

# DIE DEMOGRAFISCHE ENTWICKLUNG IN NIEDERSACHSEN

17. März 2025 [Daniela Emmrich](#)



Foto: Olga Yastremka; Todorov Oleksand; wayhome.studio; Prostock-studio; fotofabrika; deagrez – stock.adobe.com

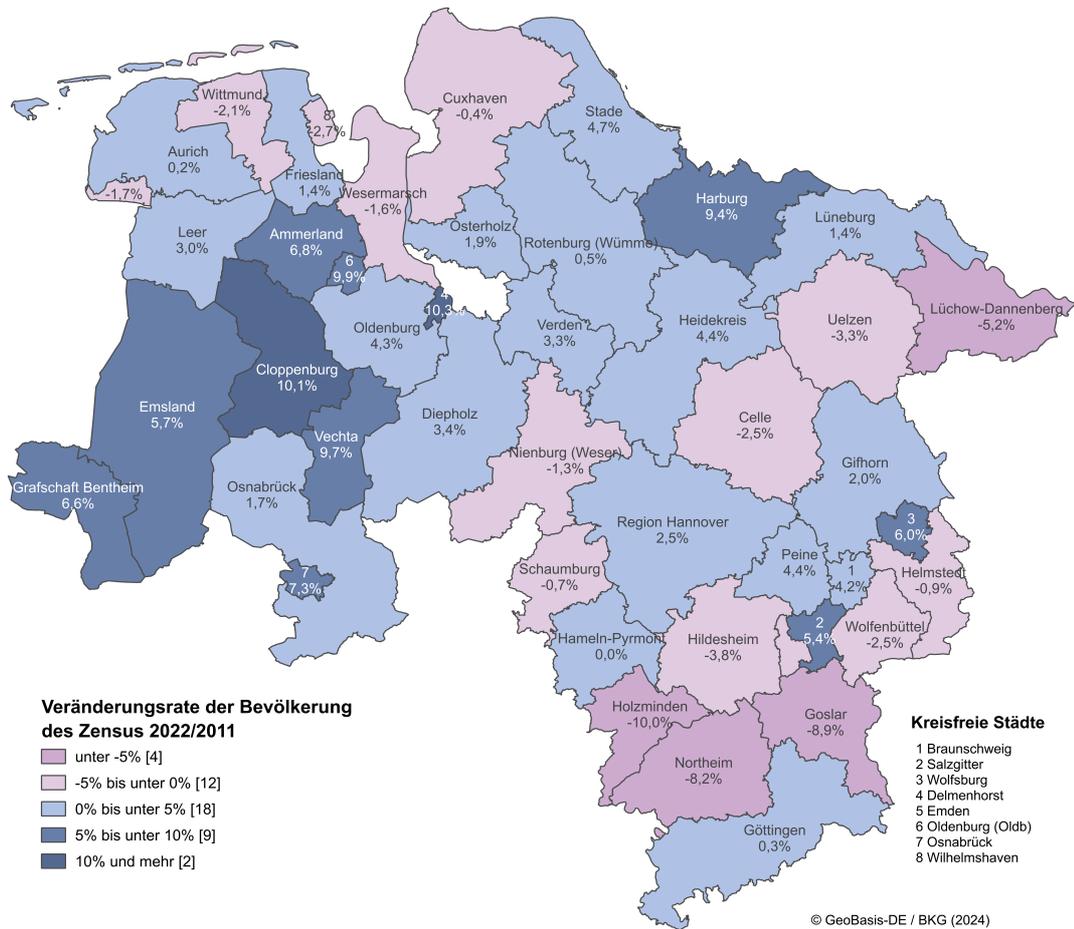
## Ein Vergleich der Zensusergebnisse 2011 und 2022

Seit Jahrzehnten ist der demografische Wandel in aller Munde. Mit den Ergebnissen des Zensus 2022 werden nachfolgend seine Effekte im Vergleich zum Zensus 2011 betrachtet. Weiterhin wird der Frage nachgegangen, ob sich der Trend einer alternden Bevölkerung für die räumlichen Regionen in Niedersachsen bestätigen lässt.

## Bevölkerungsentwicklung in Niedersachsen

### Ein Nebeneinander von wachsenden und schrumpfenden Regionen

Zum Stichtag des Zensus 2022 lebten in Niedersachsen 7.943.733 Menschen. Im Vergleich zum Zensus 2011 wuchs die niedersächsische Bevölkerung damit um 2,1%. Bei genauer räumlicher Betrachtung auf Ebene der Landkreise und kreisfreien Städte (Abbildung A1) ergibt sich jedoch ein differenziertes Bild: Während insbesondere die Landkreise im Westen des Landes von starkem Wachstum geprägt waren, schrumpften vor allem die Landkreise im Südosten und einzelne Landkreise im Osten Niedersachsens stark.



A1 Veränderungen der Bevölkerungszahlen des Zensus in den niedersächsischen Landkreisen und kreisfreien Städten 2022 gegenüber 2011

### Stadt Delmenhorst wächst mit 10,3% am stärksten

Die höchsten positiven sowie negativen Wachstumsraten verzeichneten die Stadt Delmenhorst (+10,3%), der Landkreis Cloppenburg (+10,1%) sowie der Landkreis Holzminden (-10,0%). Die Landkreise Vechta (+9,7%) im Westen und Harburg (+9,4%) mit seiner Nähe zu Hamburg sowie die Stadt Oldenburg (+9,9%) fallen ebenfalls mit höheren positiven Wachstumsraten im Vergleich zu umliegenden Landkreisen auf. Es gibt aber auch Regionen mit einer stagnierenden bzw. stärker schrumpfenden Bevölkerungszahl wie zum Beispiel die Landkreise Hameln-Pyrmont (0,0%), Northeim (-8,2%) und Goslar (-8,9%).

## Bevölkerungszusammensetzung nach Staatsangehörigkeit

### Nahezu Verdopplung der nichtdeutschen Bevölkerung

Bei Betrachtung der Zusammensetzung der niedersächsischen Bevölkerung nach Staatsangehörigkeit lässt sich nahezu eine Verdopplung der Personen mit einer bzw. mehreren ausschließlich ausländischen Staatsangehörigkeiten<sup>1</sup> feststellen. 2022 zählten knapp 817.000 Personen und damit 10,3% der niedersächsischen Bevölkerung zur nichtdeutschen Bevölkerung. Das Land Niedersachsen lag damit deutlich unter dem bundesweiten Anteil von 13,2%. 2011 lag dieser Anteil in Niedersachsen noch bei 5,5%. Damals lebten rund 425.000 ausländische Personen im Land.

### Kreisfreie Städte mit den höchsten ausländischen Bevölkerungsanteilen

Der Anteil der nichtdeutschen Personen nahm seit 2011 in allen niedersächsischen Landkreisen und kreisfreien Städten zu. Insbesondere die Städte wiesen zum Stichtag des Zensus 2022 die höchsten Anteile nichtdeutscher Bevölkerung auf. In der Stadt Salzgitter zählte fast jeder Fünfte (18,6%) zur ausländischen Bevölkerung, aber auch die Städte Delmenhorst und Wolfsburg wiesen mit 16,4% bzw. 15,7% die höchsten Anteile an ausländischen Personen auf. Die geringsten Anteile nichtdeutscher Bevölkerung entfielen auf die Landkreise Friesland mit 4,9%, Wittmund mit 5,3% und Aurich mit 5,6%.

Deutliche Verschiebungen gab es bei den Herkunftsländern der ausländischen Bevölkerung in Niedersachsen. Diese dürften sich unter anderem durch die Flüchtlingskrisen zwischen den letzten beiden Zensusrunden und die vorangegangene Erweiterung des EU-Raums und einem damit einhergehenden Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt bedingen. So verzeichnete die Personengruppe mit einer syrischen Staatsangehörigkeit im Vergleich zum Zensus 2011 ein enormes Wachstum um fast das Fünfzehnfache und stellte 2022 die zweitstärkste Gruppe bei der ausländischen Bevölkerung. Aber auch die Personengruppen mit einer

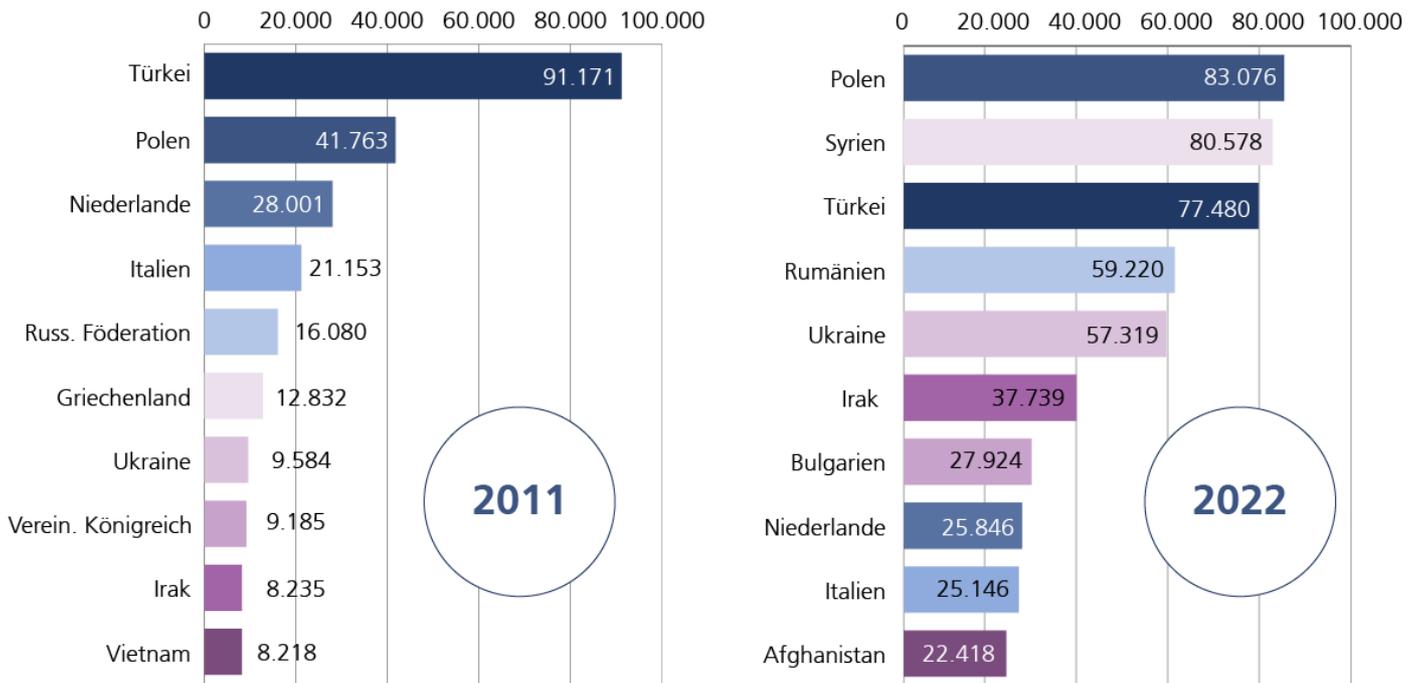
- afghanischen,
- rumänischen,
- bulgarischen oder
- ukrainischen Staatsangehörigkeit

wiesen sehr hohe Zuwachsraten um mehr als das Sechsfache auf.

### Weniger türkische und niederländische Personen in Niedersachsen

Es gab jedoch auch ausländische Bevölkerungsgruppen mit einer rückläufigen Entwicklung. Dies betrifft Personen mit einer türkischen (-15,0%) bzw. einer niederländischen Staatsangehörigkeit (-7,7%). Der deutliche Rückgang der Personen aus der Türkei dürfte dabei vor allem auf Einbürgerungen dieser Personengruppe beruhen. Der Abbildung A2 sind die zehn häufigsten Herkunftsländer der ausländischen Bevölkerung des Zensus 2011 und 2022 in

Niedersachsen zu entnehmen. Während 2011 noch die Türkei das dominierende Herkunftsland in Niedersachsen darstellte, wurde es 2022 durch Polen, aus dem rund 83.000 Personen stammten, abgelöst.



A2 TOP 10 Herkunftsländer der ausländischen Bevölkerung des Zensus 2011/2022 in Niedersachsen

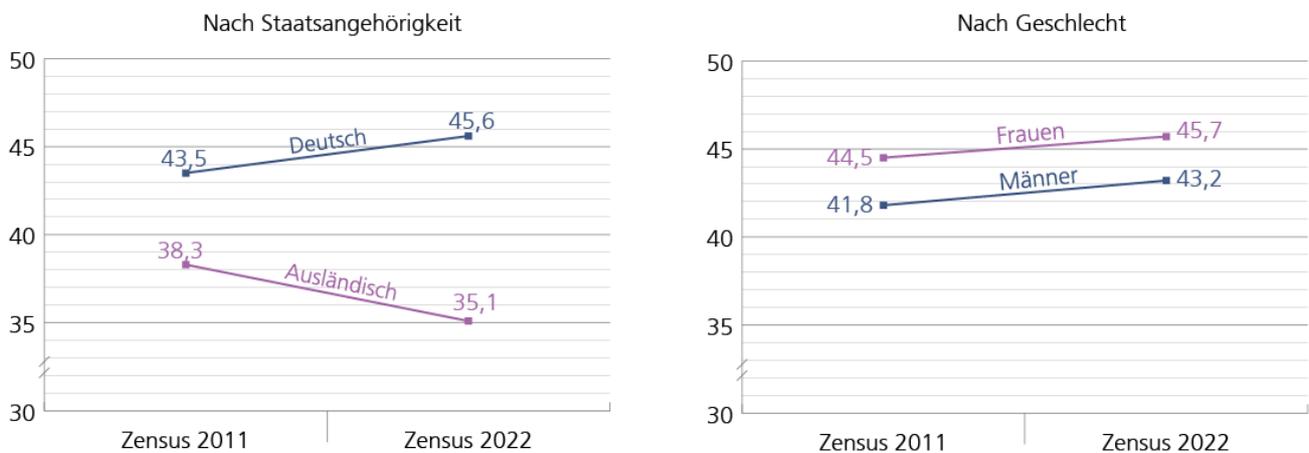
## Durchschnittsalter

### Anstieg des niedersächsischen Durchschnittsalters um 1,3 Jahre

Die fortschreitende Alterung der Gesellschaft als ein Zeichen des demografischen Wandels lässt sich unter anderem durch einen weiteren Anstieg des Durchschnittsalters belegen. Das durchschnittliche Alter der niedersächsischen Bevölkerung hat sich im Vergleich zum Zensus 2011 um weitere 1,3 Jahre auf 44,5 Jahre erhöht. Die niedersächsische Bevölkerung ist somit etwas älter als die Bevölkerung Deutschlands (44,3 Jahre), die wiederum einen etwas moderateren Anstieg um 1 Jahr zu verzeichnen hat.

### Ausländische Bevölkerung ist 10 Jahre jünger als die deutsche Bevölkerung

Eine gegenläufige Entwicklung des Durchschnittsalters wird in Abbildung A3 unter Berücksichtigung der Staatsangehörigkeit augenscheinlich. Während die deutsche Bevölkerung in Niedersachsen entsprechend des demografischen Trends um weitere 2,1 Jahre alterte und bei 45,6 Jahren lag, verringerte sich das Durchschnittsalter der ausländischen Personen um 3,2 Jahre auf 35,1 Jahre. Damit ist die Schere beim Durchschnittsalter der deutschen und nichtdeutschen Bevölkerung im Zeitverlauf weiter auseinandergegangen. Der Altersunterschied betrug 2022 10,5 Jahre.



A3 Durchschnittsalter der Bevölkerung des Zensus 2011/2022 in Niedersachsen nach Staatsangehörigkeit

### Niedersächsische Frauen im Durchschnitt 2,5 Jahre älter als Männer

Wie die Abbildung A3 veranschaulicht, lag das Durchschnittsalter der niedersächsischen männlichen Personen zum Zensusstichtag 2022 bei 43,2 Jahren und hat sich mit 1,4 Jahren etwas deutlicher erhöht als das Durchschnittsalter der weiblichen Personen, welches um 1,2 Jahre auf 45,7 Jahre anstieg. Frauen waren zum Stichtag des Zensus 2022 im Durchschnitt aber immer noch um 2,5 Jahre älter als Männer. Allerdings hat sich der geschlechterspezifische Abstand um 0,2 Jahre verringert.

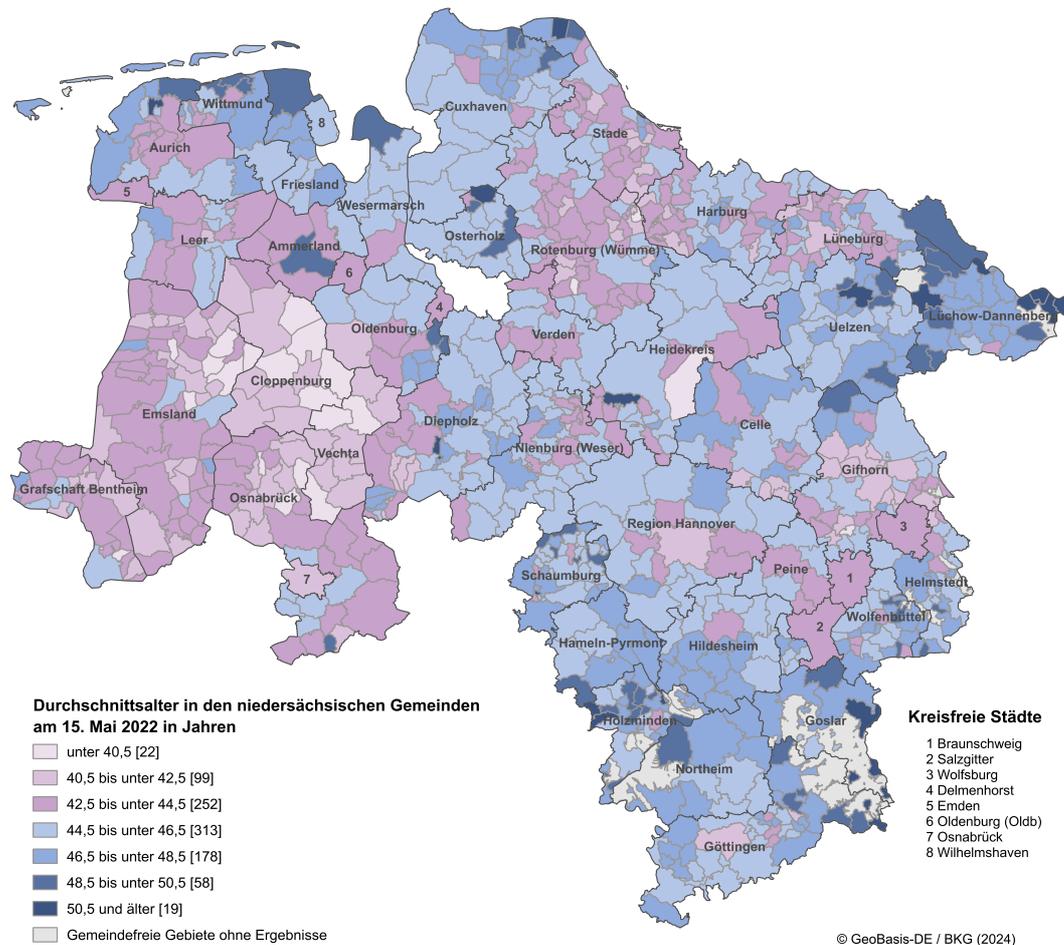
## Höchstes Durchschnittsalter mit 55 Jahren in der Gemeinde Hühbeck im Landkreis Lüchow-Dannenberg

Auf Gemeindeebene betrug die Spanne zwischen der jüngsten und ältesten Gemeindebevölkerung zum 15. Mai 2022 24,5 Jahre und fächerte sich demnach stärker auf als beim Zensus 2011 (22,2 Jahre). Bei regionaler Betrachtung (Abbildung A4) fällt auf, dass die Mehrheit der Gemeinden in Westniedersachsen ein jüngeres Durchschnittsalter als das Land Niedersachsen aufweist.

Die nördlichen, östlichen und südlichen Regionen sind bis auf einige Ausnahmen von einer älteren Bevölkerung geprägt. Hühbeck im Landkreis Lüchow-Dannenberg war mit 55,0 Jahren die älteste Gemeinde in Niedersachsen. Die Gemeinde alterte im Vergleich zum Zensus 2011 um weitere 1,2 Jahre. 2011 lebte die älteste niedersächsische Bevölkerung mit 55,8 Jahren noch in Bad Eilsen im Landkreis Schaumburg. Nach den Daten des Zensus 2022 sank das Durchschnittsalter dieser Gemeinde um 2,9 Jahre.

Der gemeindefreie Bezirk Osterheide im Landkreis Heidekreis wies zum Zensusstichtag 2022 die mit Abstand jüngste Bevölkerung mit 30,5 Jahren auf. Ursächlich hierfür war die zu dem Zeitpunkt in der Gemeinde ansässige Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge. Im Vergleich zu 2011 fand dadurch eine statistische Verjüngung der Personen um 11,1 Jahre statt. Durch die Schließung der Erstaufnahmeeinrichtung Ende 2023 ist zukünftig mit einer Erhöhung des Durchschnittsalters in dieser Gemeinde zu rechnen.

Die Bevölkerung in Molbergen im Landkreis Cloppenburg verjüngte sich um 0,4 Jahre auf 36,8 Jahre und war 2022 somit die zweitjüngste Gemeinde. Weitere Details zum Durchschnittsalter nach Gemeinden und Kreisen sind in [Tabelle 1](#) bzw. [Tabelle 2](#) aufgelistet.



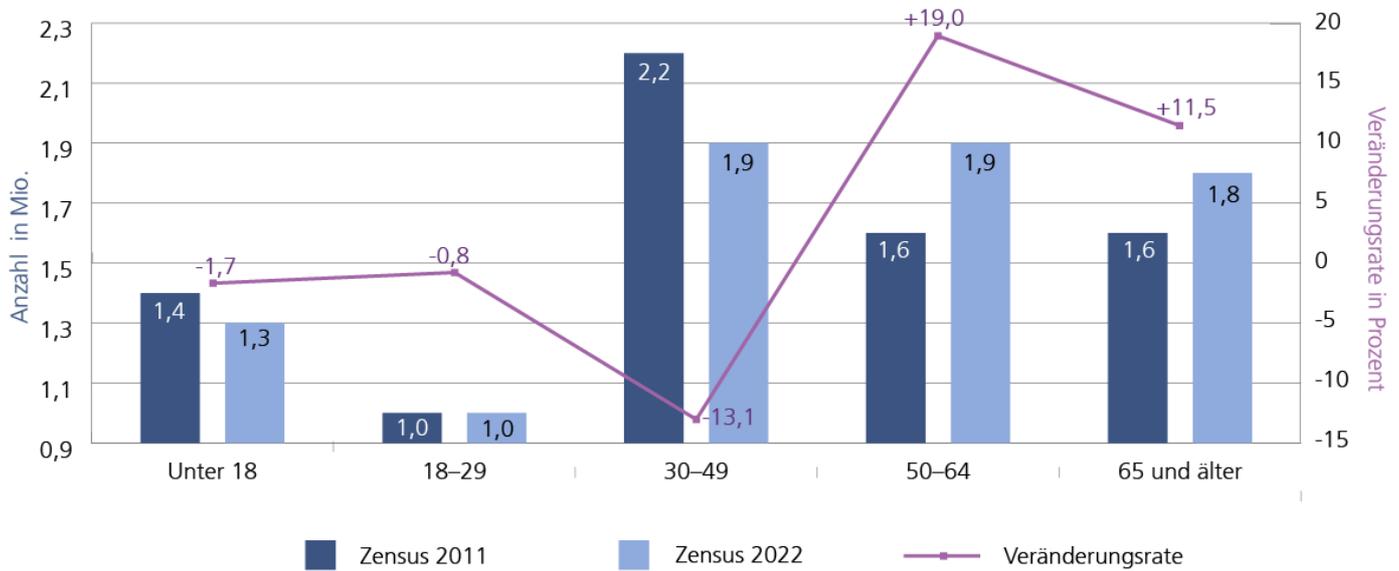
A4 Durchschnittsalter der Bevölkerung in den niedersächsischen Gemeinden am 15. Mai 2022

## Altersstruktur

### Beinahe jede zweite in Niedersachsen lebende Person ist 50 Jahre und älter

46,2% der Niedersächssinnen und Niedersachsen hatten im Mai 2022 schon mindestens ein halbes Jahrhundert Lebenserfahrung. Fast die Hälfte der niedersächsischen Bevölkerung entfiel 2022 aber auf die mittleren Altersgruppen der 30- bis 49-Jährigen (23,9%) und der 50- bis 64-Jährigen (23,5%).

Im Vergleich zu 2011 haben sich diese Altersgruppen jedoch gegensätzlich entwickelt: Während die Anzahl der Personen in der Altersgruppe der 50- bis 64-Jährigen um knapp ein Fünftel (+19%) anstieg, sank die Anzahl der 30- bis 49-Jährigen deutlich (-13,1%). Eine Erklärung sind die geburtenstarken Jahrgänge, vor allem der 1950er- und 1960er Jahre, die aufgrund des Zeitverlaufs beim Zensus 2022 nun einen höheren Anteil in den höheren Altersgruppen stellten. Weniger als ein Drittel der niedersächsischen Bevölkerung war zum 15. Mai 2022 jünger als 30 Jahre. Der Anteil der 65-Jährigen und Älteren stieg dagegen weiter auf 22,7% an (+11,5%). Die Zunahme der Bevölkerungsanteile insbesondere in den Altersgruppen ab 50 Jahren ist ein weiterer Beleg für den demografischen Wandel mit einer alternden Bevölkerung in Niedersachsen. Abbildung A5 verdeutlicht die dargelegten Entwicklungen.



A5 Veränderung der Altersstruktur der Bevölkerung des Zensus 2011/2022 in Niedersachsen nach Altersgruppen

### Erkennbare Erhöhung des Anteils der männlichen Bevölkerung ab der Altersgruppe der 80-Jährigen und Älteren

Das Geschlechterverhältnis war 2022 bis zur Altersgruppe der 70- bis 74-Jährigen relativ ausgewogen. Erst ab der Altersgruppe der 75-Jährigen und Älteren ist ein zunehmender Überhang der weiblichen Personen zu erkennen. Allerdings erhöhte sich der Anteil der männlichen Personen in den hohen Altersgruppen: Waren 2011 in der Gruppe der 90-Jährigen und Älteren noch 21,2% der Personen männlich, erhöhte sich deren Anteil 2022 auf 27,8%.

### Deutlicher Anstieg der ausländischen Personen unter 30 Jahren

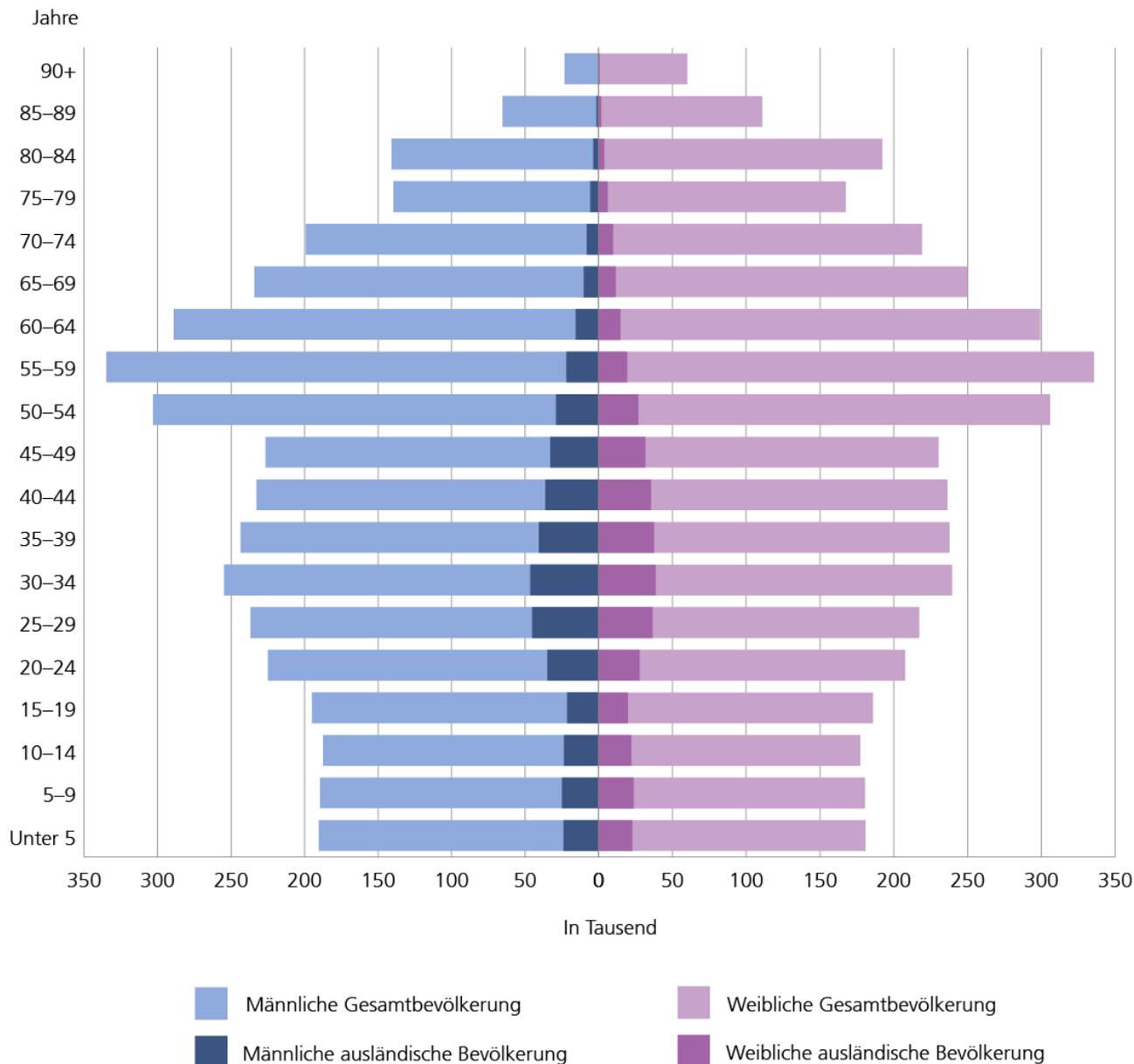
Bei Betrachtung der ausländischen Bevölkerung ergibt sich ein etwas anderes Bild der Altersstruktur (Abbildung A6). Zwar entfielen ebenfalls mehr als die Hälfte der niedersächsischen ausländischen Personen auf die Altersgruppen der 30- bis 49-Jährigen (36,7%) und der 50- bis 64-Jährigen (15,6%). Die deutlichsten Unterschiede ergeben sich jedoch bei Betrachtung der jüngeren Altersgruppen.



A6 Veränderung der Altersstruktur der ausländischen Bevölkerung des Zensus 2011/2022 in Niedersachsen nach Altersgruppen

Zwei Fünftel der ausländischen Bevölkerung waren jünger als 30 Jahre. Im Vergleich zu 2011 stieg die Zahl in der Altersgruppe der unter 18-Jährigen um mehr als das Zweieinhalbfache auf rund 166.300 ausländische Personen (20,4%). In der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen verdoppelte sich die Zahl der Personen auf knapp 160.400 (19,6%). Lediglich 7,7% der ausländischen Personen waren 2022 der Gruppe der 65-Jährigen und Älteren zuzuordnen und lagen damit erheblich unter dem Anteil der gesamten niedersächsischen Bevölkerung in dieser Altersgruppe.

Abbildung A7 veranschaulicht die Altersstruktur der Bevölkerung, gegliedert nach der Gesamt- und der ausländischen Bevölkerung in Niedersachsen zum 15. Mai 2022 nach Geschlecht.



A7 Altersstruktur der gesamten und der ausländischen Bevölkerung in Niedersachsen am 15. Mai 2022 nach Alter und Geschlecht

## Jugend- und Altenquotient

### Information

Der Jugend- bzw. Altenquotient liefert Informationen über die Versorgungsaufgaben, wie bspw. Sozialversicherungsabgaben und Steuerleistungen, der Generation im erwerbsfähigen Alter von 20 bis 64 Jahren, auf die der größte Anteil der Erwerbstätigen entfällt. Dabei wird die Gruppe der erwerbsfähigen Bevölkerung ins Verhältnis zur nichterwerbsfähigen Bevölkerung gesetzt. Der Quotient gibt an, wie viele nichterwerbsfähige Personen auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter entfallen.

### Sinkender Jugend- und steigender Altenquotient in Niedersachsen

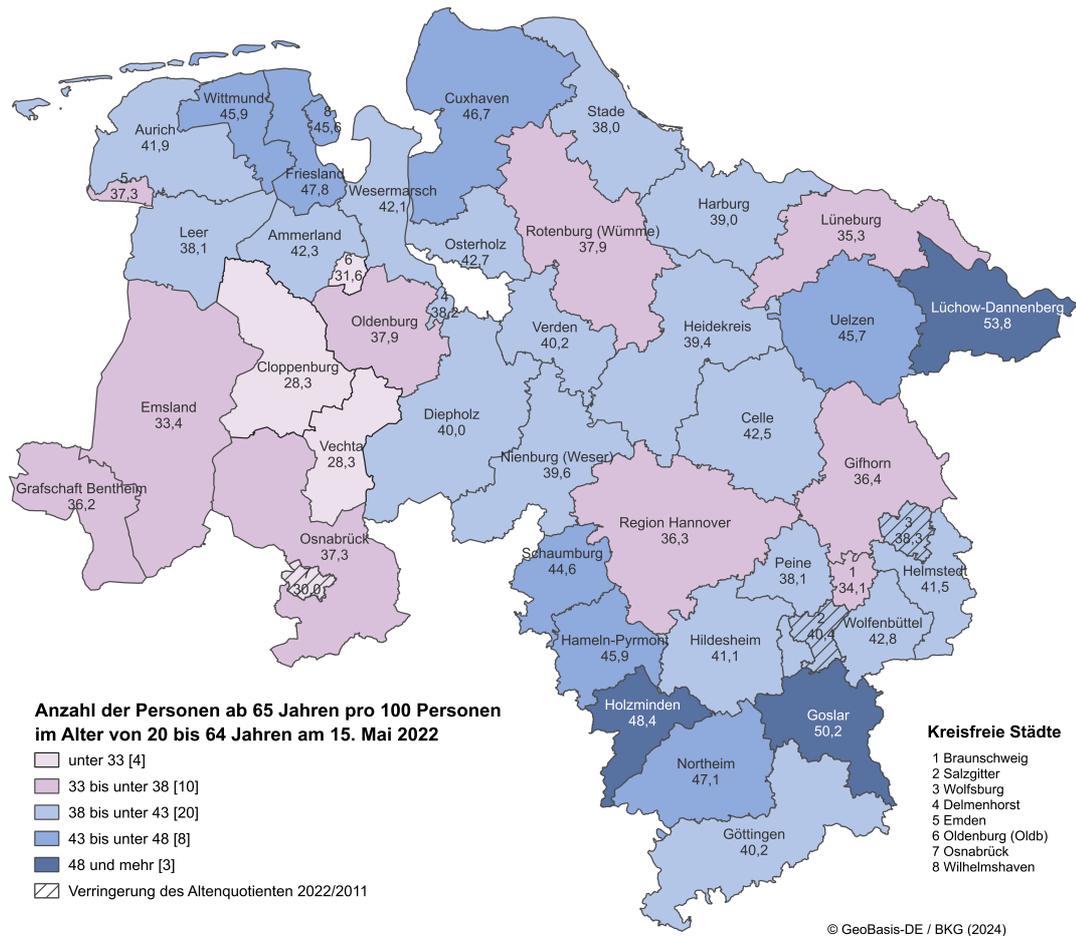
Der Jugendquotient, der die unter 20-Jährigen ins Verhältnis zur Gruppe der 20- bis 64-Jährigen setzt, hat sich im Zeitverlauf in Niedersachsen moderat von 33,2 auf 31,9 abgesenkt. Gleichzeitig stieg der Altenquotient, der die Personen ab 65 Jahren ins Verhältnis zur Gruppe der Erwerbsfähigen setzt, zwischen dem Zensus 2011 und dem Zensus 2022 spürbarer von 34,9 auf 38,7 an. Auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter kamen 2022 somit 38,7 Personen im Rentenalter. Folglich müssen immer mehr Personen im Rentenalter durch die erwerbsfähige Bevölkerung (mit-)versorgt werden.

### Räumliche Unterschiede bei fortschreitendem Anstieg des Altenquotienten

Die räumliche Betrachtung des Altenquotienten auf Ebene der Landkreise und kreisfreien Städte, wie in Abbildung A8 dargestellt, ergibt zum 15. Mai 2022 ein differenziertes Bild. Niedrige Altenquotienten wiesen Gebiete in Westniedersachsen auf. Die Landkreise Cloppenburg und Vechta verzeichneten die geringsten Altenquotienten mit jeweils 28,3, gefolgt von den Städten Oldenburg mit 31,6 und Osnabrück mit 30,0.

Landkreise mit höheren Altenquotienten konzentrierten sich in Süd- und Ostniedersachsen und traten vereinzelt auch im nördlichen Bereich des Landes auf. Mehr als 50 Menschen ab 65 Jahren entfielen in den Landkreisen Lüchow-Dannenberg (53,8) und Goslar (50,2) auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter. Diese Landkreise besaßen mit Abstand die höchsten niedersächsischen Altenquotienten auf Landkreisebene.

Es gab jedoch auch wenige Gebiete in Niedersachsen, die rückläufige Altenquotienten aufwiesen. Dabei handelte es sich ausnahmslos um kreisfreie Städte. Die Stadt Osnabrück verringerte ihren Altenquotienten zwischen 2011 und 2022 um 1,6, die Stadt Wolfsburg um 0,5 und die Stadt Salzgitter um 0,3.



A8 Altenquotienten der niedersächsischen Landkreise und kreisfreien Städte zum 15. Mai 2022

## Fazit

Der zweite registergestützte Zensus ermöglicht flächendeckende und räumlich tief gegliederte Vergleiche zur demografischen Entwicklung in Niedersachsen.

Der demografische Trend mit einer alternden Bevölkerung setzte sich bis 2022 auch in Niedersachsen unvermindert fort. Trotz moderatem Bevölkerungswachstum alterte die Bevölkerung zunehmend und der Anteil der Personen in den höheren Altersgruppen nahm weiter zu. Regional sind dabei jedoch zum Teil deutliche Unterschiede erkennbar. Die „jüngsten“ Regionen finden sich weiterhin im Westen des Landes, während stark alternde Regionen im Süden und Osten Niedersachsens sowie vereinzelt im nördlichen Bereich zu verorten sind.

Der demografische Wandel in Niedersachsen lässt sich jedoch nicht für alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen feststellen. So ist bei Betrachtung der nichtdeutschen Bevölkerung ein anderer Trend erkennbar: Der Anteil der ausländischen Bevölkerung verdoppelte sich nahezu. Parallel dazu sank im Zeitverlauf das Durchschnittsalter und die jungen Altersgruppen bis 29 Jahren wiesen sehr hohe Wachstumsraten auf. Gleichwohl hatte dieser Trend kaum einen Einfluss auf die grundsätzliche demografische Entwicklung in Niedersachsen.

Detaillierte Ergebnisse zur Demografie sind auf [www.statistik.niedersachsen.de](http://www.statistik.niedersachsen.de), auf der zentralen [Zensus-Seite](#) sowie in der [Zensusdatenbank](#) der statistischen Ämter des Bundes und der Länder abrufbar.