



WHOOOP®

2026: Ein längeres gesundes Leben beginnt jetzt

Hintergründe zur veränderten Wahrnehmung von
Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Älterwerden
in Deutschland

Vorwort von Will Ahmed,
Gründer und CEO von WHOOP

Ein Wendepunkt für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Wir bei WHOOP waren schon immer der Ansicht, dass Menschen ihr volles Potenzial nur dann entfalten können, wenn sie ihren Körper kennen und verstehen. Als Wearable zur Messung und Analyse von Schlaf, Erholung, Belastung und Stress gestartet, ist WHOOP heute viel mehr als das: Es ist eine einzigartige Möglichkeit für Menschen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und länger gesund zu leben.

Neueste wissenschaftliche Studien belegen, dass tägliche Gewohnheiten das biologische Alter, Stoffwechselgesundheit, kardiovaskuläre Fitness und Belastbarkeit beeinflussen. Herkömmliche Methoden zur Gesundheitsüberwachung liefern jedoch nur Momentaufnahmen. Die Gesundheitsfürsorge der Zukunft dagegen ist kontinuierlich, vorausschauend und stark personalisiert. Sie basiert auf echten physiologischen Daten, nicht auf Rätselraten.

Dieser Bericht wirft ein Licht darauf, wie sich gerade in Deutschland ein Wandel vollzieht: Menschen nutzen Wearables und KI immer häufiger, um ihre Schlafqualität, Erholung, Kraft, mentale Gesundheit und Ernährung zu verbessern. Mithilfe umfangreicher Daten etablieren sie neue Gewohnheiten, die ihnen zu einem längeren, gesünderen Leben verhelfen.

Neue Technologien und Erkenntnisse liefern ein klareres Bild davon, wie unser Körper funktioniert und was er tagtäglich braucht. So wird die Zukunft der Gesundheit immer individueller und basiert gleichzeitig immer mehr auf Daten und Fakten.

Wir bei WHOOP wollen Menschen dabei helfen, die Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen, sich heute besser zu fühlen und auch in Zukunft gesund zu bleiben. Dabei verfolgen wir das Ziel, der Menschheit eine Milliarde weitere gesunde Lebensjahre zu schenken.



A stylized, handwritten signature of Will Ahmed in black ink.

Will Ahmed
Gründer und CEO von WHOOP

Einleitung

2026 wird Gesundheit individuell

Das Verhältnis der Deutschen zu ihrer Gesundheit durchläuft gerade einen grundlegenden Wandel. Aus den Millionen von physiologischen Datenpunkten, die 2025 von WHOOP erfasst wurden, wird eines offensichtlich: Für die Menschen in Deutschland bemisst sich Gesundheit künftig nicht mehr anhand der Lebensdauer, sondern der Lebensqualität.

Wearable-Technologien und KI sind immer weniger aus dem Alltag wegzudenken. Dabei entstehen aus Zahlen und Daten ganz neue Möglichkeiten, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern, um die individuelle Lebensqualität zu steigern.

Bei WHOOP erleben wir diesen Wandel aus nächster Nähe. Unsere Mitglieder in Deutschland nutzen ihre täglich erfassten Daten, um besser zu schlafen, Kraft aufzubauen, Stress zu reduzieren und langsamer zu altern. Der Weg geht von reaktiver hin zu personalisierter, präventiver Gesundheitsfürsorge. Es ist der Beginn einer neuen Ära, in der die Menschen die Bedürfnisse ihres Körpers endlich verstehen – und entsprechend handeln können.

Dieser Bericht untersucht fünf entscheidende Trends, die schon jetzt die Zukunft der Gesundheit prägen: **Langlebigkeit und Gesundheitsspanne, Personalisierung durch KI, Krafttraining, mentale Gesundheit sowie Ernährung und Nahrungsergänzung.** Ihnen liegt ein gemeinsames Ziel zugrunde: Tag für Tag gesünder zu leben. 2026 ist das Jahr, ab dem anders über Gesundheit gedacht wird – kontinuierlich statt kurzfristig und proaktiv statt reaktiv.



Ein längeres Leben – und auch ein besseres

In den letzten hundert Jahren ist unsere Lebenserwartung immer weiter gestiegen. Aber heute geht es auch darum, die Lebensqualität zu steigern. 2025 konzentrierten sich die Deutschen verstärkt darauf, ihr biologisches Alter zu verringern. [60 Prozent](#) achteten bewusst auf eine gesündere Lebensweise. Das heißt auch: Die Mentalität verändert sich. Langlebigkeit ohne Vitalität ist nicht mehr erstrebenswert. Den Deutschen geht es nicht mehr nur darum, älter zu werden – sie wollen auch so lange wie möglich körperlich und geistig fit bleiben. Damit liegen sie voll im globalen Trend. Die [Weltgesundheitsorganisation](#) hat den Zeitraum 2021–2030 zum Jahrzehnt des gesunden Älterwerdens erklärt. Damit unterstreicht sie die Notwendigkeit des Erhalts der körperlichen Fitness – nicht zuletzt, um altersbedingte Erkrankungen zu reduzieren, die Gesundheitssysteme in aller Welt zunehmend belasten.

Das 2025 von WHOOP eingeführte **Healthspan-Feature** basiert auf kontinuierlichen Messungen und analysiert, wie sich Verhaltensweisen und Gewohnheiten langfristig auf das Wohlbefinden auswirken. Beziffert werden die Ergebnisse in Form des individuellen WHOOP Alters und Alterungstempos. Das WHOOP Alter entspricht dem biologischen Alter, das nicht zwingend mit dem kalendarischen Alter übereinstimmt. Das Alterungstempo wiederum gibt an, wie schnell sich das WHOOP Alter verändert – und spiegelt so dynamisch und direkt wider, wie Gewohnheiten die langfristige Gesundheit beeinflussen.

WHOOP Alter und Alterungstempo werden anhand von neun Messwerten aus den Bereichen Schlaf, Fitness und Erholung berechnet: Schlafregelmäßigkeit und -dauer, tägliche Schrittzahl, in den Herzfrequenzonen



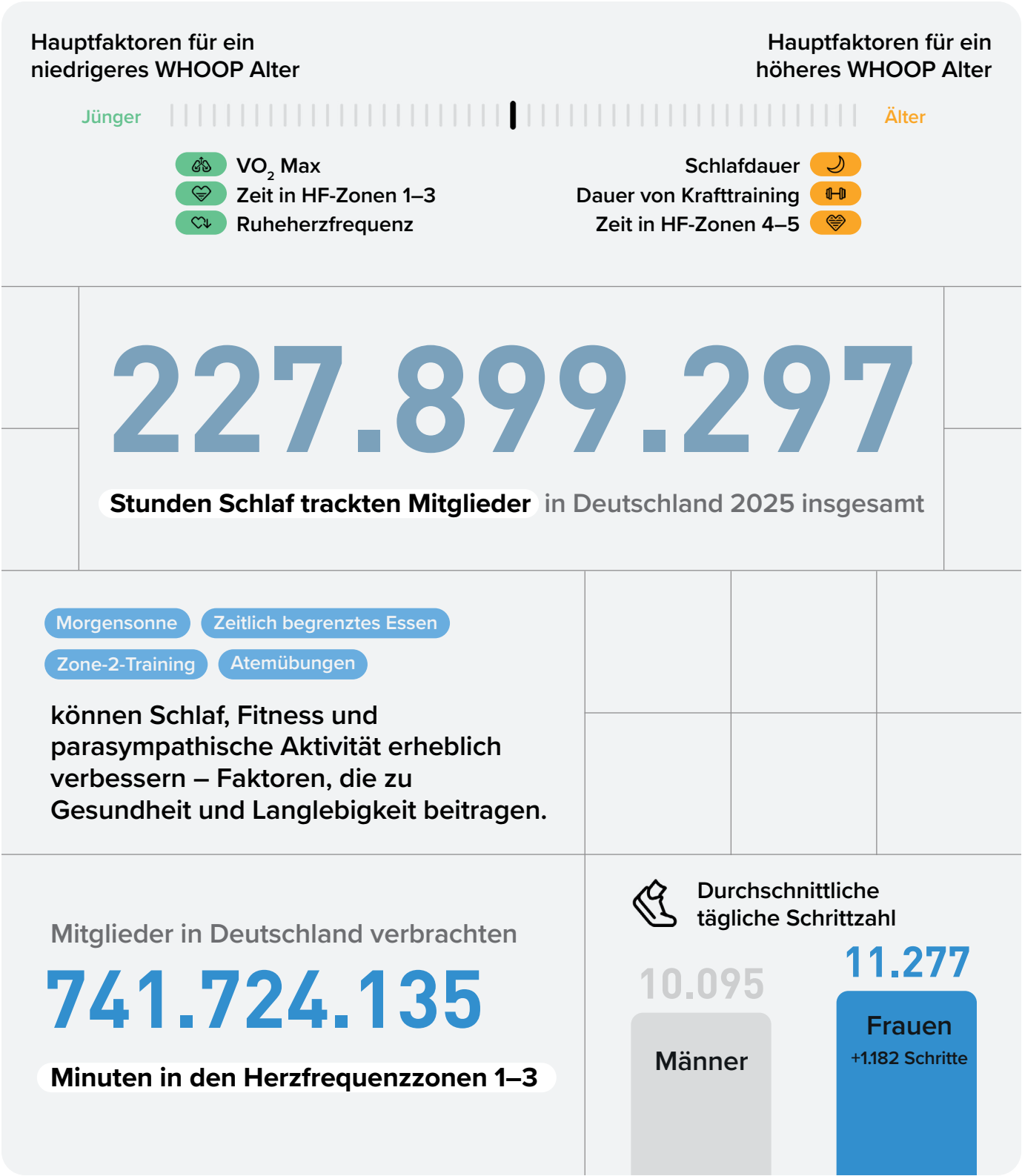
1–3 sowie 4–5 verbrachte Zeit, Dauer von Krafttraining, VO₂Max, Ruheherzfrequenz und Magermasse. Neben harten Fakten liefern diese Messwerte auch Hinweise, wie sich das Alterungstempo verlangsamen lässt. So verwundert es kaum, dass Healthspan schon jetzt eines der meistgenutzten Features von WHOOP überhaupt ist.

Untersuchungen von WHOOP haben gezeigt, dass [Healthspan](#) das biologische Alter präzise abbildet. In einer 2025 mit tausenden Mitgliedern [durchgeführten Studie](#) korrelierte das WHOOP Alter stark mit der selbst wahrgenommenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie Belastung durch chronische Erkrankungen. Mitglieder mit besserem Körperprofil waren biologisch deutlich jünger. Dies bestätigt das WHOOP Alter als Indikator für langfristige Vitalität. Und es unterstreicht, dass nicht die Verlängerung der Lebensdauer der nächste Schritt für eine bessere Langlebigkeit ist, sondern die **Optimierung der Gesundheitsspanne**.

2025 lag das biologische Alter von WHOOP Mitgliedern in Deutschland durchschnittlich 2 Jahre unter ihrem tatsächlichen Alter. Wenn Healthspan 2026 zu einem noch größeren Bestandteil täglicher Entscheidungen wird und parallel Gesundheitsvorsorge weiter an Bedeutung gewinnt, werden WHOOP Mitglieder ihre Gewohnheiten im Alltag verstärkt anpassen, um ihre langfristige Vitalität spürbar zu verbessern. Nicht nur länger, sondern auch besser leben – das Umdenken hat längst begonnen.



WHOOP Daten aus 2025





”

Das Leben ist kurz, aber es kann sich lang und erfüllt anfühlen, wenn man jeden Tag die richtigen kleinen Entscheidungen trifft. Healthspan zeigt, wie Gewohnheiten im Alltag unmittelbar die langfristige Lebensqualität erhöhen und einem mehr Monate und Jahre für wunderbare Erinnerungen und spannende Erfahrungen verschaffen.“

– Johanna, WHOOP Mitglied

Individuelle Unterstützung in Gesundheitsfragen wird Standard

Der Trend zu maximal personalisierter Gesundheitsfürsorge erreichte 2025 einen Wendepunkt. KI diene nicht mehr nur dem Tracking, sondern half vor allem, Daten und Messwerte richtig zu interpretieren. [Mittlerweile befürworten 57 %](#) der Deutschen über 18 Jahren den Einsatz von KI in der Medizin. Damit ist die Grundlage für ein neues Zeitalter der Gesundheitstechnologie gelegt, in dem menschliches Wissen und technische Präzision zusammenkommen.

2025 führte WHOOP noch umfangreichere **gesundheitsbezogene KI-Features** ein, um komplexe biometrische Daten in nützliche, direkt umsetzbare Empfehlungen zu verwandeln. Dieses adaptive System vereint Erholungs-, Schlaf-, Belastungs- und sogar Laborwerte mit individuellen Faktoren wie Gesundheitsstatus, persönlichen Lebenszielen und Verhaltensweisen zu personalisiertem Coaching. WHOOP Mitglieder können dem KI-basierten WHOOP Coach in der App Fragen stellen, um sich Tipps für ihren Tagesablauf, zu optimalen Trainingszeitfenstern oder zu ihrer Regeneration zu holen. WHOOP merkt sich Muster, angegebene Ziele, Vorlieben und Gewohnheiten und kombiniert sie mit getrackten Daten, sodass die Tipps immer zu den aktuellen Umständen passen.



WHOOP Daten aus 2025

15.000.000

Erinnerungen von Mitgliedern erfasste die WHOOP KI seit Mitte 2025

▲ 41 %

Häufigere Durchführung von der KI empfohlener Aktivitäten – ein Beleg für das Vertrauen in KI-Coaching



KI-Coaching war vor allem in diesen Bereichen gefragt:

Schlaf- und Aufwachzeit

Optimale Belastungsziele

Erholung nach dem Training

WHOOP Advanced Labs: Auswertung von Laborwerten

Anteil von Mitgliedern mit Biomarkern für zentrale Gesundheitsrisiken:

Hohes Risiko für genetisch bedingte Herzerkrankungen (Lp(a))

30 %

Erhöhte Cholesterin-/ApoB-Werte

38 %

Insulinresistenz

22 %



▲ 290 %

Häufigere Nutzung der KI-Features von WHOOP im Vergleich zum Vorjahr

WHOOP verknüpft die kontinuierliche Erfassung von physiologischen Messwerten mit Biomarkertests und KI-gestützter Auswertung und Beratung, die sich im Einklang mit dem Gesundheitszustand des jeweiligen Mitglieds weiterentwickelt. So werden aus Rohdaten genaue, personalisierte Maßnahmen abgeleitet und dabei neue Maßstäbe für ein proaktives Gesundheitsmanagement gesetzt, das frühzeitiges Handeln erlaubt.

2026 wird WHOOP seine KI-gestützten Funktionen rund um Gesundheit, Training und Biomarker-Auswertungen noch weiter ausbauen. Dazu werden verstärkt Blutbilder integriert und verschiedene Features vermehrt auf die Frauengesundheit eingehen, um einen noch umfassenderen Überblick über die Gesundheit zu geben.

”

Der tägliche Ausblick in der App und die Aktivitätsempfehlungen motivieren mich dazu, am Ball zu bleiben. Ich neige dazu, es beim Training zu übertreiben, aber dank WHOOP weiß ich genau, wie viel Belastung und Erholung ich brauche, um auch mit 65 immer noch fitter zu werden.“

– Rosa, WHOOP Mitglied



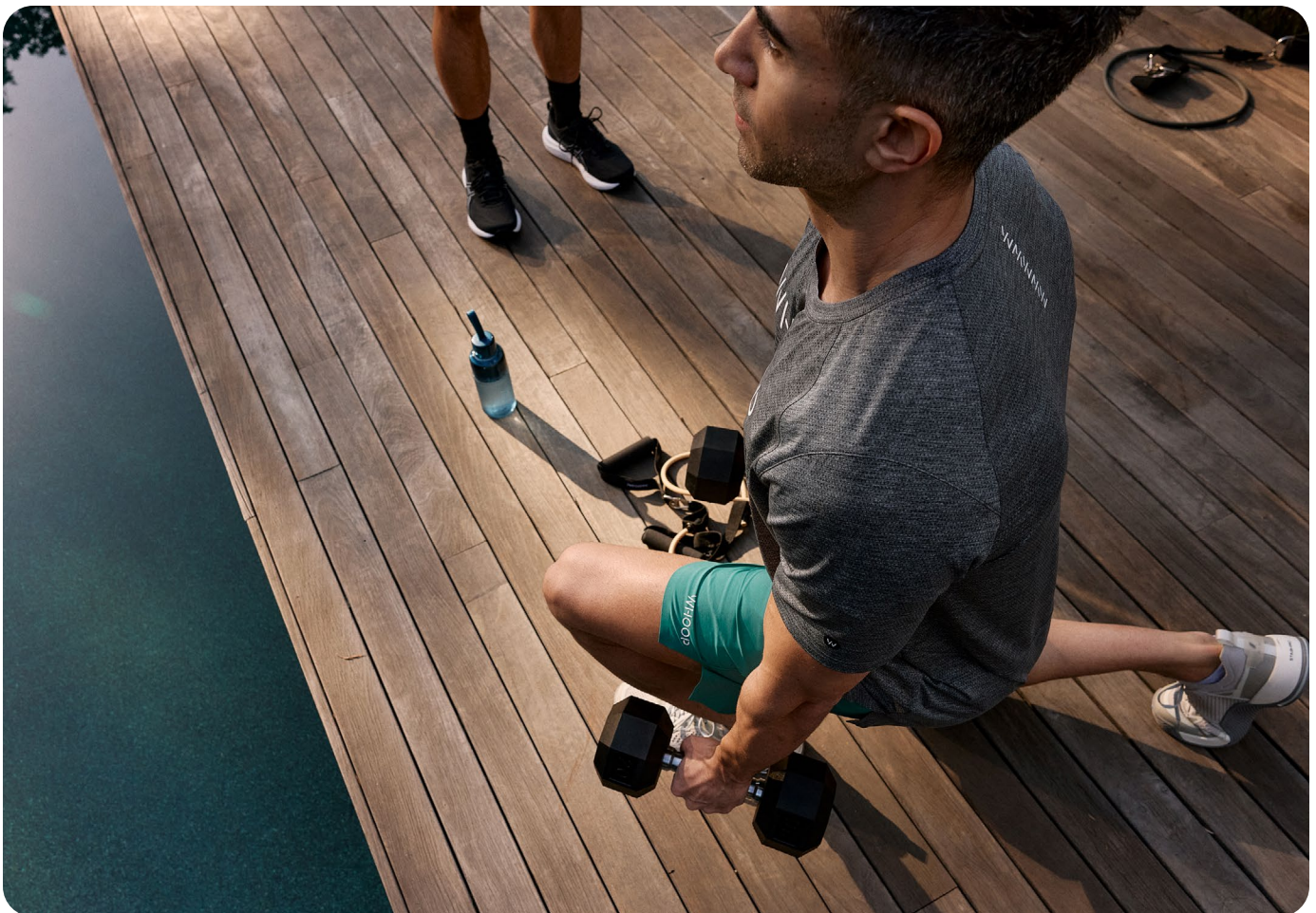


KRAFTTRAINING

Die Grundlage für gesundes Altern

Ging es beim Krafttraining einst vornehmlich um die optischen Ergebnisse, [gilt es](#) mittlerweile als Bestandteil für gesundes Altern. Vor allem für Frauen ist Widerstandstraining wichtig für den Erhalt von Muskelmasse, Beweglichkeit, Knochendichte und langfristiger Vitalität.

Der Strength-Trainer von WHOOP trackt individuelle Workouts, das gehobene Gesamtgewicht und die wöchentliche Trainingsfrequenz. Dadurch sehen Mitglieder, wie ihr Krafttraining sich unmittelbar auf ihre Erholung und ihr WHOOP Alter auswirkt – und warum jedes gestemte Kilogramm eine Investition in langfristige Gesundheit ist.



WHOOP Daten aus 2025

Die beliebtesten Krafttrainingsarten:



84 %

aller Mitglieder weltweit absolvierten 2025 mindestens ein Krafttraining.
2,86 % mehr durchgeführte Krafttrainings als im Vorjahr

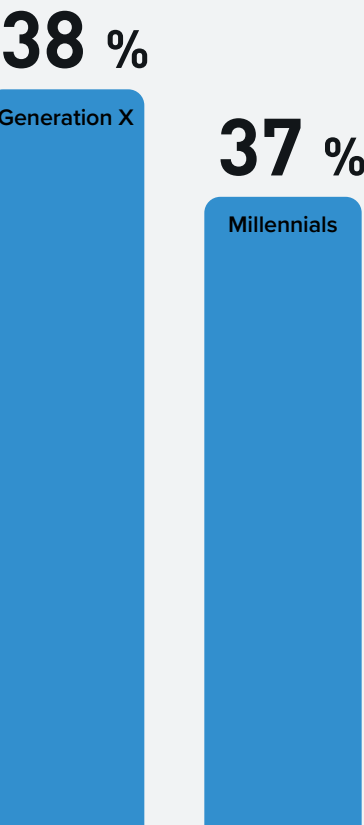
Beliebte Belastungsaktivitäten bei Männern



Beliebte Belastungsaktivitäten bei Frauen



Die Generationen, die am häufigsten zweimal pro Woche Krafttraining absolvierten:



31 %

der Aktivitäten von Frauen 2025 konzentrierten sich auf den Aufbau von Muskelkraft – eine Steigerung gegenüber 2024.

Umfangreiche [Studien](#) belegen, dass 30 bis 60 Minuten Krafttraining pro Woche das Sterblichkeitsrisiko um 10 bis 30 % senken können. Daten von WHOOP bestätigen diesen Effekt, zeigen sie doch einen eindeutigen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Krafttraining und einem niedrigeren WHOOP Alter. Dabei erhöht Krafttraining nicht nur die Muskelmasse, sondern verbessert auch Stoffwechselgesundheit, kardiovaskuläre Belastbarkeit und Beweglichkeit und hilft letztlich, den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Funktionelles Krafttraining wird 2026 eine noch wichtigere Rolle für die Gesundheit spielen. Dabei setzen vor allem Frauen für ihre langfristige Gesundheit vermehrt auf Widerstandstraining. WHOOP wird den Strength-Trainer um Trendanalysen der Muskelbelastung erweitern, damit Mitglieder genau sehen, wie sich ihre Kraft im Laufe der Zeit verbessert – und wie diese Fortschritte zu einem gesünderen Altern beitragen.



”

Ich habe meine Muskeln jahrelang vernachlässigt. Dank WHOOP habe ich erkannt, dass ich regelmäßig Krafttraining machen muss, um fitter zu werden. Und Healthspan zeigt mir, dass sich die Mühe tatsächlich lohnt.“

– Tamara, WHOOP Mitglied

Die messbare Verbindung von Körper und Geist

Psychisches Wohlbefinden war 2025 ein überaus wichtiges Thema. Erholungsaktivitäten wie Atemübungen, Kältebehandlungen und somatische Therapie wurden immer beliebter. Gleichzeitig leiden die Deutschen Studien zufolge zunehmend unter Ängsten, Depressionen und anderen selbst wahrgenommenen psychischen Problemen. WHOOP Daten zeigen, wie körperliche und geistige Gesundheit zusammenhängen, und können helfen, körperliche Anzeichen für Stress zu erkennen, bevor sie spürbar werden.

Im **WHOOP Logbuch** können Mitglieder jeden Tag ihre Gewohnheiten, Aktivitäten, Verhaltensweisen und Stimmungen protokollieren. Und dabei geht es nicht nur um positive Dinge – auch das Vorhandensein von Ängsten und Stress kann festgehalten werden. In Kombination mit den physiologischen Daten vermittelt das Logbuch einen hilfreichen Überblick darüber, wie Körper und Geist auf Stress und Erholung reagieren.



WHOOP Daten aus 2025

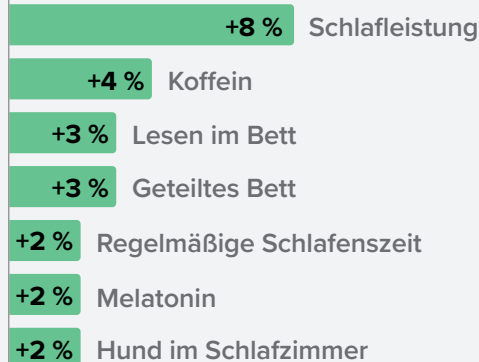
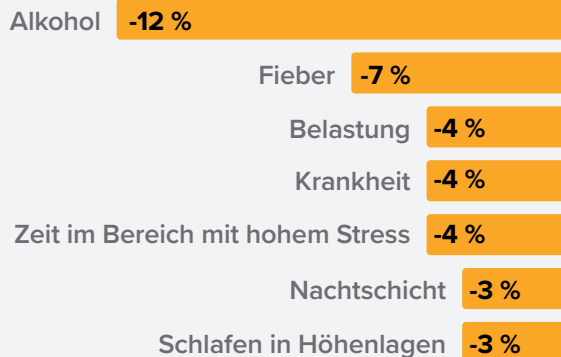
Am häufigsten protokollierte Aspekte
des psychischen Wohlbefindens:

Stress Angst emotionaler/mentaler Zustand
Kontrolle Dankbarkeit Lernen Motivation
Depressionen Reizbarkeit Fortschritte

Am häufigsten protokollierte Faktoren
mit positivem Einfluss auf die Erholung:

Stretching Kalte Dusche Sauna Erholung
Atemübung Meditation Zone-2-Kardio
Massagebehandlung Eisbad Physiotherapie

▲ Faktoren mit dem größten positiven Einfluss auf die Erholung



▼ Faktoren mit dem größten negativen Einfluss auf die Erholung

▼ Wenn Stress als Bedrohung
wahrgenommen wird, steigt
die physiologische Belastung.

▲ Wenn Stress als Herausforderung
wahrgenommen wird, verbessern
sich Herzfrequenz, Schlaf
und Erholung.

Mitglieder mit besseren Werten bei
✓ Herzfrequenzvariabilität
♥ Ruheherzfrequenz
⌚ Schlafregelmäßigkeit

erfahren deutlich weniger
Stress, Angst und Depression

Messwerte wie Herzfrequenzvariabilität, Ruheherzfrequenz und Schlafregelmäßigkeit geben objektive Hinweise auf die psychische Verfassung. WHOOP Daten zeigen kontinuierlich, dass körperliche Erholung und emotionale Belastbarkeit eng zusammenhängen – und dass erkannter und bewusst wahrgenommener Stress bewältigt werden kann, bevor er überhandnimmt.

2026 werden Wearables zu einem unverzichtbaren Hilfsmittel für die aktive Verbesserung der mentalen Gesundheit. Durch die kontinuierliche Messung von Stress, Erholung und Schlaf hilft WHOOP, jeden Tag bewusst und gezielt etwas für das psychische Wohlbefinden zu tun und damit Körper und Geist zu stärken.



Ich nutze den Stress-Monitor von WHOOP im OP-Saal, um zu sehen, ob und wann ich runterfahren muss. Wenn ich mich gestresst fühle und mir auch ein hohes Stresslevel angezeigt wird, kann ich mich mit Atemtechniken beruhigen und besser konzentrieren.“

– Jakob, WHOOP Mitglied

Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Nahrungsergänzung zur Gesundheitsvorsorge


Statt auf kurzfristigen Verzicht setzten WHOOP Mitglieder vermehrt auf eine langfristige Umstellung ihrer Ernährung. An die Stelle klassischer Diäten traten Elektrolytgetränke, eine optimierte Proteinzufuhr und die evidenzbasierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Daten von WHOOP zeigen, dass sich eine ausreichende Hydratation und ausgewogene Ernährung durchaus auf Erholung, Schlafqualität und Leistungsfähigkeit auswirken. So verwundert es kaum, dass Mitglieder eine täglich optimale Aufnahme von Nährstoffen anstreben: Ernährung ist keine Nebensache mehr, sondern ein datengestütztes, individuelles Gesundheits-Tool.

Das Tracking von Flüssigkeitszufuhr, eingenommenen Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährungsgewohnheiten im **WHOOP Logbuch** schafft Klarheit in der Frage, wie sich diese Faktoren auf Leistungsfähigkeit und Erholung auswirken. Mit WHOOP Advanced Labs können Mitglieder nun außerdem Biomarkerwerte wie Vitaminspiegel mit den Daten von ihrem Wearable abgleichen und sehen, wie sich diese internen und externen Faktoren auf ihre Gesundheit auswirken.




WHOOP Daten aus 2025

Die 3 Faktoren
mit dem größten
positiven Einfluss
auf die Erholung:


+2 %
Flüssigkeitszufuhr


+0,2 %
Kreatin


+1 %
Protein

Am häufigsten protokollierte
Nahrungsergänzungsmittel:

Kreatin Magnesium Vitamin D
Zink Fischöl Vitamin C Vitamin B-12
Melatonin Multivitamin Kurkuma

Am häufigsten protokollierte
Ernährungsfaktoren:

Flüssigkeitszufuhr Protein Obst und Gemüse
Fleisch Milchprodukte Naschen Kalorien
Zugesetzter Zucker Clean Eating Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel und bestimmte Ernährungsgewohnheiten sind am wirksamsten, wenn sie zur individuellen Physiologie passen. Mit WHOOP Advanced Labs können Mängel an bestimmten Vitaminen und Mineralien ermittelt werden: 25 % der Mitglieder, die **WHOOP Advanced Labs** nutzen, liegen bei wichtigen Biomarkern außerhalb des Normbereichs, während 58 % einen Vitamin-D-Mangel aufweisen. Das legt nahe, dass eine individuell abgestimmte Ernährung sinnvoller ist als eine pauschale Supplementierung. Durch die Kombination aus Laborergebnissen und Wearable-Daten können WHOOP Mitglieder also gezielt etwas für ihre langfristige Gesundheit tun.

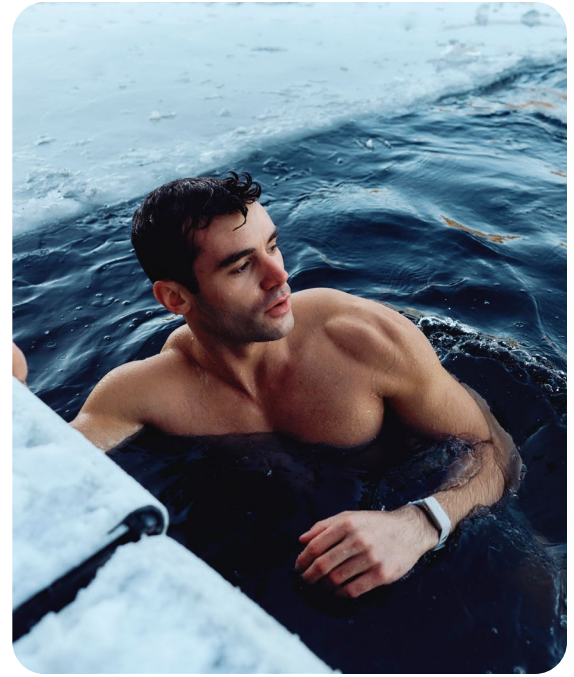
Mit zunehmendem Ernährungsbewusstsein wird 2026 der Trend zu einer individuell abgestimmten Ernährung auf der Basis von Biomarkern, adaptivem Coaching und kontinuierlichem physiologischem Feedback noch mehr an Fahrt aufnehmen. Wearable-Technologien und gezielte Nahrungsergänzung werden verstärkt zusammenwirken und so dabei helfen, heute fitter zu werden und die Weichen für ein längeres gesundes Leben zu stellen.



”

Mit Advanced Labs kann ich quasi in meinen Körper hineinschauen. Der große Aha-Moment für mich war, als mir klar wurde, dass ein paar kleine Veränderungen wie mehr Schlaf und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel mir zu mehr Energie und einem längeren gesünderen Leben verhelfen können. Ich habe meine Ernährung umgestellt, die richtigen Ergänzungsmittel für meine Herzgesundheit gefunden und kenne jetzt die Ursachen für einige meiner Gesundheitsprobleme.“

– Ahmet, WHOOP Mitglied



Die Zukunft der Gesundheit ist proaktiv

2025 brachte ein besseres Verständnis dessen, was Gewohnheiten für die eigene Gesundheit bedeuten. 2026 wird dieses Wissen praktisch angewendet: Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht länger durch einzelne Entscheidungen bestimmt, sondern in einem integrierten, datenbasierten Gesamtbild betrachtet, in dem Schlaf, Erholung, Kraft, mentale Gesundheit und Ernährung voneinander abhängige Systeme sind. Hierzu wandelt WHOOP durchgängig erfasste physiologische Messwerte in Empfehlungen um, mit denen bessere Entscheidungen für die langfristige Gesundheit getroffen werden können.

Die Entwicklungen sind nicht zu übersehen. 2026 markiert in Deutschland den Wendepunkt weg von einer reaktiven und hin zu einer proaktiven Selbstfürsorge. Dabei macht WHOOP mit Healthspan messbar, was den Menschen immer wichtiger wird: so lange wie möglich körperlich und geistig fit und belastbar zu bleiben. Die Fortschritte bei künstlicher Intelligenz ermöglichen kontextbezogene Einblicke in die aktuellen Bedürfnisse des Körpers und beschleunigen diesen Wandel weiter. Der neuerliche Fokus auf Krafttraining zeugt von einem wachsenden Bewusstsein

dafür, dass Muskelkraft und Beweglichkeit ausschlaggebend sind für ein gesundes Altern. Das mentale Wohlbefinden wird inzwischen nicht mehr nur als emotionaler, sondern auch als körperlicher Zustand betrachtet, der in Stressreaktionen und Erholungsmustern sichtbar wird. Flüssigkeitszufuhr, Elektrolyte und gezielte Nahrungsergänzung tragen zusätzlich – und messbar – zu Leistungssteigerung und langfristiger Gesundheit bei.

Zusammen betrachtet zeigen diese Entwicklungen, dass sich Menschen eingehender mit ihrer Gesundheit befassen. Beim Gesundheitstracking geht es längst nicht mehr nur darum, Daten zu sammeln. Sondern vielmehr darum, gewonnene Erkenntnisse in gezielte und sinnvolle Maßnahmen umzuwandeln.

WHOOP begleitet und unterstützt diese Entwicklungen auch 2026 – mit einem großen Ziel:

Wir wollen der Menschheit eine Milliarde weitere gesunde Lebensjahre schenken.