Studie: Selbstoptimierung / Gewohnheiten

August 2025

mhplus Krankenkasse.

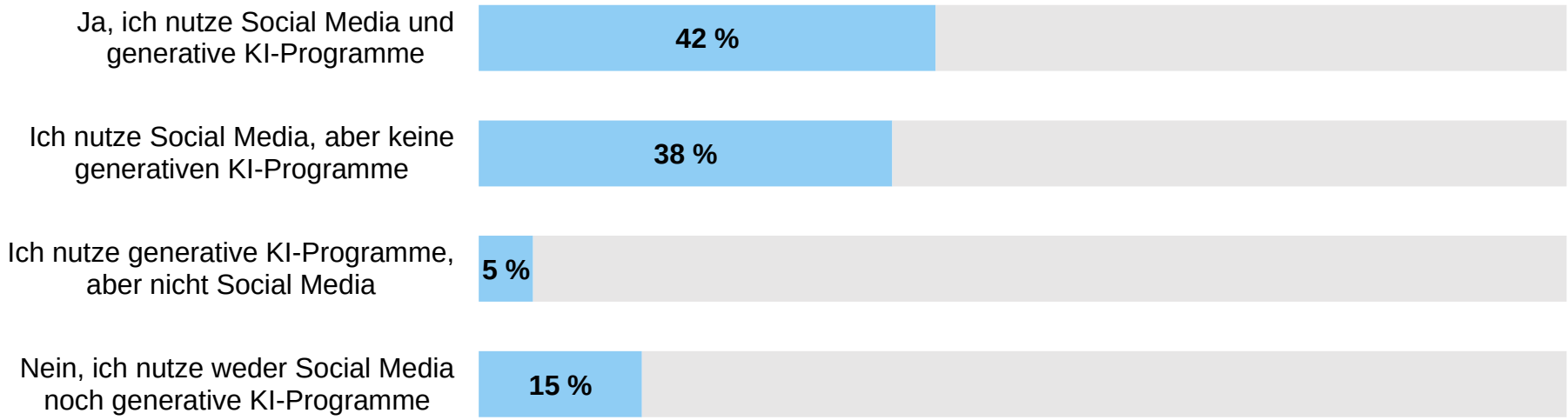
Über die Studie.

Für die vorliegende Studie wurden insgesamt 1.027 Bundesbürger bevölkerungsrepräsentativ befragt.

Die Befragung erfolgte online im August 2025.

mhplus Krankenkasse.

Nutzen Sie Social Media und/oder generative KI-Programme?



mhplus Krankenkasse.

Nutzen Sie Social Media und/oder generative KI-Programme?

Ja, ich nutze Social Media und generative KI-Programme

42 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	**77 %**
30-39 Jahre	**54 %**
40-49 Jahre	**44 %**
50-59 Jahre	**34 %**
60-69 Jahre	**24 %**
70+ Jahre	**8 %**

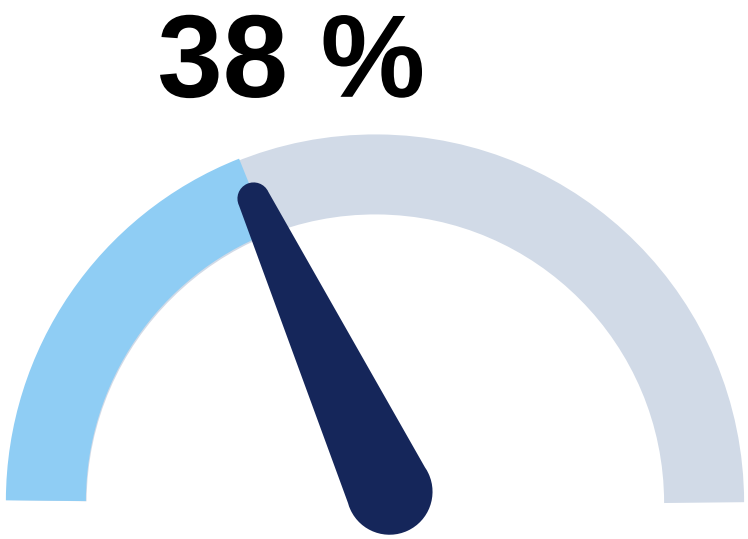
Vergleich Geschlecht

Männlich	**39 %**
Weiblich	**44 %**

mhplus Krankenkasse.

Nutzen Sie Social Media und/oder generative KI-Programme?

Ich nutze Social Media, aber keine generativen KI-Programme



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	19 %
30-39 Jahre	33 %
40-49 Jahre	37 %
50-59 Jahre	46 %
60-69 Jahre	47 %
70+ Jahre	48 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	35 %
Weiblich	41 %

mhplus Krankenkasse.

Nutzen Sie Social Media und/oder generative KI-Programme?

Ich nutze generative KI-Programme, aber nicht Social Media

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	1 %
30-39 Jahre	6 %
40-49 Jahre	5 %
50-59 Jahre	6 %
60-69 Jahre	7 %
70+ Jahre	7 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	8 %
Weiblich	3 %

mhplus Krankenkasse.

Nutzen Sie Social Media und/oder generative KI-Programme?

Nein, ich nutze weder Social Media noch generative KI-Programme

15 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	3 %
30-39 Jahre	6 %
40-49 Jahre	15 %
50-59 Jahre	14 %
60-69 Jahre	22 %
70+ Jahre	37 %

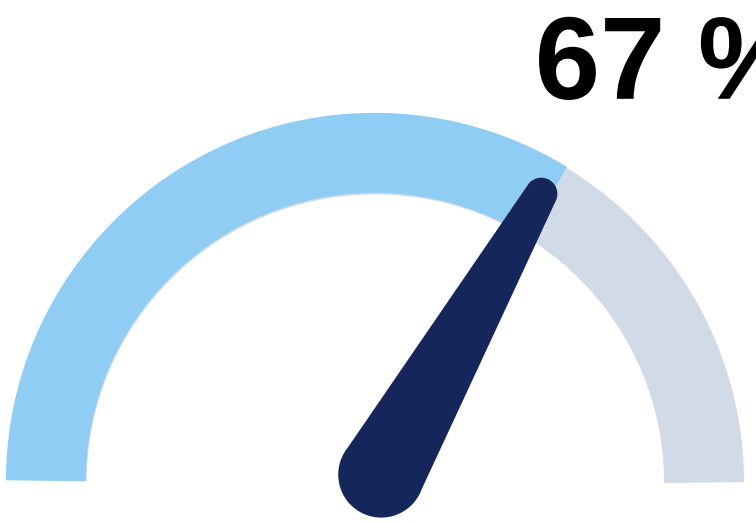
Vergleich Geschlecht

Männlich	18 %
Weiblich	12 %

mhplus Krankenkasse.

Es fällt mir leichter, gute Gewohnheiten zu etablieren als schlechte aufzugeben.

Trifft zu/ Trifft eher zu



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	68 %
30-39 Jahre	65 %
40-49 Jahre	69 %
50-59 Jahre	63 %
60-69 Jahre	69 %
70+ Jahre	69 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	67 %
Weiblich	67 %

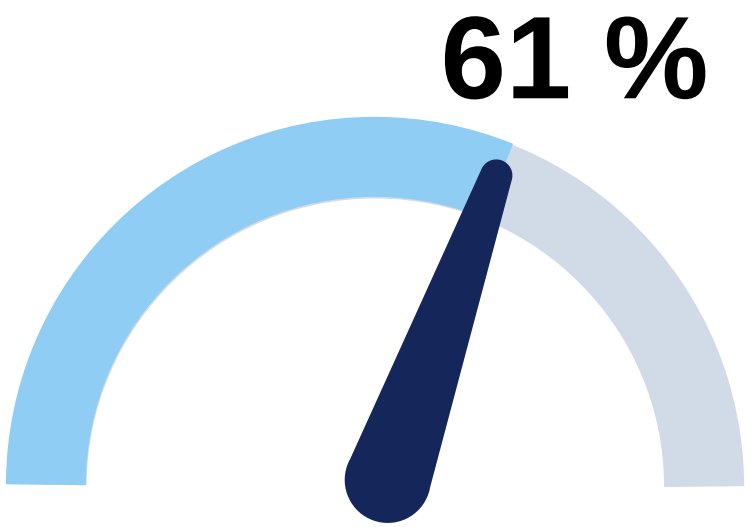
Vergleich SM-/KI-Nutzung

SM	66 %
KI	66 %
SM und KI	69 %
Weder SM noch KI	64 %

mhplus Krankenkasse.

Künstliche Intelligenz* gibt mir hilfreiche Tipps, wenn es mir mental nicht gut geht.

Trifft zu/ Trifft eher zu



*Nur, sofern KI genutzt

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	87 %
30-39 Jahre	91 %
40-49 Jahre	90 %
50-59 Jahre	89 %
60-69 Jahre	88 %
70+ Jahre	90 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	54 %
Weiblich	67 %

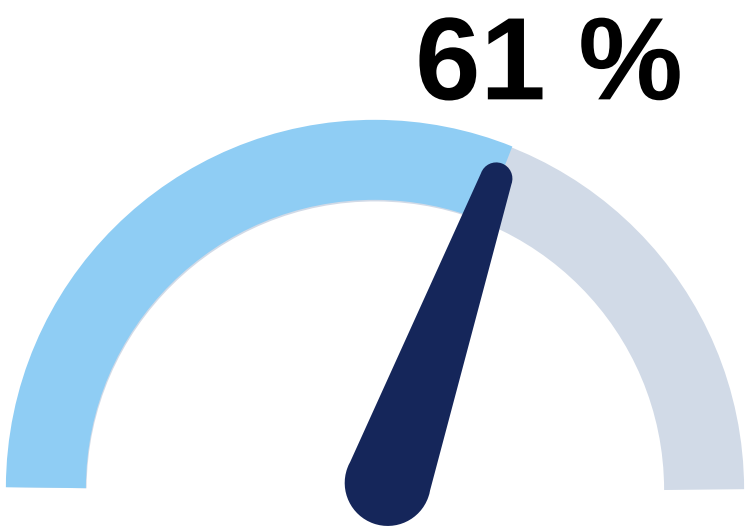
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

KI	46 %
SM und KI	62 %

mhplus Krankenkasse.

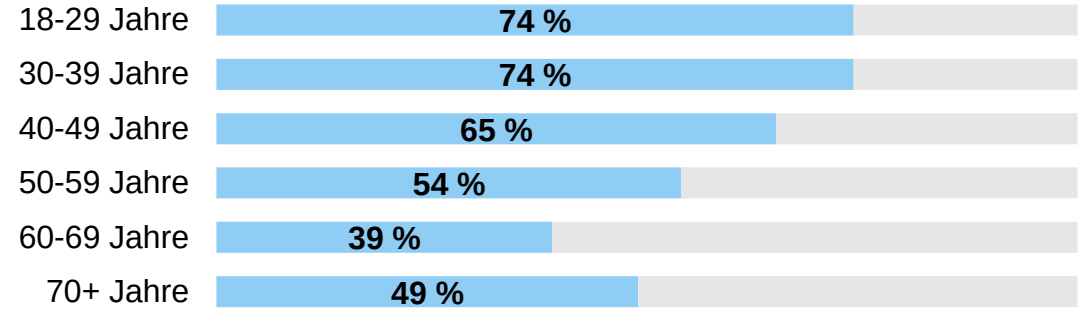
Ich lasse mich gerne von Inhalten auf sozialen Medien* zu gesunden Gewohnheiten inspirieren.

Trifft zu/ Trifft eher zu

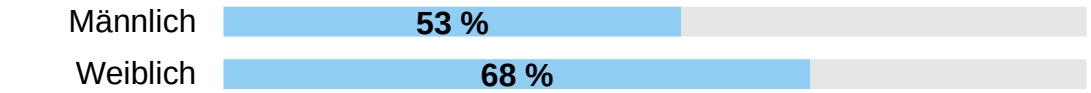


*Nur, sofern Social Media genutzt

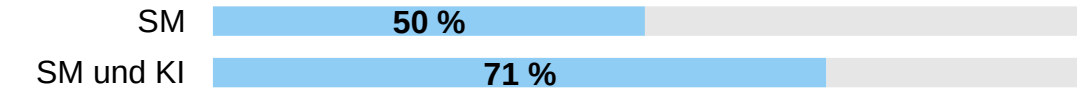
Vergleich Altersgruppen



Vergleich Geschlecht

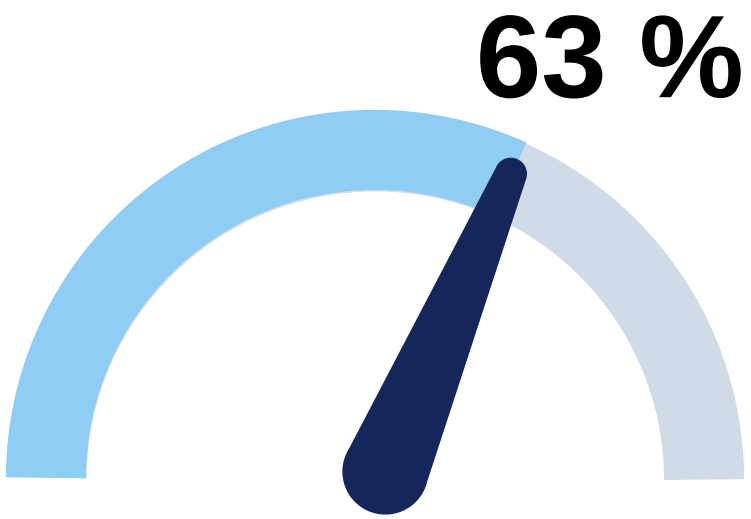


Vergleich Social Media-/KI-Nutzung



Mit meinen bestehenden Gewohnheiten bin ich zufrieden – ein Bedürfnis nach Veränderung oder neuen Routinen habe ich nicht.

Trifft zu/ Trifft eher zu



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	59 %
30-39 Jahre	59 %
40-49 Jahre	59 %
50-59 Jahre	66 %
60-69 Jahre	64 %
70+ Jahre	74 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	68 %
Weiblich	59 %

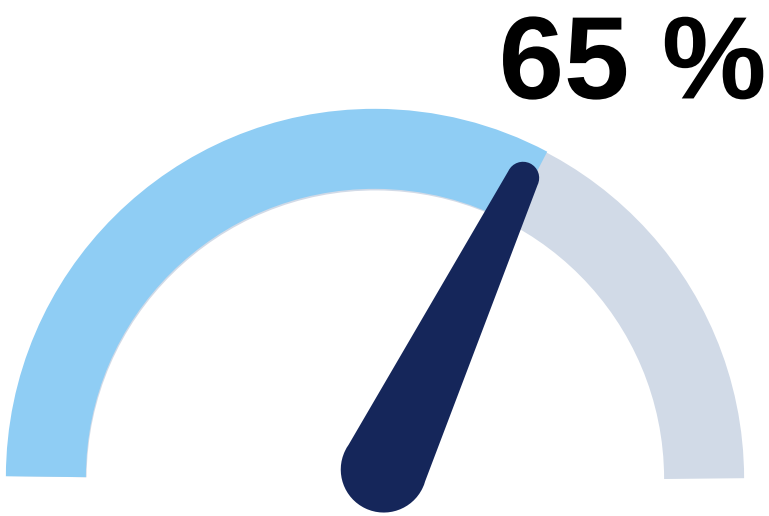
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	64 %
KI	64 %
SM und KI	60 %
Weder SM noch KI	71 %

mhplus Krankenkasse.

Künstliche Intelligenz* gibt mir hilfreiche Tipps, wenn es mir körperlich nicht gut geht.

Trifft zu/ Trifft eher zu



*Nur, sofern KI genutzt

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	76 %
30-39 Jahre	71 %
40-49 Jahre	63 %
50-59 Jahre	65 %
60-69 Jahre	40 %
70+ Jahre	32 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	56 %
Weiblich	75 %

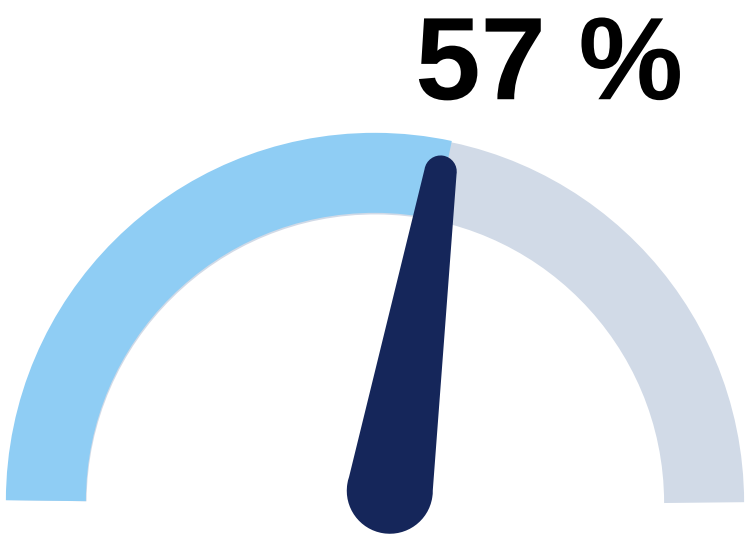
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

KI	49 %
SM und KI	67 %

mhplus Krankenkasse.

Ich nutze Künstliche Intelligenz*, um meine Gewohnheiten zu verbessern.

Trifft zu/ Trifft eher zu



*Nur, sofern KI genutzt

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	69 %
30-39 Jahre	61 %
40-49 Jahre	51 %
50-59 Jahre	54 %
60-69 Jahre	37 %
70+ Jahre	37 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	57 %
Weiblich	57 %

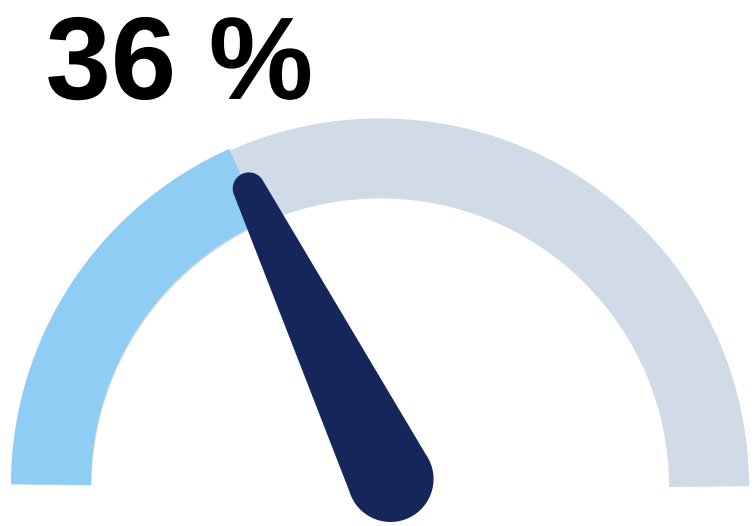
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

KI	35 %
SM und KI	60 %

mhplus Krankenkasse.

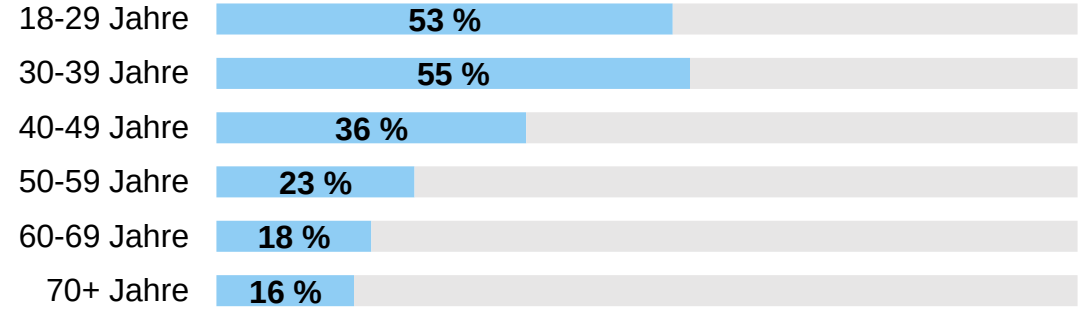
Die vielen Informationen auf Social Media* überfordern mich oder setzen mich unter Druck.

Trifft zu/ Trifft eher zu

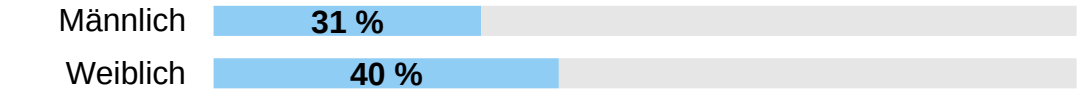


*Nur, sofern Social Media genutzt

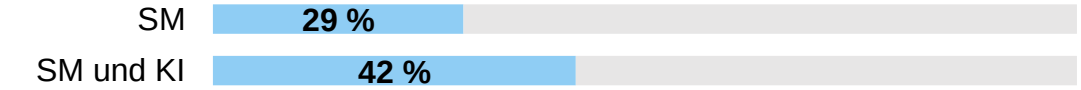
Vergleich Altersgruppen



Vergleich Geschlecht



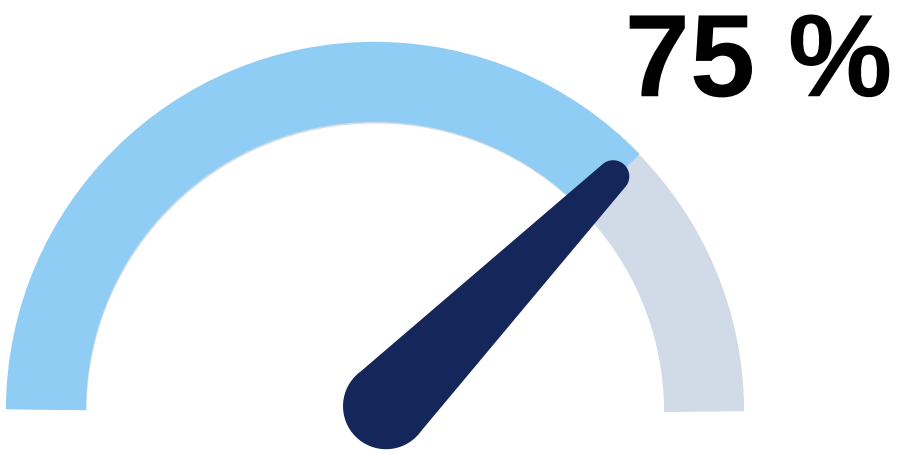
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung



mhplus Krankenkasse.

Wenn andere Leute sich positiv verändern konnten, inspiriert mich das eher, als dass es mich hemmt.

Trifft zu/ Trifft eher zu



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	79 %
30-39 Jahre	79 %
40-49 Jahre	78 %
50-59 Jahre	70 %
60-69 Jahre	67 %
70+ Jahre	75 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	73 %
Weiblich	76 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	74 %
KI	67 %
SM und KI	80 %
Weder SM noch KI	65 %

mhplus Krankenkasse.

Die vielen Möglichkeiten, wie ich mich positiv verändern könnte, überfordern oder hemmen mich.

Trifft zu/ Trifft eher zu

38 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	57 %
30-39 Jahre	47 %
40-49 Jahre	44 %
50-59 Jahre	32 %
60-69 Jahre	19 %
70+ Jahre	23 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	34 %
Weiblich	42 %

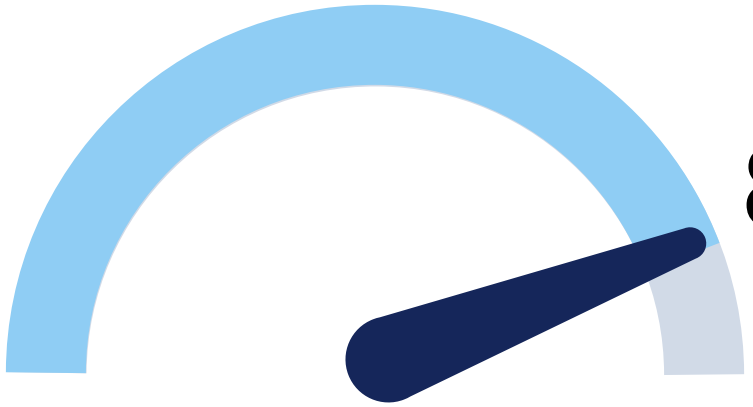
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	35 %
KI	31 %
SM und KI	44 %
Weder SM noch KI	30 %

mhplus Krankenkasse.

Kleine Schritte hin zu guten Gewohnheiten finde ich wichtiger, als direkt 100 Prozent zu versuchen.

Trifft zu/ Trifft eher zu



89 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	87 %
30-39 Jahre	91 %
40-49 Jahre	90 %
50-59 Jahre	89 %
60-69 Jahre	88 %
70+ Jahre	90 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	86 %
Weiblich	92 %

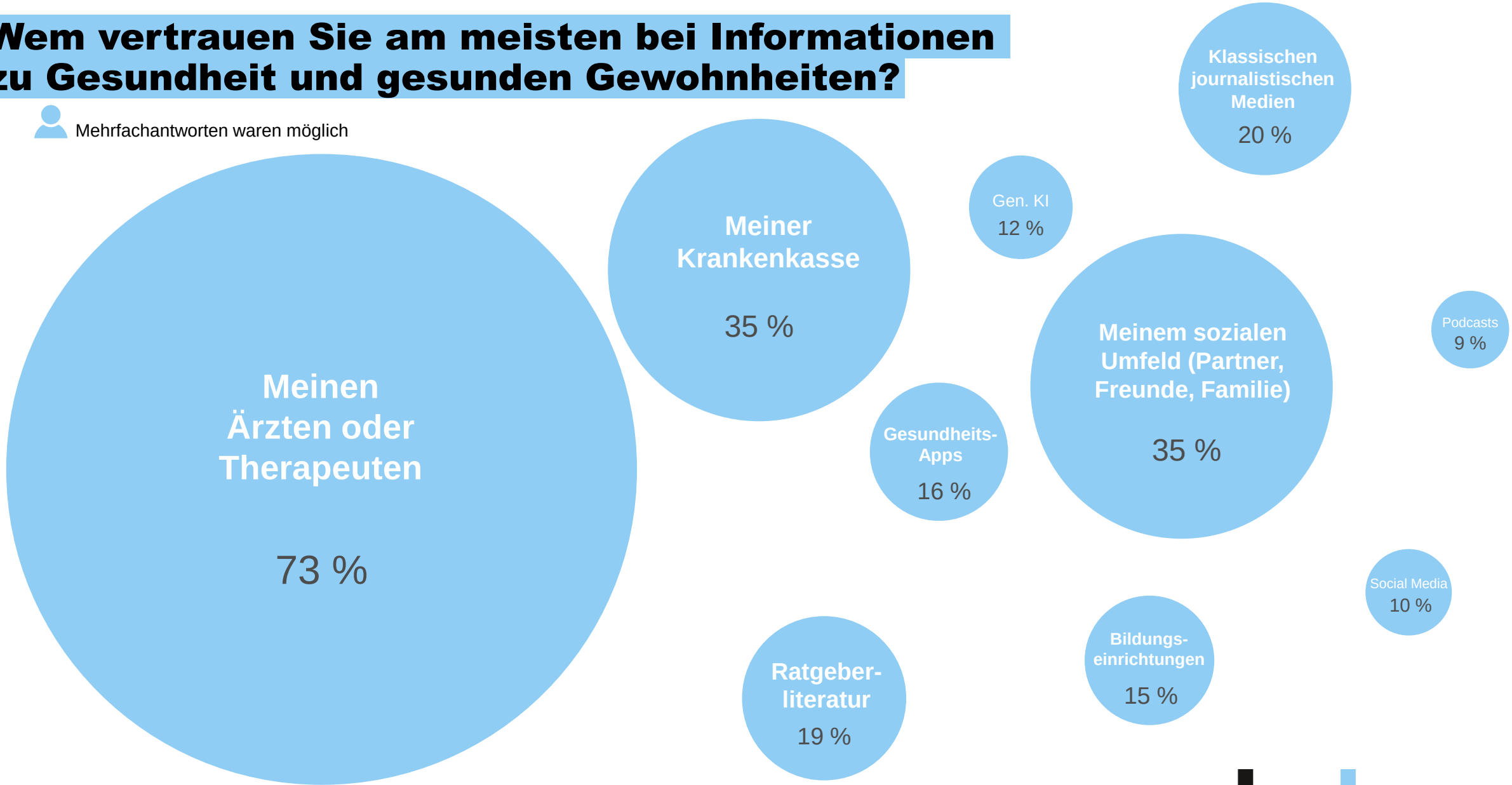
Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	89 %
KI	84 %
SM und KI	91 %
Weder SM noch KI	87 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

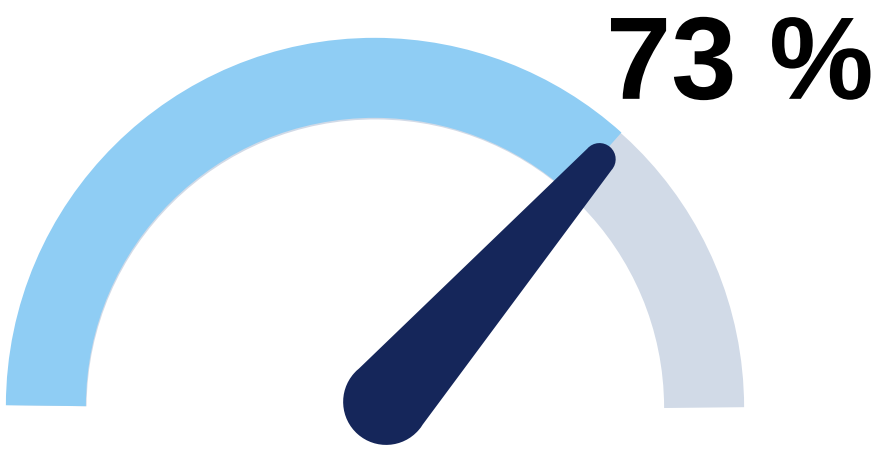


mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Meinen Ärzten oder Therapeuten



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	60 %
30-39 Jahre	58 %
40-49 Jahre	72 %
50-59 Jahre	82 %
60-69 Jahre	86 %
70+ Jahre	84 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	73 %
Weiblich	74 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	78 %
KI	71 %
SM und KI	69 %
Weder SM noch KI	75 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Meinem sozialen Umfeld (wie Partner, Freunde und Familie)

35 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	**37 %**
30-39 Jahre	**43 %**
40-49 Jahre	**32 %**
50-59 Jahre	**33 %**
60-69 Jahre	**30 %**
70+ Jahre	**38 %**

Vergleich Geschlecht

Männlich	**32 %**
Weiblich	**39 %**

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

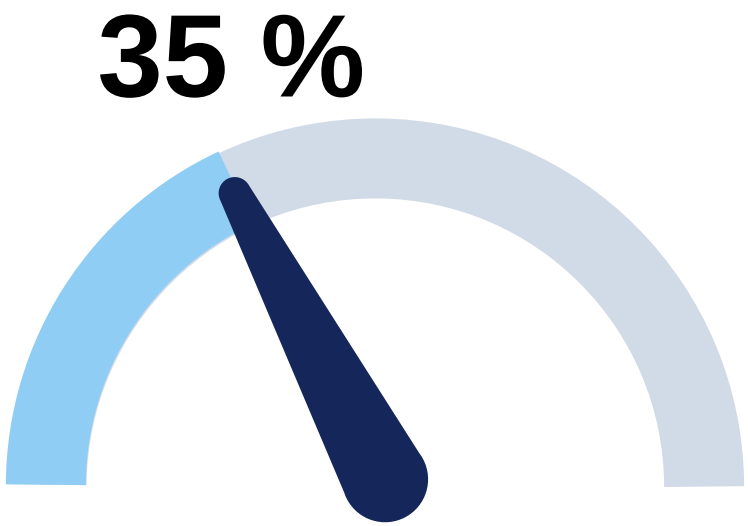
SM	**37 %**
KI	**26 %**
SM und KI	**39 %**
Weder SM noch KI	**26 %**

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Meiner Krankenkasse



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	35 %
30-39 Jahre	30 %
40-49 Jahre	36 %
50-59 Jahre	37 %
60-69 Jahre	38 %
70+ Jahre	29 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	35 %
Weiblich	34 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	36 %
KI	35 %
SM und KI	36 %
Weder SM noch KI	28 %

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Klassischen journalistischen Medien (wie Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen oder Radio)

20 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	19 %
30-39 Jahre	21 %
40-49 Jahre	16 %
50-59 Jahre	19 %
60-69 Jahre	22 %
70+ Jahre	21 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	20 %
Weiblich	20 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	19 %
KI	20 %
SM und KI	22 %
Weder SM noch KI	17 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Ratgeberliteratur

19 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	19 %
30-39 Jahre	20 %
40-49 Jahre	18 %
50-59 Jahre	19 %
60-69 Jahre	20 %
70+ Jahre	17 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	18 %
Weiblich	20 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	18 %
KI	20 %
SM und KI	22 %
Weder SM noch KI	12 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Gesundheits-Apps, Fitness-Tracker etc.

16 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	23 %
30-39 Jahre	22 %
40-49 Jahre	16 %
50-59 Jahre	14 %
60-69 Jahre	9 %
70+ Jahre	13 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	14 %
Weiblich	19 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	13 %
KI	16 %
SM und KI	24 %
Weder SM noch KI	3 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Bildungseinrichtungen (wie Schulen, Büchereien oder Volkshochschulen)

15 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	26 %
30-39 Jahre	22 %
40-49 Jahre	13 %
50-59 Jahre	11 %
60-69 Jahre	5 %
70+ Jahre	9 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	15 %
Weiblich	14 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	13 %
KI	18 %
SM und KI	19 %
Weder SM noch KI	7 %

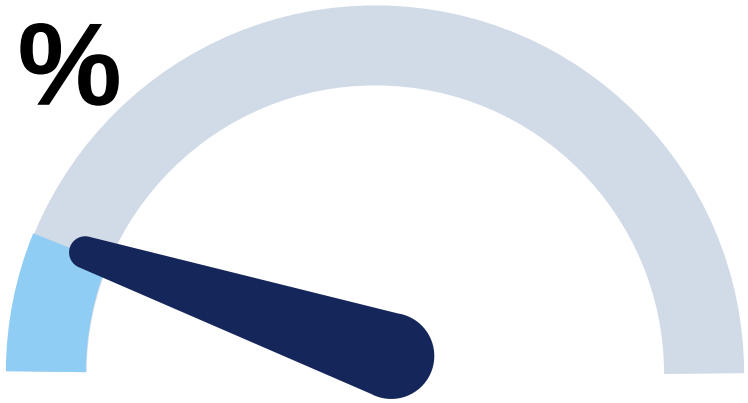
mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Generativer KI (wie ChatGPT)

12 %



Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	23 %
30-39 Jahre	18 %
40-49 Jahre	12 %
50-59 Jahre	10 %
60-69 Jahre	4 %
70+ Jahre	5 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	13 %
Weiblich	12 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	2 %
KI	27 %
SM und KI	24 %
Weder SM noch KI	1 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Social Media (wie Instagram, Facebook etc.)

10 %

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	19 %
30-39 Jahre	14 %
40-49 Jahre	11 %
50-59 Jahre	9 %
60-69 Jahre	1 %
70+ Jahre	2 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	10 %
Weiblich	10 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	9 %
KI	0 %
SM und KI	16 %
Weder SM noch KI	0 %

mhplus Krankenkasse.

Wem vertrauen Sie am meisten bei Informationen zu Gesundheit und gesunden Gewohnheiten?

Mehrfachantworten waren möglich

Podcasts

Vergleich Altersgruppen

18-29 Jahre	14 %
30-39 Jahre	14 %
40-49 Jahre	12 %
50-59 Jahre	8 %
60-69 Jahre	2 %
70+ Jahre	2 %

Vergleich Geschlecht

Männlich	8 %
Weiblich	11 %

Vergleich Social Media-/KI-Nutzung

SM	5 %
KI	7 %
SM und KI	16 %
Weder SM noch KI	2 %

mhplus Krankenkasse.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

mhplus Krankenkasse.