



Longevity als Ziel, Aussehen als Anreiz: So blickt die Gen Z auf ihre Gesundheit

Die Aussicht auf ein langes, gesundes und aktives Leben ist für junge Erwachsene die stärkste Motivation, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Das zeigt eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung*. Gleichzeitig versteht ein Teil der Generation Z Gesundheit als Teil ihres Lifestyles: Aussehen, Fitness und finanzielle Vorteile motivieren vor allem die 18- bis 24-jährigen Vertreterinnen und Vertreter dieser Generation, einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu pflegen.

43 Prozent dieser Altersgruppe geben an, dass ein attraktives Aussehen und körperliche Fitness sie dazu motivieren, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern. In keiner anderen Altersgruppe ist dieser Wert so hoch. Bei den über 55-Jährigen etwa trifft dies nur auf 24 Prozent zu.

„Gesundheit ist für die junge Generation kein Pflichtprogramm, sondern Ausdruck eines aktiven Lifestyles. Aussehen, Fitness und Leistungsfähigkeit gehören für viele zur Self-Care – und ihr ausgeprägtes Longevity-Bewusstsein rückt das Ziel eines langen, gesunden Lebens noch stärker in den Mittelpunkt“, sagt Eberhard Sautter, Vorstandsvorsitzender der HanseMerkur.

Gemeinschaft motiviert junge Menschen

Auch soziale Faktoren wirken bei jungen Menschen stärker: Gemeinsame Aktivitäten wie Sportgruppen oder Challenges motivieren 27 Prozent der 18- bis 24-Jährigen, sich gesundheitsbewusst zu verhalten – mehr als doppelt so viele wie in der Generation 55+ (12 Prozent). Bei Gesundheitsinformationen zeigt sich ebenfalls der soziale Fokus: Social Media (47 Prozent) liegt als Quelle für junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren noch vor Ärzten (45 Prozent) und deutlich vor klassischen Medien (19 Prozent).

Finanzielle Anreize wirken besonders stark

Speziell monetäre Vorteile wie Boni oder Rabatte entfalten eine hohe Wirkung bei jungen Menschen: Sie motivieren sowohl die 18- bis 24-Jährigen (36 Prozent) als auch die 25- bis 34-Jährigen (38 Prozent), sich gesundheitsfördernd zu verhalten. Zum Vergleich: Bei den über 55-Jährigen der Generation der Babyboomer liegt der Anteil mit 19 Prozent deutlich niedriger.

Million statt Lebensjahre – Geld schlägt Lebenszeit

Vor die Wahl gestellt, sofort eine Million Euro zu erhalten oder zehn Jahre länger zu leben, entscheiden sich 61 Prozent der Gen Z und 56 Prozent der Gen Y für das Geld. Mit zunehmendem Alter verschieben sich die Prioritäten: In der Generation 55+ bevorzugen nur noch 41 Prozent die Million Euro, während sich 43 Prozent für zehn zusätzliche Lebensjahre entscheiden würden.

Junge Erwachsene investieren besonders viel Zeit und Geld in ihre Gesundheit

Zehn Prozent der 18- bis 24-Jährigen investieren mindestens zehn Stunden pro Woche in gesundheitsbezogene Aktivitäten. Damit ist der Anteil derjenigen, die dafür besonders viel Zeit aufwenden, bei den Jüngsten am höchsten. Weitere 24 Prozent dieser Altersgruppe investieren wöchentlich zwischen einer

und unter drei Stunden aktiv in ihre Gesundheit, 22 Prozent kommen auf drei bis unter fünf Stunden.

Auch finanziell legen die jungen Altersgruppen einen größeren Fokus auf Gesundheit als die älteren: 24 Prozent der 18- bis 24-Jährigen und 35 Prozent der 25- bis 34-Jährigen geben monatlich 50 Euro oder mehr für ihre Gesundheit aus. Bei den über 55-Jährigen sind es lediglich 17 Prozent.

* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.041 Personen zwischen dem 07. und 12.11.2025 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

Bildquellen

- pexels-ketut-subiyanto-4853268.jpg: Pexels / Ketut Subiyanto