen

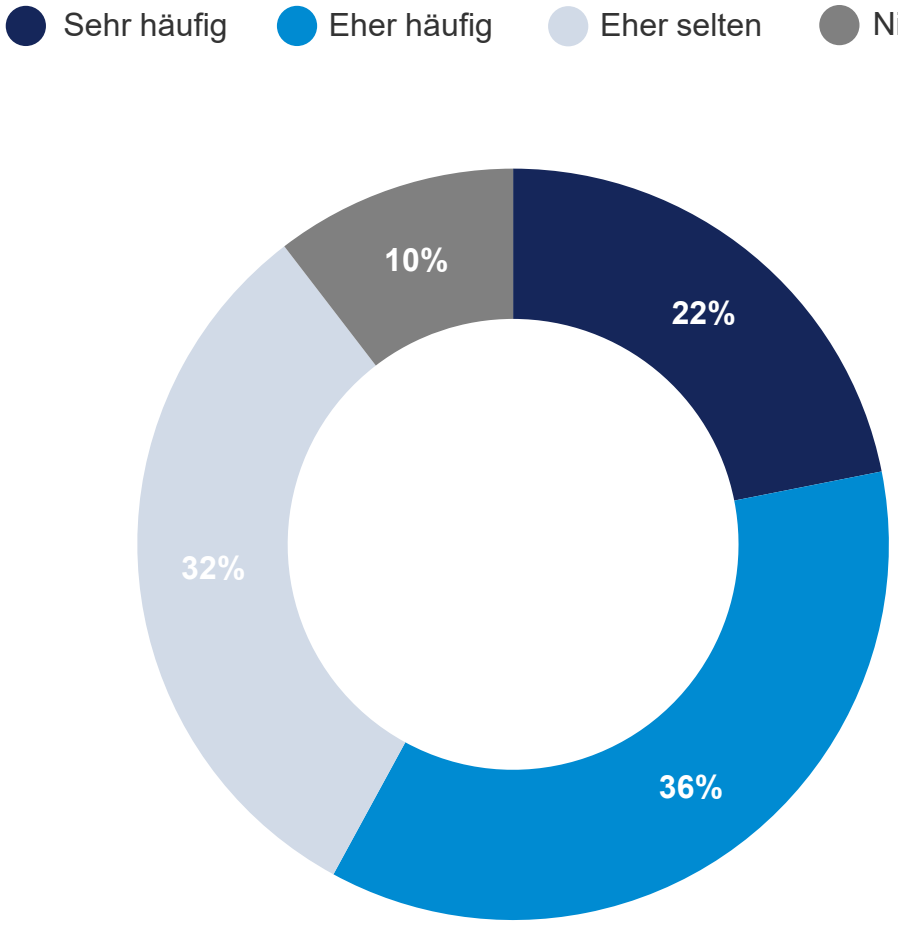


Generation Reizüberflutung

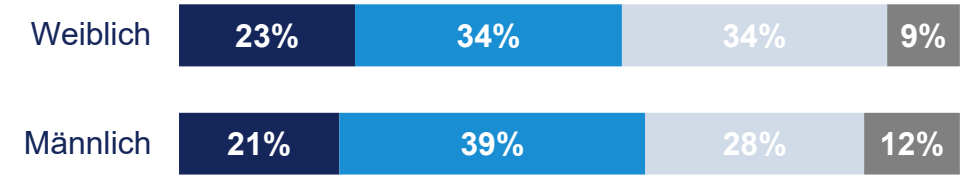
Es fällt mir schwer, mich längere Zeit zu konzentrieren (zum Beispiel beim Lesen)

vividabkk
Ihre Krankenkasse

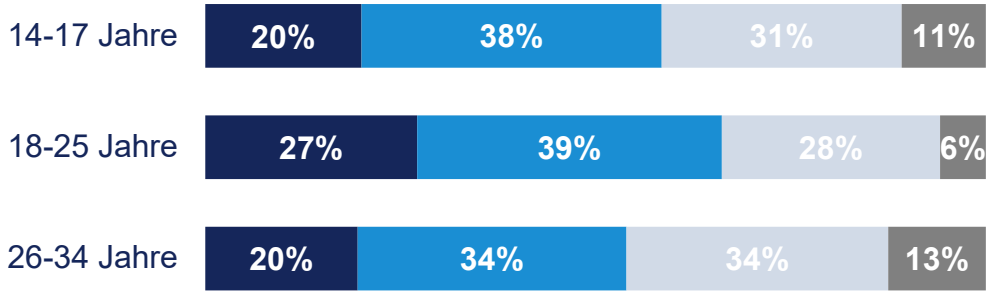
Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



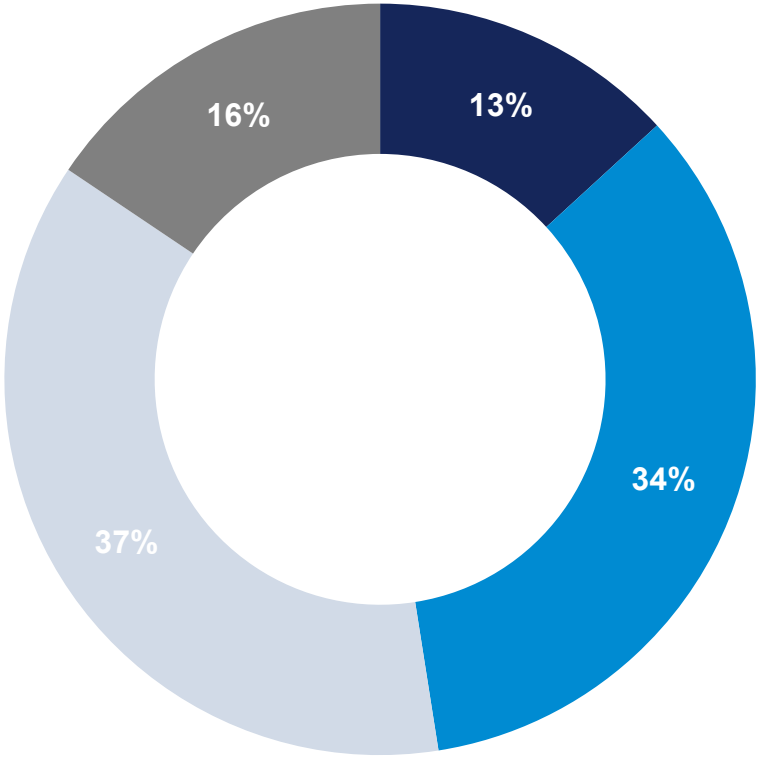
Generation Reizüberflutung

Ich habe das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

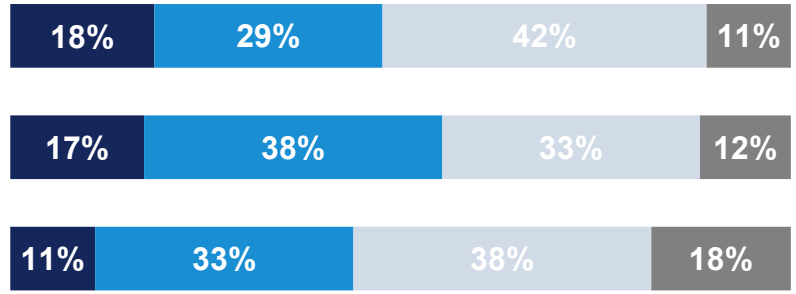
Sehr häufig | Eher häufig | Eher selten | Nie



Vergleich Geschlechter



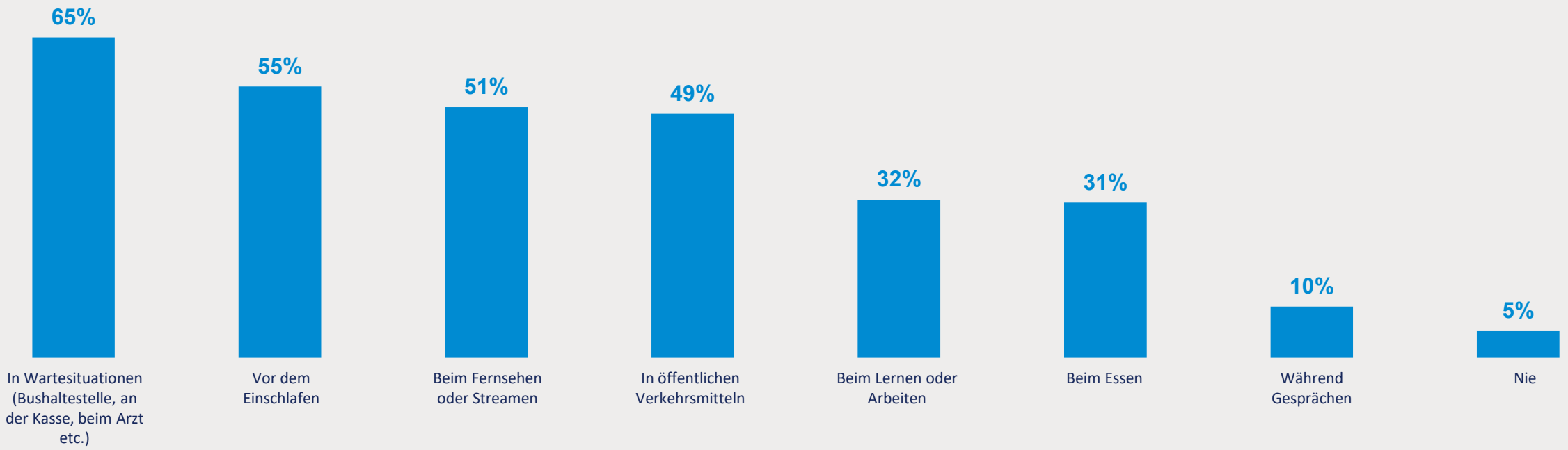
Vergleich Altersgruppen



Generation Reizüberflutung

In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, dein Smartphone oder andere digitale Medien beiseitezulegen?

Mehrfachantworten waren möglich.



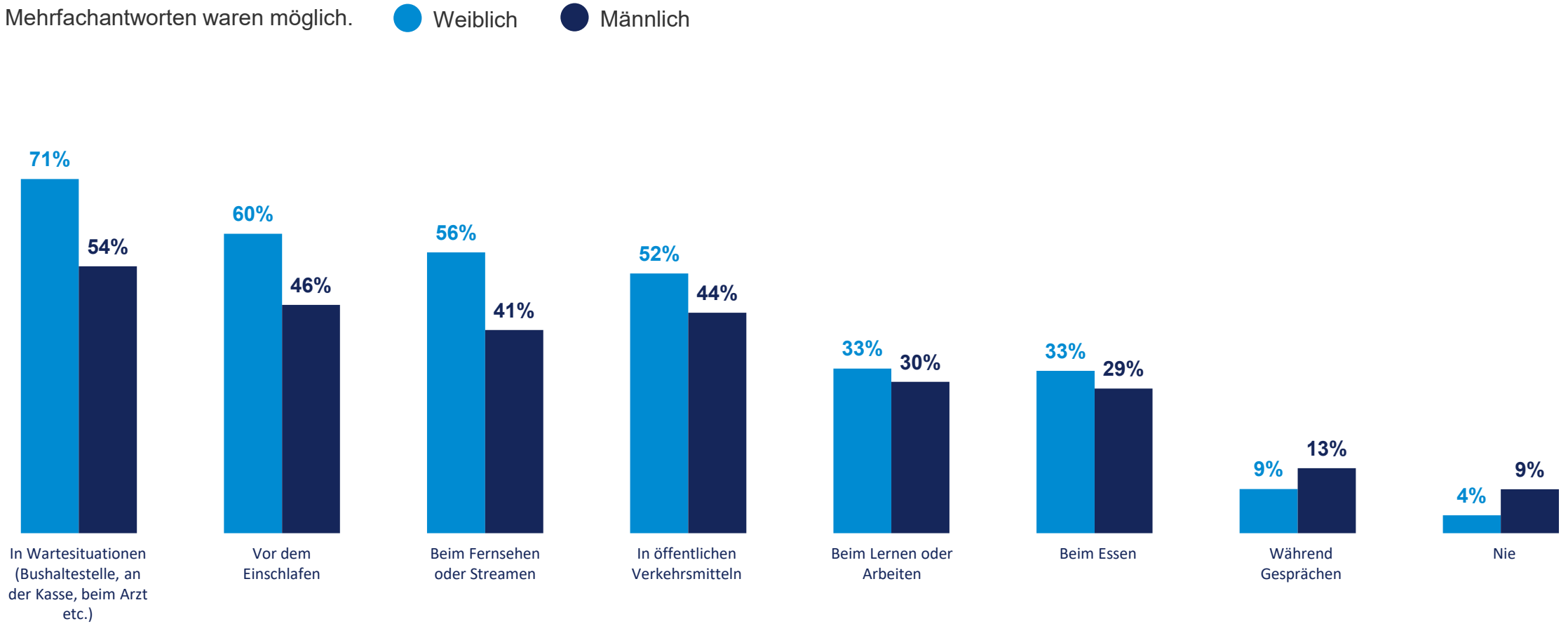
Generation Reizüberflutung

In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, dein Smartphone oder andere digitale Medien beiseitezulegen?

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

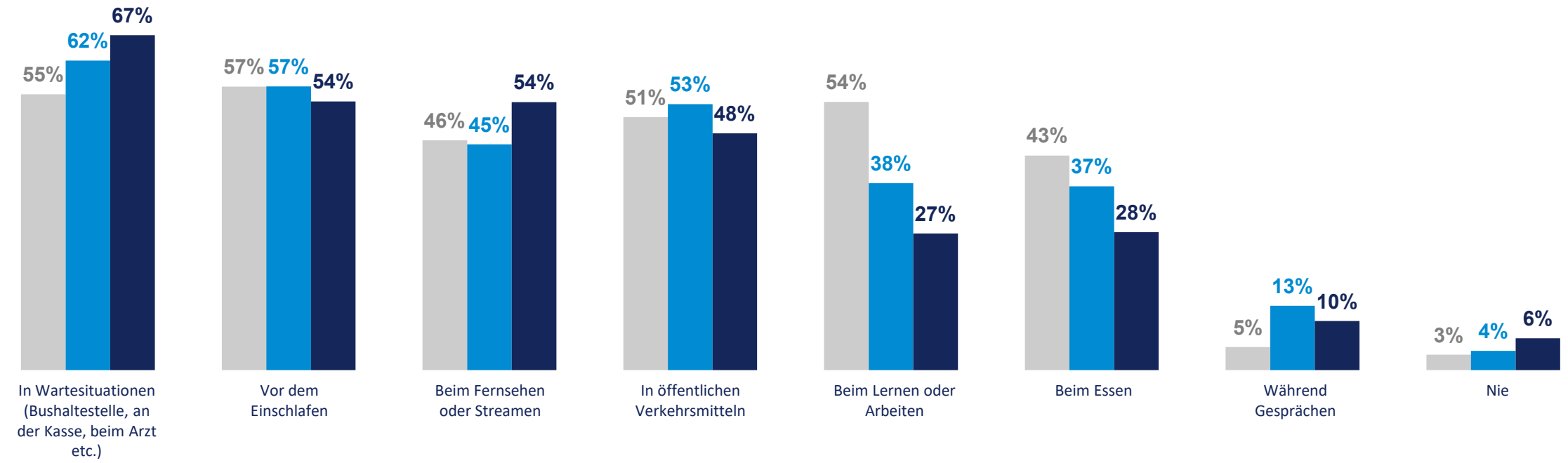
Mehrfachantworten waren möglich.



Generation Reizüberflutung

In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, dein Smartphone oder andere digitale Medien beiseitezulegen?

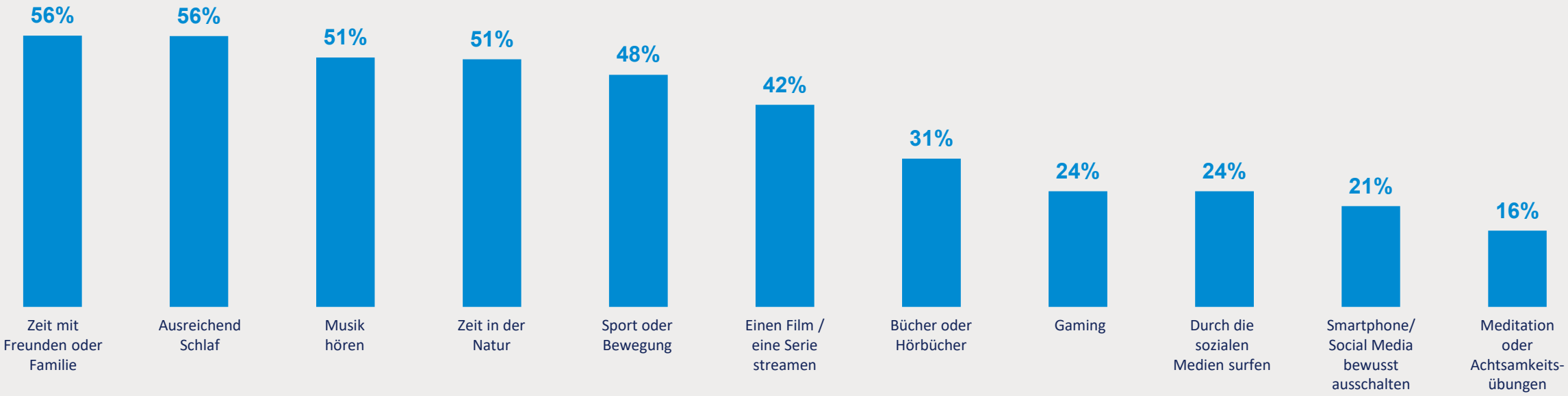
Mehrfachantworten waren möglich.



Generation Reizüberflutung

Was hilft dir persönlich am meisten, um zur Ruhe zu kommen oder abzuschalten?

Mehrfachantworten waren möglich.



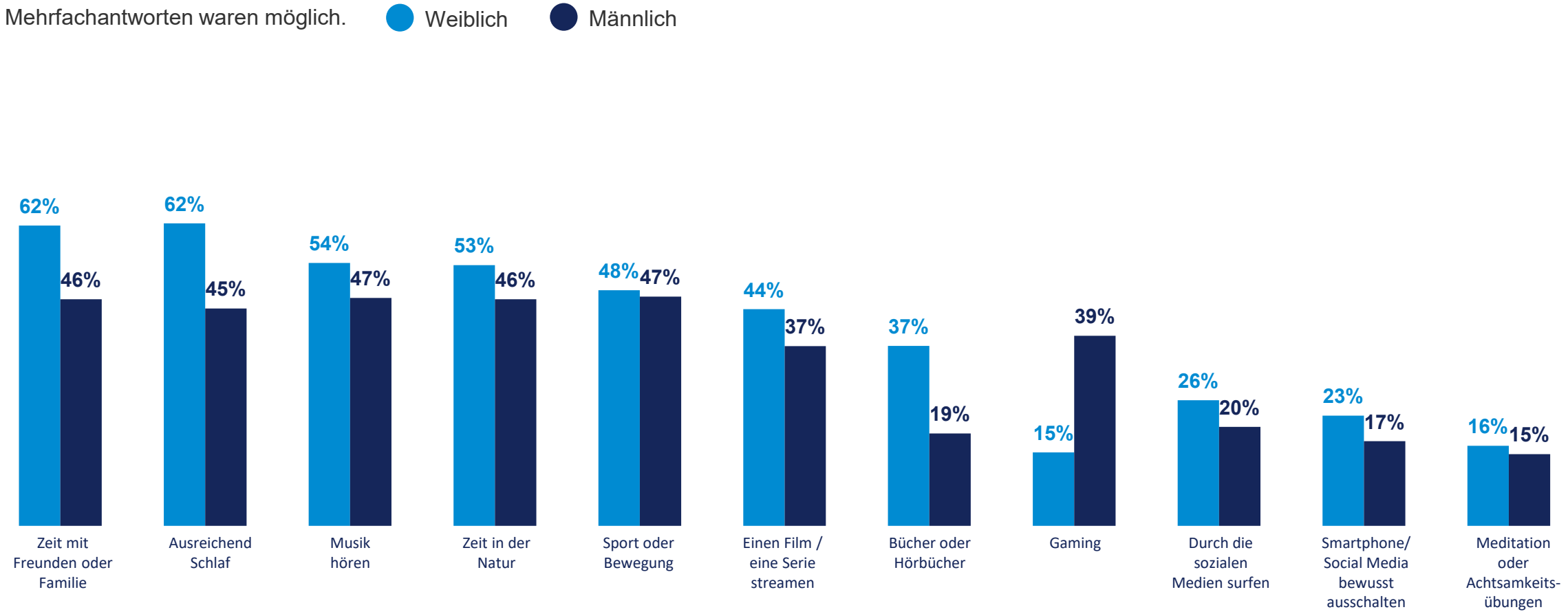
Generation Reizüberflutung

Was hilft dir persönlich am meisten, um zur Ruhe zu kommen oder abzuschalten?

vivida bkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

Mehrfachantworten waren möglich.



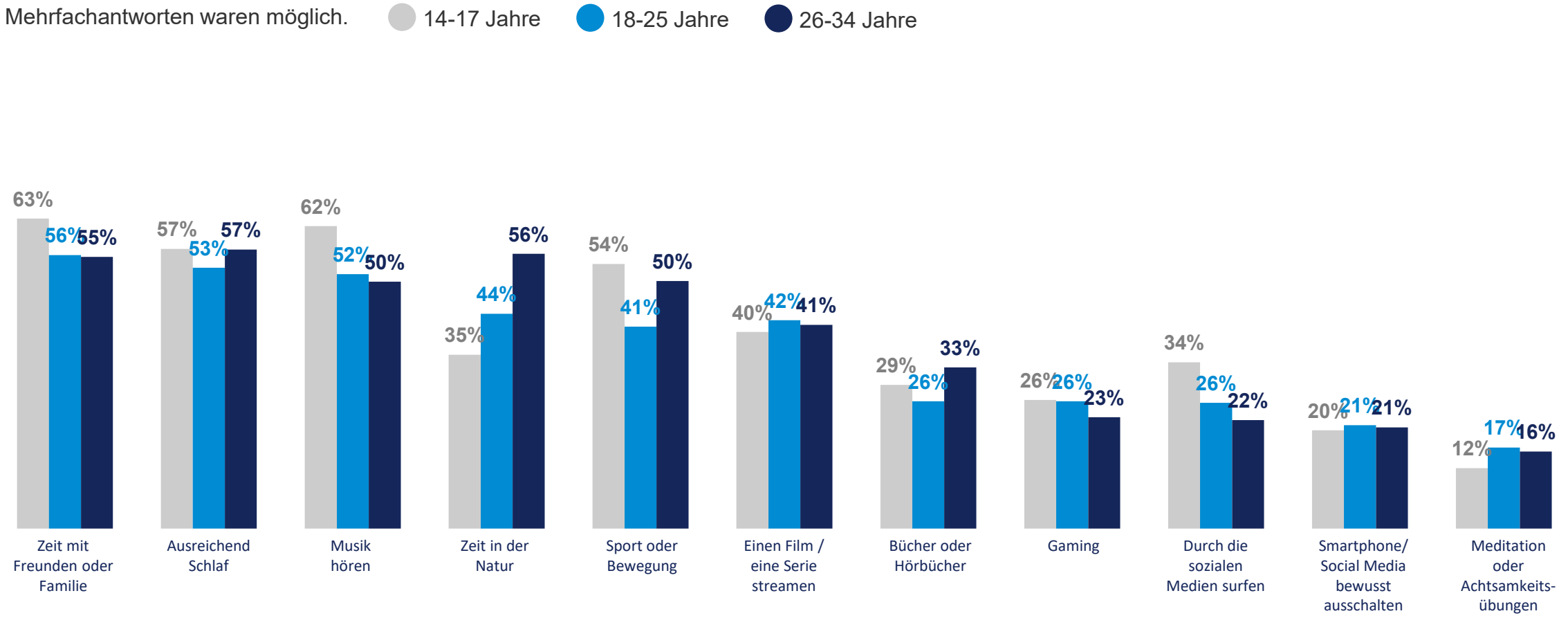
Generation Reizüberflutung

Was hilft dir persönlich am meisten, um zur Ruhe zu kommen oder abzuschalten?

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

Mehrfachantworten waren möglich.



Kapitel 4: Generation KI

Zwischen Künstlicher Intelligenz und Gesundheitskompetenz

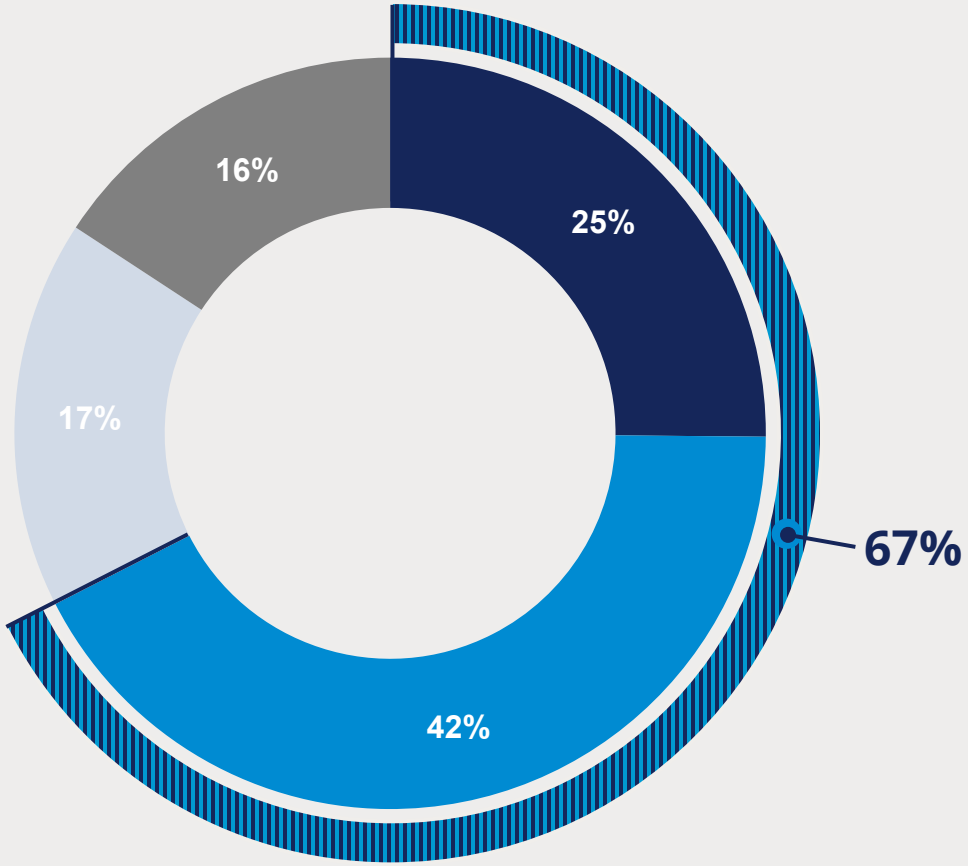
Generation KI

Nutzt du KI-Anwendungen wie ChatGPT, um Antworten auf Fragen zu deiner Gesundheit zu erhalten?

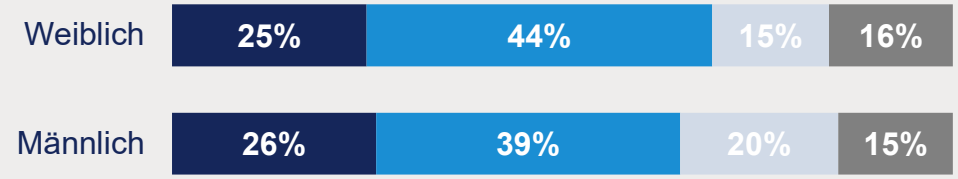
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

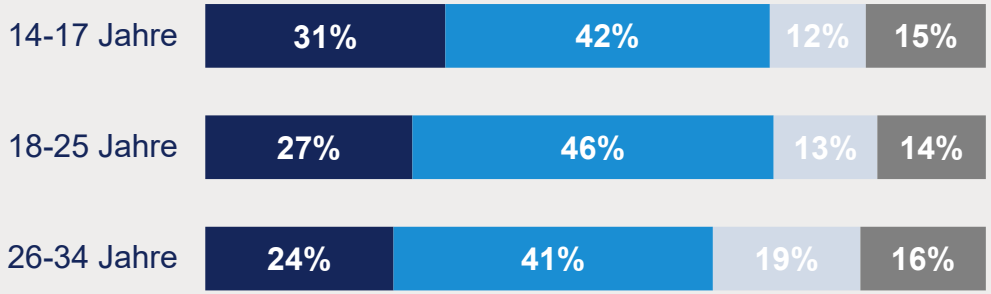
Ja, regelmäßig
Ja, gelegentlich
Nein, aber ich könnte es mir vorstellen
Nein, und das kann ich mir auch künftig nicht vorstellen



Vergleich Geschlechter



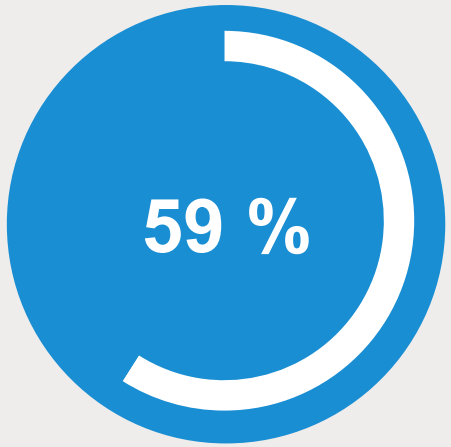
Vergleich Altersgruppen



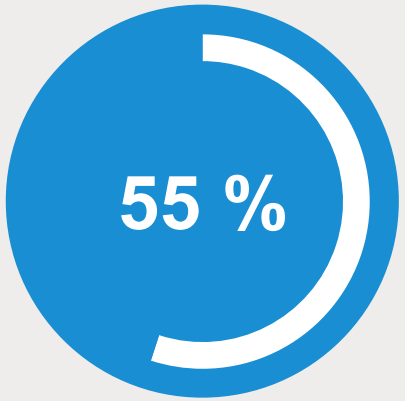
Generation KI

Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zu?

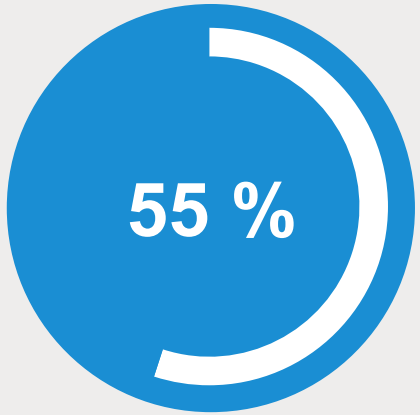
Trifft zu/Trifft eher zu



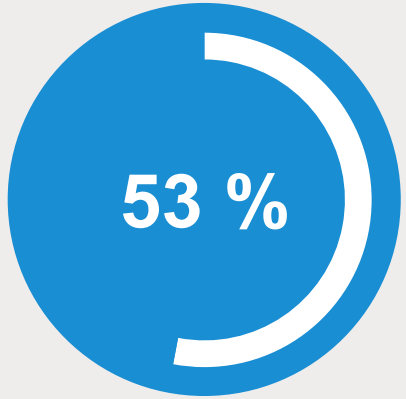
KI hilft mir, Gesundheits-informationen besser einzuordnen



Ich vertraue den Antworten der KI bei Gesundheitsthemen



Die Vielzahl an Gesundheits-informationen (z.B. auf Social Media) verunsichert mich



Es fällt mir schwer zu entscheiden, was wirklich gut für meine Gesundheit ist

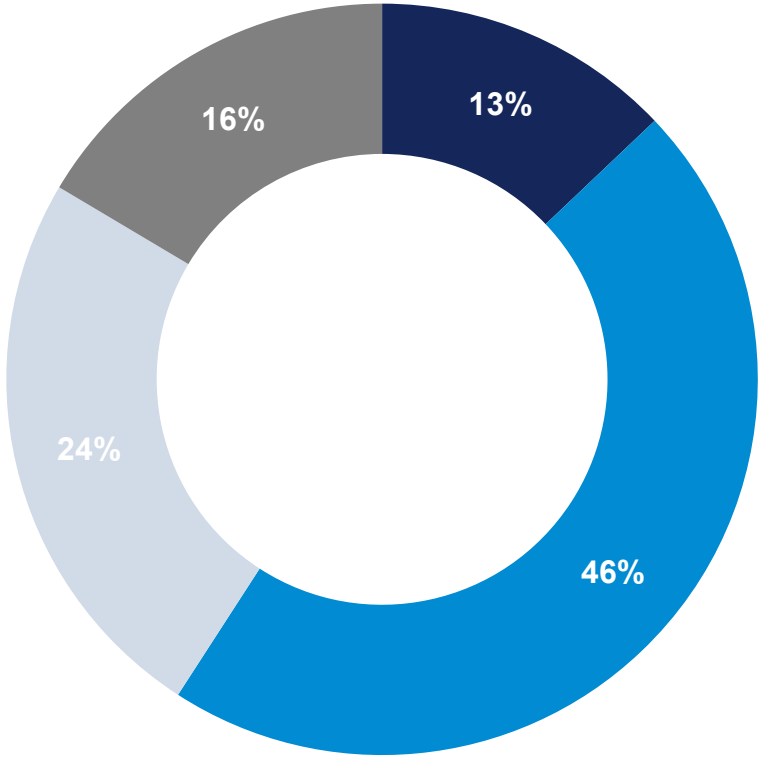
Generation KI

KI hilft mir, Gesundheitsinformationen besser einzuordnen

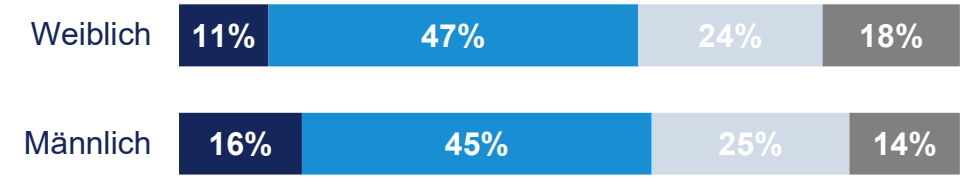
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

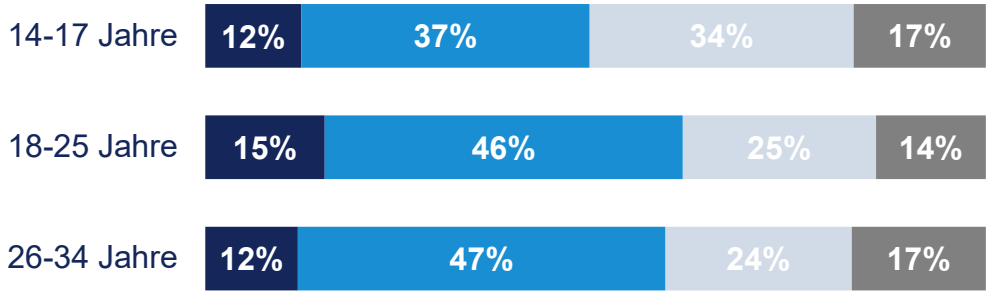
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



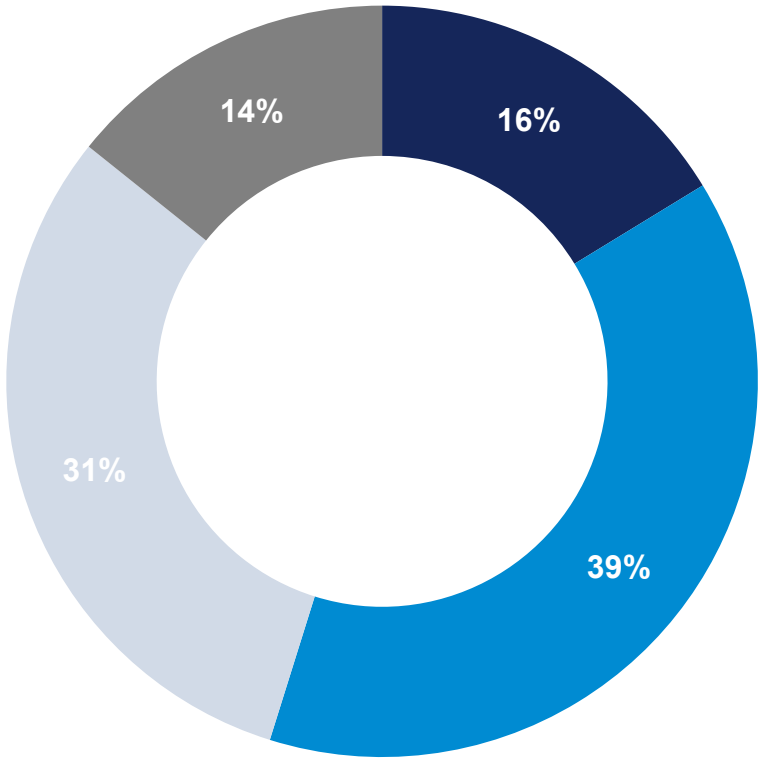
Generation KI

Die Vielzahl an Gesundheitsinformationen (z.B. auf Social Media) verunsichert mich

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Weiblich	16%	41%	29%	14%
Männlich	16%	35%	34%	15%

Vergleich Altersgruppen

	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
14-17 Jahre	18%	29%	40%	12%
18-25 Jahre	17%	44%	28%	11%
26-34 Jahre	16%	37%	32%	16%

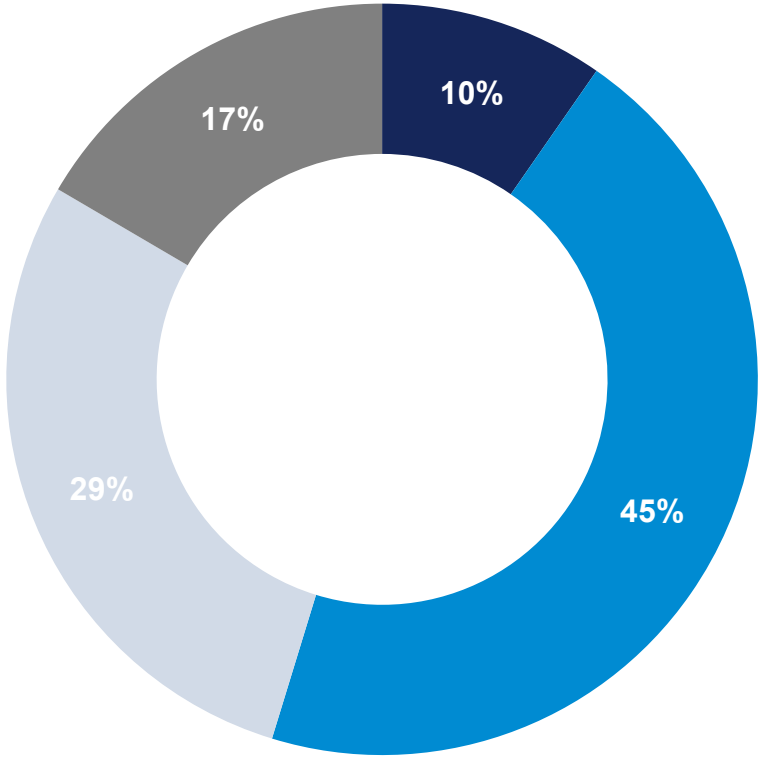
Generation KI

Ich vertraue den Antworten der KI bei Gesundheitsthemen

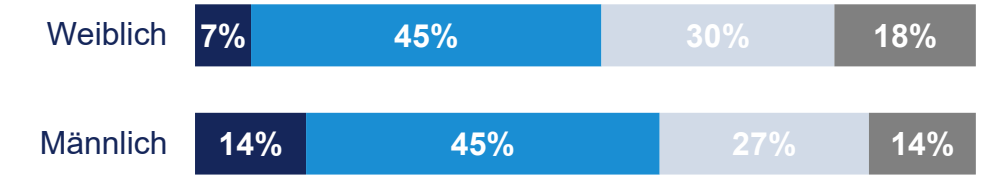
vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

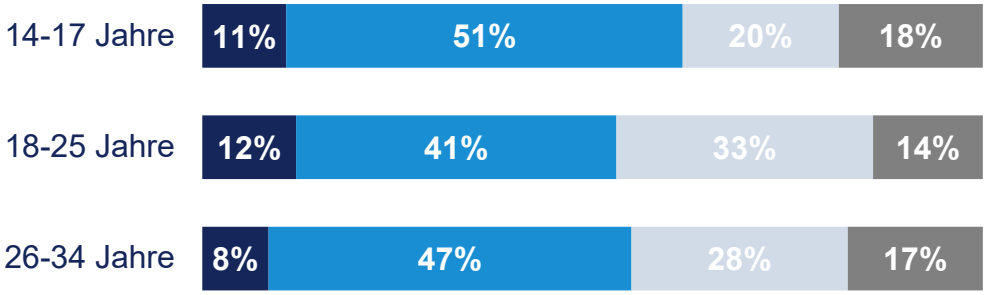
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



Vergleich Altersgruppen



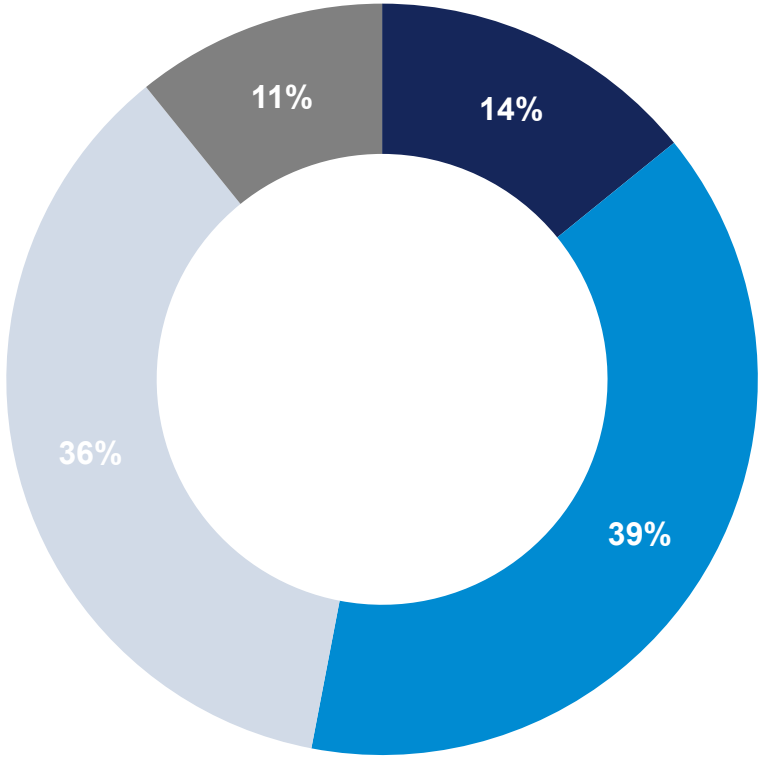
Generation KI

Es fällt mir schwer zu entscheiden, was wirklich gut für meine Gesundheit ist

vividabkk
Ihre Krankenkasse

Stiftung
Die Gesundarbeiter
Zukunftsverantwortung Gesundheit

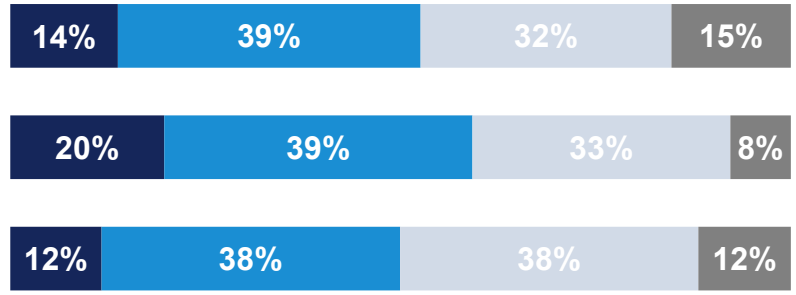
Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu



Vergleich Geschlechter



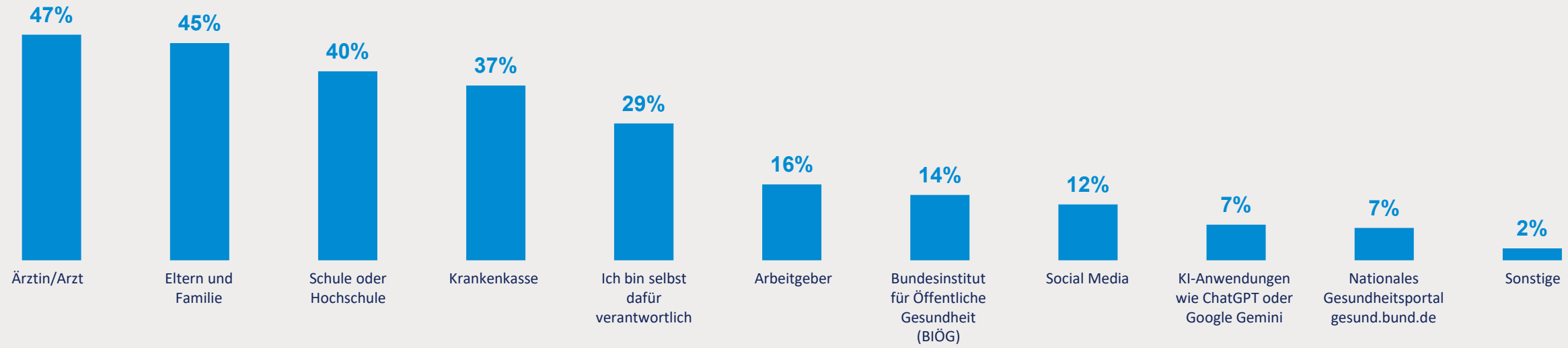
Vergleich Altersgruppen



Generation KI

Wer sollte junge Menschen aus deiner Sicht am stärksten dabei unterstützen, Gesundheitskompetenz aufzubauen?

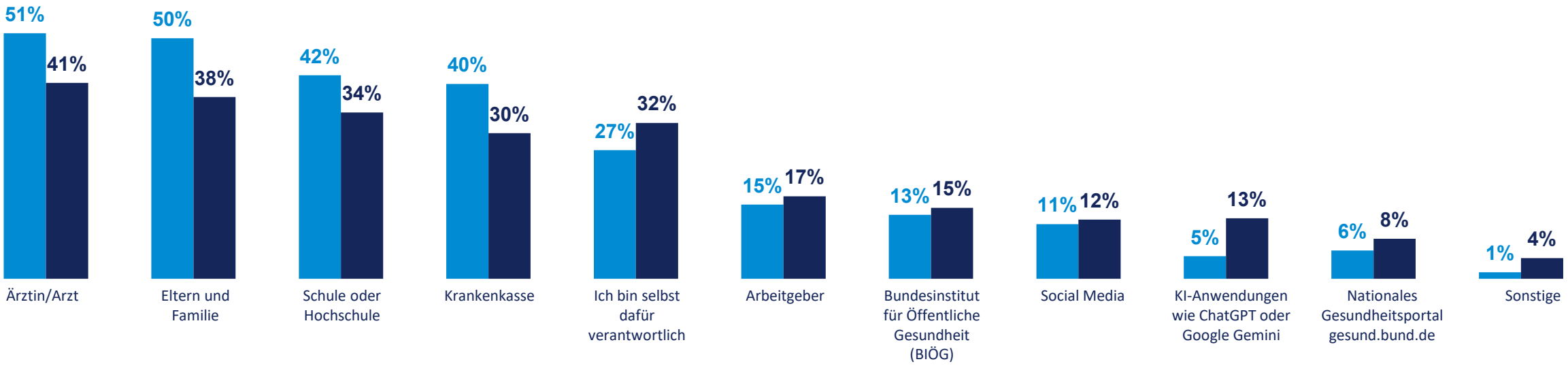
Bis zu drei Antworten waren möglich.



Generation KI

Wer sollte junge Menschen aus deiner Sicht am stärksten dabei unterstützen, Gesundheitskompetenz aufzubauen?

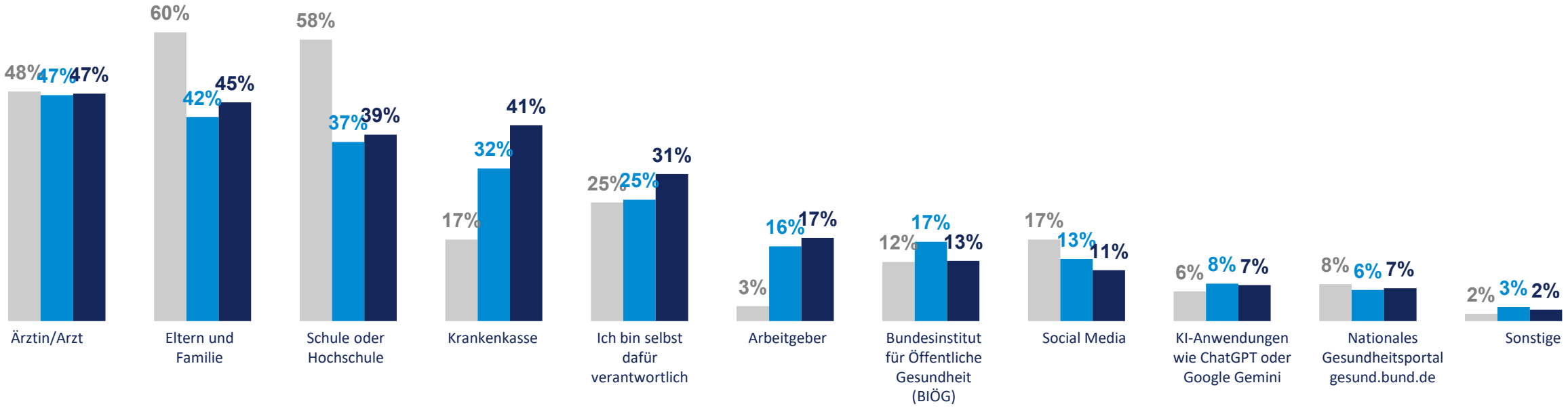
Bis zu drei Antworten waren möglich. Weiblich Männlich



Generation KI

Wer sollte junge Menschen aus deiner Sicht am stärksten dabei unterstützen, Gesundheitskompetenz aufzubauen?

Bis zu drei Antworten waren möglich. 14-17 Jahre 18-25 Jahre 26-34 Jahre



Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Weitergabe oder Verwendung ohne Zustimmung der vivida bkk ist unzulässig. Die Inhalte dieser Präsentation sind vertraulich zu behandeln. Die Weitergabe von Informationen und Inhalten an Dritte ist unzulässig.

Villingen-Schwenningen, September 2026