



Stollen statt Sport, Lebkuchen statt Longevity? HanseMerkur-Umfrage zeigt: Süßes bleibt größte Versuchung an Weihnachten

Hamburg

Weihnachten ist und bleibt eine Zeit des Genusses – auch wenn nicht alle ihr Gesundheitsverhalten ändern. Das zeigt eine aktuelle, repräsentative Umfrage im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung, durchgeführt vom Meinungsforschungsinstitut YouGov.*

- Rund ein Drittel der Menschen in Deutschland (28 Prozent) gönnt sich an den Feiertagen bewusst eine Pause vom Kalorienzählen und genießt mehr als sonst.
- Für die Mehrheit (63 Prozent) bleibt das Verhalten unverändert – sie gestalten die Festtage im Rahmen ihrer Routinen.
- Nur eine kleine Gruppe (5 Prozent) achtet in dieser Zeit sogar stärker auf einen gesunden Lebensstil.

Wie steht es wirklich mit dem Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland zu Weihnachten?
Unbestritten: Das Streben nach Longevity, einem langen und gesunden Leben, ist nicht nur an Weihnachten präsent.

Auffällig: Für fast zwei Drittel (63 Prozent) der Menschen hierzulande verändert die Weihnachtszeit nichts an ihrem Gesundheitsverhalten, das gilt insbesondere für diejenigen, die ohnehin nichts aktiv für ihre Gesundheit tun (71 Prozent). Wer sich hingegen sonst regelmäßig um seine Gesundheit kümmert, lässt an Weihnachten tendenziell öfter locker und genießt (30 Prozent) – häufiger als diejenigen, die sowieso nichts aktiv für ihre Gesundheit unternehmen (23 Prozent).

„Bewusster Genuss und gesundheitliche Eigenverantwortung schließen sich in der Adventszeit nicht aus“, sagt Eberhard Sautter, Vorstandsvorsitzender der HanseMerkur. „Unsere Umfrage zeigt: Mit Blick auf ihr Gesundheitsverhalten gehen viele Menschen Weihnachten entspannt an. Als Gesundheitspartner wissen wir: Eine gewisse Gelassenheit und kleine, realistische Schritte tragen oftmals nachhaltiger zu einem langen, gesunden Leben bei als strenger Verzicht.“

Süßes bleibt größte Herausforderung

Stollen, Plätzchen & Co. sind mit Abstand die größte Versuchung rund um die Feiertage: Für ein Drittel der Befragten (33 Prozent) ist der Verzicht auf Süßes besonders schwer. Vor allem junge Menschen zwischen 18 und 24 Jahren (42 Prozent gegenüber 29 Prozent bei den über 55-Jährigen) sowie Frauen (37 Prozent gegenüber 29 Prozent bei Männern) geraten hier am ehesten ins Straucheln. Auch Bewegung (13 Prozent) und Stressvermeidung (13 Prozent) fallen vielen nicht leicht.

Bewegung als Ausgleich zum Festtagsgenuss

Um gesünder durch die Weihnachtstage zu kommen, können sich 36 Prozent der Menschen hierzulande vorstellen, jeden Tag Bewegung in ihren Alltag einzubauen. Der Verzicht kommt erst nachgelagert: Von Glühwein abzusehen ist für 16 Prozent eine Option, den Verzicht auf Plätzchen ziehen hingegen nur 10 Prozent der Befragten in Betracht.

Gesundheit als Lebensziel – Motivation aus dem privaten Umfeld

Trotz aller süßen Festtagsfreuden bleibt der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben grundsätzlich

präsent. Viele verbinden damit den Gedanken, möglichst gesund alt zu werden – für 52 Prozent ist dies sogar der wichtigste Grund, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Bewusstsein und Eigenverantwortung gelten als zentrale Schlüssel, um dieses Ziel zu erreichen. Die Motivation dazu kommt bei knapp der Hälfte der Befragten von der Familie, Freunden und dem Partner (47 Prozent) sowie von Ärzten (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

- casey-chae-ylJWeZyHSF0-unsplash.jpg: Casey Chae / Unsplash
- HanseMerkur_Infografik_Gesundheitsverhalten_Weihnachtszeit.jpg: Grafische Umsetzung: dpa-infocom