Regionalstruktur

Demografische Merkmale des Elbe-Weser-Raums

Bevölkerungsentwicklung

Die Fortschreibung des Bevölkerungsstands gibt darüber Auskunft, wie hoch die Anzahl der Einwohnerinnen und Einwohner in einer bestimmten Region zu einem bestimmten Zeitpunkt ist. Durch den Vergleich mehrerer Zeitpunkte miteinander kann die Bevölkerungsentwicklung abgelesen werden.

Region	2000	2005	2010	2015	2020	2024	2025	Veränd. z. Vorj.
Cuxhaven	204.843	205.276	200.464	198.103	198.826	198.842	198.886	0,0%
Osterholz	110.582	112.741	111.876	113.579	114.640	113.598	113.340	-0,2%
Rotenburg	161.692	164.875	163.860	163.253	164.486	165.904	165.853	0,0%
Stade	191.690	196.475	197.132	200.054	205.357	207.700	207.935	0,1%
Verden	132.820	134.084	133.368	134.645	137.574	138.626	138.895	0,2%
Elbe-Weser-Raum	**801.627**	**813.451**	**806.700**	**809.634**	**820.883**	**824.670**	**824.909**	0,0%
Niedersachsen	7.926.193	7.993.946	7.918.293	7.926.599	8.003.421	8.161.981	8.00.826	-2,0%
Deutschland	82.259.540	82.437.995	81.751.602	82.175.684	83.155.031	83.577.140	83.3467.117	-0,1%

Bevölkerungsstand jeweils am 31.12.
Revision der Bevölkerungszahlen ab 2011 (Zensus 2011), ab 2022: Ergebnisse auf Grundlage des Zensus 2022.

Quellen: Landesamt für Statistik Niedersachsen, Destatis, eigene Berechnungen.
Stand: 29.09.2026.

Bevölkerungsdichte

Die Bevölkerungsdichte gibt das Verhältnis zwischen Bevölkerungszahl und Landfläche an. In der Regel wird angegeben, wie viele Einwohnerinnen und Einwohner auf einen Quadratkilometer kommen.

Region	Bevölkerung	Fläche in km²	Bevölkerungsdichte
Cuxhaven	198.886	2.058,96	97
Osterholz	113.340	652,67	174
Rotenburg	165.853	2.074,77	80
Stade	207.935	1.267,38	164
Verden	138.895	789,33	176
Elbe-Weser-Raum	824.909	**6.843,11**	**121**
Niedersachsen	8.000.826	47.709,87	168
Deutschland	83.467.117	357.578,17	233

Bevölkerungsstand zum 31.12.2025.
Fläche zum 31.12.2025; Fläche Deutschland: 31.12.2016.
Hinweis: Revision der Bevölkerungszahlen ab 2011 (Zensus 2011), ab 2022: Ergebnisse auf Grundlage des Zensus 2022. Aufgrund der Umstellung auf das neue 'Automatische Liegenschaftskataster-Informationssystem' (ALKIS) sind die Zahlen mit Stand 31.12.2016 und davor nur sehr eingeschränkt miteinander vergleichbar.

Datenabruf: 29.09.2026.
Quellen: Landesamt für Statistik Niedersachsen, Destatis, eigene Berechnungen.

Altersstruktur

Anteil der jeweiligen Alterskohorte an der Gesamtbevölkerung in Prozent.

Alter von … bis unter … Jahren	Cuxhaven	Osterholz	Rotenburg	Stade	Verden	**Elbe-Weser-Raum**	Niedersachsen
0-5	4,2%	4,2%	4,3%	4,6%	4,7%	**4,4%**	4,4%
5-10	4,8%	5,2%	4,9%	5,2%	5,3%	**5,1%**	4,9%
10-15	4,6%	5,0%	4,6%	4,9%	5,0%	**4,8%**	4,7%
15-20	4,6%	4,8%	5,0%	5,0%	5,0%	**4,9%**	4,8%
20-25	4,1%	4,2%	5,1%	4,7%	4,6%	**4,6%**	5,1%
25-30	4,7%	4,3%	5,5%	5,4%	5,1%	**5,0%**	5,9%
30-35	5,2%	5,0%	5,7%	5,8%	5,7%	**5,5%**	6,0%
35-40	6,0%	6,2%	6,4%	6,6%	6,5%	**6,4%**	6,5%
40-45	5,8%	6,3%	6,1%	6,4%	6,4%	**6,2%**	6,2%
45-50	5,5%	5,8%	5,7%	6,1%	5,7%	**5,8%**	5,9%
50-55	6,2%	6,2%	6,2%	6,2%	6,0%	**6,2%**	6,1%
55-60	8,5%	8,8%	8,4%	8,0%	8,1%	**8,3%**	8,0%
60-65	8,7%	8,8%	8,5%	7,9%	8,1%	**8,4%**	8,1%
65-70	7,5%	7,2%	6,9%	6,5%	6,6%	**6,9%**	6,7%
70-75	6,4%	5,7%	5,5%	5,3%	5,6%	**5,7%**	5,4%
> 75	13,1%	12,5%	11,0%	11,3%	11,7%	**11,9%**	11,5%

Bevölkerungsstand: 31.12.2025.
Datenabruf: 29.09.2026.

Quellen: Landesamt für Statistik Niedersachsen, eigene Berechnungen.

Durchschnittsalter

Das Durchschnittsalter ist ein Fachbegriff aus der Bevölkerungswissenschaft. Es beschreibt das Lebensalter eines definierten Personenkreises als arithmetisches Mittel des Alters aller Personen dieser Population zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Region	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Cuxhaven	46,1	46,2	46,4	46,5	46,7	46,8	46,9	46,8	47,0	47,1	45,2
Osterholz	45,2	45,5	45,7	45,8	45,9	46,0	46,1	46,0	46,2	46,4	47,2
Rotenburg	43,8	44,0	44,2	44,4	44,5	44,7	44,8	44,7	45,0	45,1	46,5
Stade	43,8	43,8	44,0	44,1	44,2	44,3	44,3	44,2	44,6	44,8	45,3
Verden	44,4	44,4	44,5	44,7	44,8	44,9	44,9	44,7	45,0	45,1	44,9
Niedersachsen	44,3	44,4	44,5	44,6	44,7	44,8	44,8	44,7	45,0	45,1	45,2

Bevölkerungsstand: jeweils 31.12.
Datenabruf: 29.09.2026.

Quelle: Landesamt für Statistik Niedersachsen, Tabelle A100011G.

Natürliche Bevölkerungsentwicklung, 2015-2025

Die natürliche Bevölkerungsentwicklung ist die Differenz zwischen der Zahl der Lebendgeburten und der Zahl der Sterbefälle in einem bestimmten Zeitraum. Dabei ist die natürliche Bevölkerungsentwicklung positiv, wenn die Zahl der Lebendgeburten höher ist als die Zahl der Sterbefälle (Zuwachs der Bevölkerung). Entsprechend ist bei einer negativen natürlichen Bevölkerungsentwicklung die Zahl der Sterbefälle höher als die Zahl der Lebendgeburten (Abnahme der Bevölkerung).

Region	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Cuxhaven	-1.151	-991	-1.070	-1.140	-1.168	-1.086	-1.084	-1.566	-1.526	-1.481	-1.433
Osterholz	-391	-314	-363	-416	-420	-459	-360	-676	-643	-645	-819
Rotenburg	-468	-463	-517	-451	-470	-393	-523	-711	-721	-707	-762
Stade	-345	-155	-244	-304	-258	-401	-437	-538	-890	-697	-885
Verden	-245	-209	-240	-273	-317	-348	-323	-621	-495	-517	-597
Elbe-Weser-Raum	-2.600	-2.132	-2.434	-2.584	-2.633	-2.687	-2.727	-4.112	-4.275	-4.047	**-4.496**
Niedersachsen	-25.277	-17.153	-20.693	-22.513	-20.970	-22.861	-23.524	-37.118	-37.909	-37.488	-39.429

Stichtag: jeweils zum 31.12.

Datenabruf: 03.11.2026.
Quelle: Landesamt für Statistik Niedersachsen, Tabelle Z1100001G.

Ansprechpartner:
IHK Stade für den Elbe-Weser-Raum
Henrik Gerken
Tel.: 04141 524-285
E-Mail: henrik.gerken@stade.ihk.de