



Pressemitteilung

Ihre Pressekontakte:

Isabell Rabe, Pressesprecherin
Maike Schwarz, Pressereferentin
Fon: 07141 9790-8013
E-Mail: presse@mhplus.de

www.mhplus.de/presse

KI als Coach: Deutsche nutzen Künstliche Intelligenz für gesunde Routinen

Umfrage zeigt: Druck zur Selbstoptimierung stresst vor allem Jüngere

Ludwigsburg, 3. November 2025. Künstliche Intelligenz (KI) wird für viele Deutsche zum neuen Coach im Alltag, wenn es um gesunde Routinen und persönliche Optimierung geht. Laut einer aktuellen Umfrage der mhplus Krankenkasse nutzt mehr als die Hälfte der Anwenderinnen und Anwender KI, um ihre Gewohnheiten zu verbessern. Über ein Drittel der Deutschen fühlt sich zudem überfordert von den vielen Möglichkeiten, sich zu verbessern – besonders unter 30-Jährige. An der repräsentativen Online-Umfrage beteiligten sich mehr als 1.000 erwachsene Bundesbürgerinnen und -bürger. Mit ihrer neuen Info-Kampagne unterstützt die mhplus Menschen bei einer schrittweisen positiven Veränderung.

Die Unterstützung durch Tools wie ChatGPT ist beliebt: 57 Prozent der KI-Nutzerinnen und -Nutzer geben an, damit gezielt an ihren Gewohnheiten zu arbeiten – und zwar gleich häufig Frauen wie Männer. Eine Mehrheit von 61 Prozent lässt sich außerdem gerne von Inhalten auf Social Media zu gesunden Gewohnheiten inspirieren. Besonders Frauen (68 Prozent) suchen dort nach Impulsen, bei Männern sind es 53 Prozent. Das sind die Ergebnisse einer Online-Studie der mhplus Krankenkasse.

Doch der Wunsch nach Selbstoptimierung hat auch Schattenseiten: 38 Prozent der Deutschen fühlen sich von den vielen Möglichkeiten zur persönlichen Verbesserung überfordert. Bei den unter 30-Jährigen ist es sogar mehr als jeder Zweite (57 Prozent). „Die vielen Angebote und Tipps für eine gesündere Lebensweise können überwältigen“, sagt Christine Albrecht, Präventionsexpertin der mhplus Krankenkasse. „Da hilft es, seine Verhaltensweisen in kleinen, machbaren Schritten zu verändern.“

In kleinen Schritten zur nachhaltigen Veränderung

So denkt auch die deutsche Bevölkerung: 89 Prozent der Befragten finden, dass kleine Schritte der beste Weg zu nachhaltiger Veränderung sind – anstatt direkt alles zu versuchen. Zwei Drittel (67 Prozent) fällt es außerdem leichter, gute Gewohnheiten zu etablieren als schlechte aufzugeben.

„Unser Gehirn lernt durch positive Verstärkung“, erläutert Albrecht. „Kleine Erfolgserlebnisse sind entscheidend, wenn man neue Routinen entwickeln will: Sie motivieren, stärken die Selbstwirksamkeit und führen langfristig zu gesünderen Gewohnheiten.“

Mit ihrer neuen digitalen Kampagne „Better. Not perfect.“ unterstützt die mhplus Menschen dabei, gesunde Routinen Schritt für Schritt in ihr Leben zu integrieren. Auf der Website mhplus.de finden Interessierte praxisnahe Tipps zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Entspannung.

Zufrieden mit den Lebensgewohnheiten

Auch wenn Selbstoptimierung im Trend ist, zeigt die Studie: Eine Mehrheit der Deutschen ist zufrieden mit ihren aktuellen Gewohnheiten. 63 Prozent möchten ihren Lebensstil nicht verändern oder erweitern. Bei den über 70-Jährigen sind es sogar 74 Prozent. Anders bei den Jüngeren: Von den unter 30-Jährigen hat fast jeder Zweite das Bedürfnis nach neuen Routinen (41 Prozent).

Über die Studie

Für die repräsentative Online-Studie wurden im Auftrag der mhplus Krankenkasse im August 2025 mehr als 1.000 erwachsenen Bundesbürgerinnen und -bürgern anonym zu ihren Gewohnheiten, zur Nutzung von KI und Social Media sowie zur Wahrnehmung von Selbstoptimierung befragt.

Mehr Infos:

mhplus.de/presse/studien-umfragen | mhplus.de/better-not-perfect

Über die mhplus Krankenkasse:

Die mhplus Krankenkasse wurde 1952 als Betriebskrankenkasse der MANN+HUMMEL GmbH in Ludwigsburg gegründet. Seit 1999 ist sie offen für gesetzlich Krankenversicherte. Rund 1.000 Mitarbeitende betreuen deutschlandweit eine halbe Million Versicherte. Unter dem Motto „Einfach.Mehr.Du“ setzt die mhplus auf umfassende Leistungen für die ganze Familie, attraktive Bonusprogramme und einen empathischen, verlässlichen Service. Mehr Informationen auf der Homepage www.mhplus.de.