



PRESSEMITTEILUNG

Das demografische Zwischenhoch ist vorbei

Neue „Demografische Lage der Nation“: Erstmals seit 2019 hat das Berlin-Institut gemeinsam mit der Wüstenrot Stiftung alle 400 Kreise und kreisfreien Städte Deutschlands neu vermessen. Das Deutschland-Ranking und die Bevölkerungsprognose bis 2045 zeigen: Die Bevölkerung schrumpft wieder – doch die Regionen entwickeln sich sehr unterschiedlich.

Berlin, 6. Oktober 2026 – 2019 sprach das Berlin-Institut noch von einem „demografischen Zwischenhoch“. Deutschland wuchs, die Bevölkerung sollte auf absehbare Zeit weitgehend stabil bleiben. Sieben Jahre später hat sich die Perspektive verändert: Bis 2045 dürfte die Bevölkerung auf rund 81,8 Millionen Menschen sinken. Gut zwei Drittel der 400 Kreise und kreisfreien Städte verlieren Bevölkerung. 184 Regionen, die zwischen 2014 und 2024 noch gewachsen sind, dürften künftig schrumpfen.

Für die neue „Demografische Lage der Nation“ hat das Berlin-Institut gemeinsam mit der Wüstenrot Stiftung erstmals seit 2019 wieder alle 400 Kreise und kreisfreien Städte untersucht. 26 Indikatoren aus Demografie, Wirtschaft, Bildung und sozialen Bedingungen fließen in ein bundesweites Bewertungssystem ein. Jeder Kreis erhält Noten und einen Platz im Deutschland-Ranking. Hinzu kommt eine Bevölkerungsprognose bis 2045.

„Die entscheidende Frage ist nicht mehr nur, ob Deutschland wächst oder schrumpft, sondern wo. Manche Regionen müssen Wohnungen und Infrastruktur für mehr Menschen schaffen, andere für weniger Einwohner:innen die Daseinsvorsorge mit weniger Arbeitskräften bewältigen. Eine Politik nach einem Muster wird dieser Entwicklung nicht gerecht“, sagt Catherina Hinz, Direktorin des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Entwicklung.

Ostdeutschland driftet stärker auseinander

Besonders im Osten entwickeln sich die Regionen immer unterschiedlicher. Zwölf der 20 Kreise und kreisfreien Städte mit den schwächsten Gesamtbewertungen liegen heute in Ostdeutschland, 2019 waren es fünf. Die positive Entwicklung vieler ostdeutscher Regionen, die sich zwischen 2004 und 2019 im Index zeigte, setzt sich damit nicht gleichermaßen fort.

Auch die Prognose zeigt große Gegensätze: Dahme-Spreewald vor den Toren Berlins wächst bis 2045 voraussichtlich um rund 17 Prozent. Auch Leipzig, Potsdam und Dresden dürften weiter wachsen. Zugleich liegen 42 der 50 Regionen mit den stärksten erwarteten Bevölkerungsverlusten im Osten. Suhl dürfte bis 2045 rund 30 Prozent seiner Bevölkerung verlieren.

„Schrumpfung ist kein ostdeutsches Phänomen“, sagt Adrián Carrasco Heiermann, Studienleiter am Berlin-Institut. „Auch im Westen gibt es große Unterschiede: Während das Saarland weiter Bevölkerung verliert, dürften Städte wie Frankfurt am Main oder Düsseldorf wachsen. Die demografischen Gegensätze verlaufen also längst nicht nur zwischen Ost und West.“ Im Deutschland-Ranking setzt sich unterdessen Bayern an der Spitze immer deutlicher ab: 18 der 20 bestplatzierten Kreise und kreisfreien Städte liegen heute in Bayern; 2019 waren es zwölf.



Die Babyboomer gehen – deutlich weniger Jüngere rücken nach

In den kommenden Jahren wechseln besonders viele Babyboomer in den Ruhestand, deutlich kleinere Generationen rücken nach. Bis 2045 dürfte die Bevölkerung im Erwerbsalter bundesweit um 4,7 Prozent schrumpfen. In Thüringen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern und dem Saarland beträgt der Rückgang sogar rund 12 bis 18 Prozent.

Wie stark Regionen der Arbeitskräftemangel trifft, hängt aber nicht allein davon ab, wie viele Menschen im Erwerbsalter dort leben. Das Ranking zeigt: Wirtschaftlich erfolgreiche Regionen binden unterschiedliche Bevölkerungsgruppen besser in den Arbeitsmarkt ein. Menschen ohne deutschen Pass erreichen dort höhere Beschäftigungsquoten, ältere Menschen bleiben häufiger in Arbeit.

„Weniger Menschen im Erwerbsalter bedeuten nicht automatisch weniger Beschäftigte“, sagt Dr. Frederick Sixtus, Projektkoordinator Demografie Deutschland am Berlin-Institut. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass wirtschaftlich erfolgreiche Regionen Ältere und Menschen ohne deutschen Pass häufiger in Beschäftigung bringen. Gerade wenn Arbeitskräfte knapper werden, macht das einen Unterschied.“

Wanderungen prägen die demografische Landkarte

In fast allen Kreisen und kreisfreien Städten sterben künftig mehr Menschen, als geboren werden. Die Wanderungsbilanz entscheidet deshalb zunehmend mit darüber, ob und wie stark eine Region wächst oder schrumpft. Metropolen und ihr Umland profitieren besonders vom Zuzug jüngerer Menschen, andernorts können Wanderungsgewinne den natürlichen Bevölkerungsrückgang zumindest abmildern. Die Prognose geht allerdings von sinkenden Nettowanderungsgewinnen für Deutschland aus.

„Die Politik wird den Bevölkerungsrückgang in vielen Regionen nicht aufhalten können. Aber sie kann und muss ihn gestalten“, sagt Manuel Slupina, Leiter des Themengebiets Stadt & Land der Wüstenrot Stiftung. „Dafür brauchen wir neue Formen der Daseinsvorsorge und Lösungen, die zu den Regionen passen. Denn was in einer wachsenden Großstadt funktioniert, ist nicht automatisch die richtige Antwort für einen schrumpfenden ländlichen Kreis.“

Die „Demografische Lage der Nation – Wie zukunftsfähig Deutschlands Regionen in Zeiten des Strukturwandels sind“ ist die fünfte Ausgabe der Studienreihe seit 2004.

Die Studie und weiteres Pressmaterial stehen Ihnen als Download zur Verfügung unter:

<https://www.berlin-institut.org/studien-analysen/detail/die-demografische-lage-der-nation-1>

Bestellen können Sie die Studie unter folgendem Link:

<https://wuestenrot-stiftung.de/publikationen/die-demografische-lage-der-nation-buch/>

Besuchen Sie auch unser interaktives Webangebot. Hier haben wir die zentralen Ergebnisse des Deutschland Rankings und der regionalen Prognose mit Grafiken anschaulich zusammengefasst und aufbereitet. Außerdem können Sie hier die wichtigsten Daten zu allen 400 Kreisen und kreisfreien Städte in Deutschland abrufen: www.demografischelage.de



Für Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an:

Till Wachsmuth, info@berlin-institut.org, 030 22 32 48 45

Nadine Schäfer, info@wuestenrot-stiftung.de, 07141 16 75 65 00

Interviewpartner:innen:

Adrián Carrasco Heiermann, heiermann@berlin-institut.org, 030 310 161 54

Dr. Frederick Sixtus, sixtus@berlin-institut.org, 030 31 10 26 98

Catherina Hinz, hinz@berlin-institut.org, 030 22 32 48 45

Manuel Slupina, manuel.slupina@wuestenrot-stiftung.de, 07141 16 75 65 11

Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

Das Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung ist ein unabhängiger Thinktank, der sich mit Fragen regionaler und globaler demografischer Veränderungen beschäftigt. Das Institut wurde 2000 als gemeinnützige Stiftung gegründet und hat die Aufgabe, das Bewusstsein für den demografischen Wandel zu schärfen, nachhaltige Entwicklung zu fördern, neue Ideen in die Politik einzubringen und Konzepte zur Lösung demografischer und entwicklungspolitischer Probleme zu erarbeiten. In seinen Studien, Diskussions- und Hintergrundpapieren bereitet das Berlin-Institut wissenschaftliche Informationen für den politischen Entscheidungsprozess auf. Weitere Informationen, wie auch die Möglichkeit, den kostenlosen regelmäßigen Newsletter „Demos“ zu abonnieren, finden Sie unter: www.berlin-institut.org

Wüstenrot Stiftung

Die Wüstenrot Stiftung kümmert sich um materielles und immaterielles kulturelles Erbe. Gleichzeitig sucht sie nach Wegen, wie sich unser Gemeinwesen den vielfältigen Herausforderungen der Zukunft stellen kann. Dabei betrachtet sie kulturelles Erbe als Ausgangs- und oft auch als Orientierungspunkt. Ihr Ziel ist es, durch die Entwicklung und Verbreitung praxisorientierter Modelle Anstöße zu geben und über ihr eigenes Handeln hinaus positive Veränderungen zu bewirken. In ihren Themengebieten Denkmale, Zukunftsfragen, Stadt & Land, Literatur, Kunst & Kultur und Bildung konzipiert und



realisiert sie eigene Projekte und fördert die Ideen und Vorhaben anderer gemeinnütziger Institutionen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.wuestenrot-stiftung.de