

Pressemitteilung

NIQ-Studie: In Heidelberg ist fast jeder vierte Haushalt jünger als 30

18. Februar 2026

Thomas Muranyi
Geomarketing
T +49 911 395 4928
thomas.muranyi@nielseniq.com

Universitätsstädte führen bei jungen Haushalten, ländliche Kreise im Osten mit den meisten Seniorenhaushalten

Bruchsal, 18. Februar 2026 – In Heidelberg gibt es bundesweit die meisten jungen Haushalte. In 23,76 Prozent aller Haushalte ist der Haushaltsvorstand unter 30 Jahren, was mehr als dem Doppelten des Bundesdurchschnitts entspricht. Das zeigt die neue Studie „NIQ Bevölkerungsstrukturdaten 2025“, die die regionale Verteilung von Familien-, Alters-, Einkommens- und Bebauungsstrukturen in Deutschland ausweist.

Deutschlandweit liegt der Anteil der Haushalte, in denen der Haushaltsvorstand – also die Person mit dem höchsten Nettoeinkommen – unter 30 Jahren ist, bei lediglich 11,21 Prozent. Den größten Anteil machen hingegen Seniorenhaushalte aus: In 37,93 Prozent aller Haushalte ist die Person mit dem höchsten Nettoeinkommen 60 Jahre oder älter. Im bundesweiten Durchschnitt ist der Haushaltsvorstand 52,51 Jahre alt.

Übersicht der Altersstruktur in deutschen Haushalten

Alter des Haushaltsvorstands	Anzahl Haushalte	Anteil in %
Haushaltsvorstand bis unter 30 Jahre	4.631.035	11,21
Haushaltsvorstand 30 bis unter 40 Jahre	6.698.428	16,21
Haushaltsvorstand 40 bis unter 50 Jahre	6.221.647	15,06
Haushaltsvorstand 50 bis unter 60 Jahre	8.095.100	19,59
Haushaltsvorstand 60 Jahre und älter	15.675.235	37,93

Quelle: NIQ Bevölkerungsstrukturdaten Deutschland 2025

Alexandra Deutsch, NIQ-Expertin im Bereich Geomarketing, erklärt:

„Unsere Bevölkerungsstrukturdaten zeigen, dass der Haushaltsvorstand in Deutschland insgesamt immer älter wird – ein Trend, der sich seit Jahren durch niedrige Geburtenraten und eine steigende Lebenserwartung verstärkt. Gleichzeitig machen Universitätsstandorte wie Heidelberg

GfK GeoMarketing GmbH
nielseniq.com/geomarketing-de
geomarketing.gfk@smb.nielseniq.com

Geschäftssitz Bruchsal:
Werner-von-Siemens-Str. 2-6
Gebäude 5109
76646 Bruchsal
T +49 911 395 2222
F +49 911 395 2929

Standort Nürnberg:
Sophie-Germain-Straße 3-5
90443 Nürnberg

Geschäftsführer:
Doris Steffen

Amtsgericht Mannheim
HRB 250872
Ust-ID: DE 143585033

sichtbar, wie stark Bildungszentren junge Haushalte anziehen. Diese Städte profitieren nicht nur von Studierenden, sondern auch von jungen Berufstätigen in der frühen Karrierephase, die ihre erste eigene Haushaltsgründung vollziehen. Für Handel, Immobilienwirtschaft und kommunale Planung entstehen dadurch sehr unterschiedliche regionale Anforderungen – je nachdem, ob junge oder ältere Haushalte dominieren.“

Junge Haushalte vor allem in Universitätsstädten

Ein Blick auf die Top 10 der deutschen Stadt- und Landkreise zeigt, dass vor allem Städte mit großen Universitäten bei den jungen Haushalten dominieren. Mit 23,76 Prozent liegt Heidelberg dabei klar auf dem ersten Platz und 112 Prozent über dem Bundesdurchschnitt. Auf Rang zwei folgt Regensburg, wo in 22,46 Prozent aller Haushalte der Haushaltsvorstand unter 30 Jahren ist. In allen Städten der Top 10 liegen die Anteile junger Haushalte mindestens 57 Prozent über dem Bundesdurchschnitt.

Top 10 nach Anteil der jungen Haushalte

Rang	Stadt- oder Landkreis	Einwohner	Anteil Haushalte unter 30 Jahre in %*	Index**
1	SK Heidelberg	162.960	23,76	212,0
2	SK Regensburg	159.465	22,46	200,3
3	SK Freiburg im Breisgau	237.244	19,27	171,8
4	SK Würzburg	128.246	19,25	171,7
5	SK Münster	322.904	19,01	169,6
6	SK Erlangen	117.806	18,92	168,8
7	SK Jena	110.791	18,92	168,8
8	SK Kiel	248.873	18,02	160,7
9	SK Mainz	222.889	17,80	158,7
10	SK Karlsruhe	309.964	17,69	157,8

Quelle: NIQ Bevölkerungsstrukturdaten Deutschland 2025 | * nach Alter des Haushaltsvorstands | ** 100 = Bundesdurchschnitt

Insgesamt weisen 105 aller 400 deutschen Stadt- und Landkreise einen überdurchschnittlichen Anteil an jungen Haushalten auf. Die wenigsten Haushalte, in denen der Haushaltsvorstand unter 30 Jahren ist, sind hingegen in ländlichen Gebieten zu finden. Den letzten Platz belegt der Landkreis Spree-Neiße, wo junge Haushalte lediglich 4,92 Prozent ausmachen.

Seniorenhaushalte vor allem auf dem Land und im Osten

Passend dazu konzentrieren sich Haushalte, in denen der Haushaltsvorstand 60 Jahre oder älter ist, vor allem auf ländliche Regionen und den Osten Deutschlands – nicht zuletzt, weil jüngere Bewohner in den vergangenen Jahrzehnten verstärkt in wirtschaftlich stärkere Ballungszentren abgewandert sind. Der Landkreis Spree-Neiße, der bei den jungen Haushalten deutschlandweit den

letzten Platz belegt, führt dagegen die Rangliste der Seniorenhaushalte an. Dort ist in jedem zweiten Haushalt (50,14 Prozent) die Person mit dem höchsten Nettoeinkommen über 59 Jahre alt. Auch im zweitplatzierten Erzgebirgskreis ist in der Hälfte aller Haushalte der Haushaltsvorstand 60 Jahre oder älter. Beide Kreise liegen damit rund 29 Prozent über dem Bundesdurchschnitt.

Top 10 nach Anteil der Seniorenhaushalte

Rang	Stadt- oder Landkreis	Einwohner	Anteil Haushalte 60 Jahre + in %*	Index**
1	LK Spree-Neiße	111.966	50,14	128,9
2	LK Erzgebirgskreis	326.896	50,04	128,6
3	LK Vogtlandkreis	221.953	49,67	127,6
4	LK Uckermark	117.803	49,54	127,3
5	LK Greiz	95.563	49,25	126,6
6	LK Lüchow-Dannenberg	49.209	49,12	126,2
7	LK Elbe-Elster	99.931	49,02	126,0
8	LK Görlitz	248.479	48,93	125,7
9	SK Suhl	36.986	48,85	125,5
10	LK Oberspreewald-Lausitz	107.547	48,64	125,0

Quelle: NIQ Bevölkerungsstrukturdaten Deutschland 2025 | * nach Alter des Haushaltsvorstands | ** 100 = Bundesdurchschnitt

Insgesamt verzeichnen 281 von 400 Kreisen einen überdurchschnittlichen Anteil an Seniorenhaushalten. Heidelberg liegt hier mit 28,81 Prozent auf dem letzten Platz und 26 Prozent unter dem Bundesdurchschnitt.

Zur Studie

Bei den „NIQ Bevölkerungsstrukturdaten“ handelt es sich um soziodemografische Daten auf verschiedenen regionalen Ebenen. Sie beschreiben Bevölkerung und Haushalte in Deutschland hinsichtlich ihrer Haushaltsstruktur (Ein- und Mehrpersonenhaushalte mit und ohne Kinder), der Altersstruktur (Alter des Haushaltsvorstands) sowie der Einkommensstruktur (Unterscheidung von neun Einkommensklassen). Daneben liegen auch Daten zur Bebauungsstruktur (Ein- und Zwei-, sowie Mehrfamilienhäuser usw.) vor.

Die NIQ Bevölkerungsstrukturdaten werden in Marketing und Vertrieb von Unternehmen zur Zielgruppenlokalisierung eingesetzt. Sie zeigen beispielsweise detailliert, wo es sich lohnt, für bestimmte Produkte zu werben. Die Studie zu den NIQ Bevölkerungsstrukturdaten kann für alle deutschen Stadt- und Landkreise, für alle Gemeinden und Postleitzahlgebiete sowie auf Ebene der Stadt- und Ortsteile oder für 2,9 Millionen Straßenabschnitte bei NIQ im Bereich Geomarketing bezogen werden.

Bildmaterial

Grafiken in Druckauflösung finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen

zu den regionalen Marktdaten von NIQ Geomarketing finden Sie [hier](#).

Pressekontakt: Thomas Muranyi, T +49 911 395 4928, thomas.muranyi@nielseniq.com

Über NIQ

Nielsen IQ (NIQ) ist ein weltweit führendes Consumer Intelligence Unternehmen, das ein umfassendes Verständnis des Kaufverhaltens von Verbrauchern liefert und neue Wege zum Wachstum aufzeigt. NIQ ist in mehr als 90 Ländern tätig und deckt rund 85 Prozent der Weltbevölkerung sowie über 7,2 Billionen US-Dollar an globalen Verbraucherausgaben ab. Mit einer ganzheitlichen Betrachtung des Einzelhandels und den umfassendsten Einblicken in das Konsumverhalten, die mittels fortgeschrittener Analysen über hochmoderne Plattformen geliefert werden, bietet NIQ das Gesamtbild — the Full View™.

Weitere Informationen finden Sie unter www.niq.com/de.