

# Stress und Ernährung zum Jahresende

Bevölkerungsbefragung für den Lebensmittelverband Deutschland e.V.

**Datenbasis:** 2.356 Befragte, darunter 1.000 „Gestresste“  
**Erhebungszeitraum:** 27. November bis 5. Dezember 2025  
**Statistische Fehlertoleranz:** +/- 3 Prozentpunkte  
**Auftraggeber:** Lebensmittelverband Deutschland e.V.

Das Jahresende ist häufig eine Zeit, die von Vorfreude auf die Feiertage, aber auch teilweise von erhöhter Belastung durch berufliche oder private Verpflichtungen geprägt ist. Etwa zwei Fünftel (42 %) der Menschen in Deutschland fühlen sich in der Vorweihnachtszeit bzw. zum Jahresende sehr bzw. eher stark gestresst.

Ältere Befragte, darunter entsprechend auch viele Rentnerinnen und Rentner, fühlen sich im Schnitt deutlich weniger gestresst als jüngere Befragte.

Bei Erwerbstätigen liegt der Anteil derjenigen, die sich (eher) stark gestresst fühlen mit 54 Prozent höher als im Durchschnitt der Gesamtbevölkerung.

Unter denjenigen mit Kindern im Haushalt fühlt sich eine Mehrheit in dieser Zeit gestresst (64 %). Bei denjenigen ohne Kinder im Haushalt ist es etwa jede/-r Dritte (36 %).

## Gefühlter Stress zur Vorweihnachtszeit bzw. zum Jahresende

Es fühlen sich zum Jahresende gestresst

	sehr stark %	eher stark %	weniger stark %	gar nicht %
Insgesamt	11	31	38	19
Männer	10	30	37	22
Frauen	12	33	39	16
18- bis 29-Jährige	12	42	40	6
30- bis 44-Jährige	15	44	34	6
45- bis 59-Jährige	15	37	33	15
60 Jahre und älter	5	15	43	36
Erwerbstätige	15	39	35	11
Rentner	4	14	43	38
Kinder im Haushalt ja	17	47	30	5
nein	9	27	40	23

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Diejenigen Befragten, die sich in der Vorweihnachtszeit bzw. zum Jahresende (eher) stark gestresst fühlen, konnten Angaben zu den Hauptgründen dafür machen.

Bei etwa der Hälfte der Befragten, die sich zu dieser Zeit gestresst fühlen, gehören das Winterwetter in der dunklen Jahreszeit (52 %), die Weihnachtsvorbereitungen (50 %) sowie zu wenig Zeit für Erholung (49 %) zu den Hauptgründen.

Danach folgen berufliche Gründe (46 %), vermehrte soziale Verpflichtungen sowie Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit (jeweils 44 %). Finanzielle Gründe (29 %), Unsicherheit über die persönliche oder berufliche Zukunft im nächsten Jahr (23 %) sowie familiäre Spannungen und Konflikte in der (Vor-)Weihnachtszeit (17 %) geben weniger Befragte als Hauptgründe für Stress an.

Im Vergleich zu Männern fühlen sich deutlich mehr Frauen aufgrund der dunklen Jahreszeit und durch die Weihnachtsvorbereitungen gestresst. Hingegen nennen Männer häufiger als Frauen berufliche Gründe für gefühlten Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit.

Die meisten Gründe sind für die älteren, über 60 Jahre alten Befragten seltener „Stressoren“ als für die Jüngeren.

## Hauptgründe für gefühlten Stress I

Hauptgründe dafür, dass sie sich derzeit gestresst fühlen, sind:	Insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 44-Jährige	45- bis 59-Jährige	60 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%	%
die dunkle Jahreszeit bzw. Winterwetter, das auf die Stimmung schlägt	52	46	58	56	54	49	50
Weihnachtsvorbereitungen (z. B. Geschenke kaufen, Feiern organisieren)	50	42	56	49	53	47	48
zu wenig Zeit für Erholung und/oder Schlaf	49	47	51	56	57	44	36
berufliche Gründe, z. B. Projektabschlüsse, Erreichung der Jahresziele	46	53	40	58	49	52	18
vermehrte soziale Verpflichtungen in der (Vor-)Weihnachtszeit	44	43	45	44	52	42	33
Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit	44	44	44	54	55	43	14
finanzielle Gründe, z. B. aufgrund hoher Ausgaben rund um Weihnachten und den Jahreswechsel	29	28	30	28	34	24	26
Unsicherheit über die persönliche oder berufliche Zukunft im nächsten Jahr	23	23	23	22	24	25	20
familiäre Spannungen und Konflikte in der (Vor-) Weihnachtszeit	17	14	20	22	15	19	14
andere Gründe	4	3	4	2	2	3	9

Basis: Befragte, die sich in der (Vor-)Weihnachtszeit (eher) stark gestresst fühlen;  
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Berufliche Gründe und Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit kommen als Auslöser für Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit kommen bei Erwerbstätigen etwas vermehrt und bei Rentnern fast gar nicht vor. Rentner nennen zudem deutlich seltener als Berufstätige zu wenig Zeit für Erholung und/oder Schlaf als Hauptgrund.

Bei Befragten mit Kindern im Haushalt sind Weihnachtsvorbereitungen, zu wenig Zeit für Erholung und/oder Schlaf sowie Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit häufiger die Hauptgründe für Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit.

#### Hauptgründe für gefühlten Stress II

Hauptgründe dafür, dass sie sich derzeit gestresst fühlen, sind:	Insgesamt %	Erwerbs- tätige %	Rentner %	Kinder im Haushalt	
				ja %	nein %
die dunkle Jahreszeit bzw. Winterwetter, das auf die Stimmung schlägt	52	51	53	51	53
Weihnachtsvorbereitungen (z. B. Geschenke kaufen, Feiern organisieren)	50	48	54	54	47
zu wenig Zeit für Erholung und/oder Schlaf	49	52	29	55	47
berufliche Gründe, z. B. Projektabschlüsse, Erreichung der Jahresziele	46	54	2	44	47
vermehrte soziale Verpflichtungen in der (Vor-)Weihnachtszeit	44	46	37	48	42
Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit	44	48	7	57	37
finanzielle Gründe, z. B. aufgrund hoher Ausgaben rund um Weihnachten und den Jahreswechsel	29	26	33	31	28
Unsicherheit über die persönliche oder berufliche Zukunft im nächsten Jahr	23	22	15	18	25
familiäre Spannungen und Konflikte in der (Vor-) Weihnachtszeit	17	15	18	20	16
andere Gründe	4	2	10	4	3

Basis: Befragte, die sich in der (Vor-)Weihnachtszeit (eher) stark gestresst fühlen;  
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Beim Umgang mit Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit hilft es jeweils etwa der Hälfte der „Gestressten“, regelmäßig zu schlafen bzw. auf ausreichenden Schlaf zu achten (53 %), sich regelmäßig zu bewegen und Zeit an der frischen Luft zu verbringen (52 %) sowie bewusste Auszeiten oder kurze Pausen im Alltag einzulegen (47 %). Zwei Fünfteln (39 %) hilft es, bewusst Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Einem Drittel (33 %) helfen kreative Beschäftigungen und einem Viertel (26 %) hilft eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Weniger verbreitet sind beim Umgang mit Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen und eine gezielte Reduzierung des Medien- und Smartphone-Konsums (jeweils 16 %).

All diese Umgangsformen mit Stress sind bei Frauen im Vergleich zu Männern (etwas) weiter verbreitet. Im Vergleich zu Männern setzen Frauen insbesondere stärker auf regelmäßigen und ausreichenden Schlaf, bewusste Auszeiten, kreative Beschäftigung und Entspannungstechniken.

Ältere Befragte verbringen zu Stressbewältigung in der (Vor-)Weihnachtszeit seltener als jüngere bewusst Zeit mit Familie und Freunden, nehmen dagegen aber häufiger bewusste Auszeiten und kurze Pausen im Alltag und achten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, um mit Stress umzugehen.

#### Hilfreiche Dinge beim Umgang mit Stress I

Folgende Dinge helfen aktuell, mit Stress umzugehen	Insgesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 29- Jährige %	30- bis 44- Jährige %	45- bis 59- Jährige %	60 Jahre und älter %
regelmäßig zu schlafen bzw. auf ausreichend Schlaf zu achten	53	48	58	47	52	57	53
regelmäßige Bewegung, Zeit an der frischen Luft	52	50	55	47	55	53	51
bewusste Auszeiten oder kurze Pausen im Alltag	47	40	54	43	45	49	53
bewusst Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen	39	34	43	46	43	40	21
kreative Beschäftigungen (z. B. Musik, Handarbeiten, Kochen, Malen)	33	23	41	33	36	28	33
gesunde, ausgewogene Ernährung	26	22	30	20	25	28	34
Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen	16	9	23	13	14	21	16
gezielt den Medien- und Smartphone-Konsum reduzieren	16	12	19	17	18	14	12
etwas anderes	6	7	5	8	7	5	3

Basis: Befragte, die sich (eher) stark gestresst fühlen;  
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Alle Befragten, ganz gleich ob mit oder ohne gefühlten Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit, wurden nach der gezielten Ergänzung ihrer Ernährung (z. B. mit Vitaminen oder Mineralstoffen) gefragt, wenn es darum geht, das Wohlbefinden zu unterstützen und mehr Energie zu haben. 28 Prozent tun das regelmäßig und 38 Prozent gelegentlich. 35 Prozent haben das bisher nicht getan.

Frauen ergänzen im Schnitt häufiger als Männer ihre Ernährung.

Über die Altersgruppen hinweg ist die Ergänzung der Ernährung recht gleich verteilt.

Zwischen denjenigen mit starkem bzw. geringem gefühlten Stress-Level gibt es hinsichtlich der gezielten Nahrungsergänzung keine Unterschiede.

## Einsatz von gezielter Nahrungsergänzung

Es haben schon einmal gezielt Ihre Ernährung z. B. mit Vitaminen oder Mineralstoffen ergänzt, um Ihr Wohlbefinden zu unterstützen und mehr Energie zu haben

		ja, regelmäßig %	ja, gelegentlich %	nein, bisher nicht %
Insgesamt		28	38	35
Männer		21	35	43
Frauen		34	40	26
18- bis 29-Jährige		25	40	35
30- bis 44-Jährige		26	41	33
45- bis 59-Jährige		31	36	33
60 Jahre und älter		27	36	37
Erwerbstätige		28	38	34
Rentner		27	36	36
Kinder im Haushalt	ja	30	35	35
	nein	27	38	35
Stress-Level	sehr/eher stark	29	38	32
	weniger stark/gar nicht	26	37	36

Basis: Alle Befragten

9. Dezember 2025

f25.0329/45556 le, el