



Märkte und Trends – Kompaktfassung März 2026

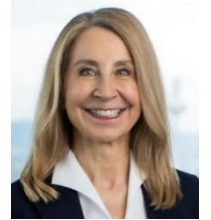
Research & Advisory



Werte, die bewegen.

Inhaltsverzeichnis

1. [Konjunktur](#)
2. [Inflation](#)
3. [Geldpolitik](#)
4. [Staatsanleihen](#)
5. [Aktien](#)
6. [Gold](#)
7. [Immobilien](#)
8. [Devisen](#)



Editorial: Irankrieg – Energiekrise reloaded?

Seit fast drei Wochen ist der Irankrieg das dominierende Thema. Es kam zu den bekannten Reaktionen auf Konjunktur und Kapitalmärkte: Der starke Anstieg des Rohölpreises hat einen unmittelbaren Effekt auf die Preise an den Tankstellen. Daher haben wir bereits unsere Inflationsprognosen nach oben angepasst. Je länger der Krieg und der Ölpreisanstieg anhalten, desto wahrscheinlicher wird eine Anpassung auch unserer Wachstumsprognosen nach unten.

Der US-Dollar fungiert in der aktuellen Situation in gewohnter Weise als sicherer Anlagehafen, also mit einer deutlichen Aufwertung. Die Rentenmärkte stehen hingegen unter Druck. Die Zinsen steigen am langen Ende und reflektieren einen erwarteten Anstieg der Inflation. Dies wird von den Notenbanken intensiv beobachtet. Wir halten es jedoch für unwahrscheinlich, dass Fed und EZB unmittelbar darauf reagieren werden.

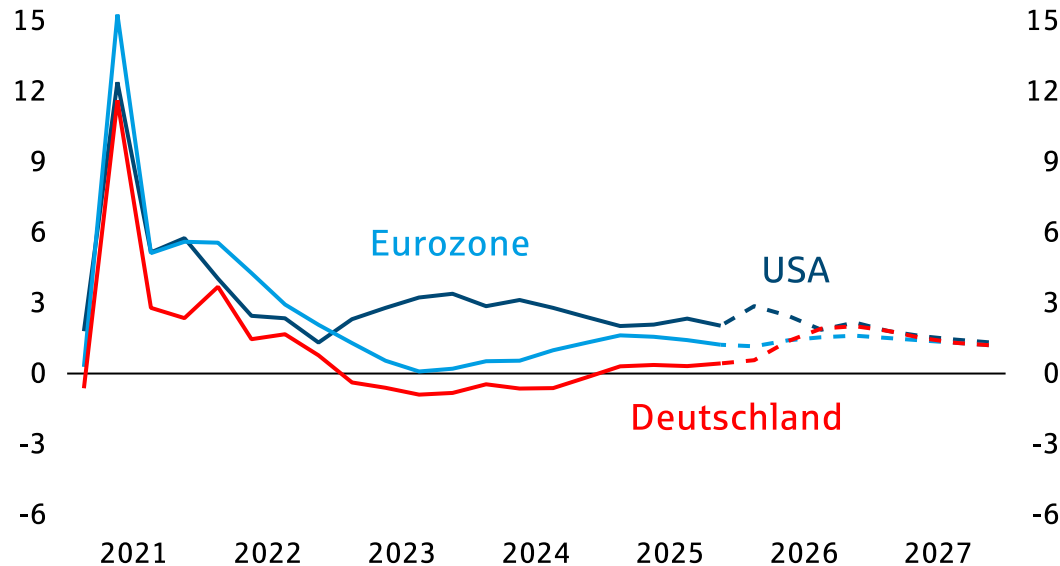
Auch Aktien reagieren mit Verlusten. Von einem Ausverkauf kann aber nicht die Rede sein. Wir halten an unserer vorsichtigen Einschätzung der Aktienmärkte fest, denn trotz der Rückgänge befinden wir uns noch nicht in Bereichen mit Einstiegssignalen. Die Phase der Überbewertung ist jedoch vorbei. Derzeit empfiehlt sich eine neutrale Halten-Position.

Dr. Gertrud Rosa Traud, Chefvolkswirtin/Head of Research & Advisory (Tel. 0 69/91 32-20 24)



Konjunktur: Energiepreisanstieg als neues Konjunkturrisiko

Reales Bruttoinlandsprodukt, % gg. Vj



Reales BIP, % gg. Vj.	2023	2024	2025	2026p	2027p
Deutschland	-0,7	-0,5	0,3	1,5	1,5
Eurozone	0,5	0,8	1,5	1,4	1,4
USA	2,9	2,8	2,2	2,3	1,5
Welt	3,1	3,1	3,1	2,9	2,8

p=Prognose, kalenderbereinigt soweit verfügbar
Quellen: Macrobond, Helaba Research & Advisory

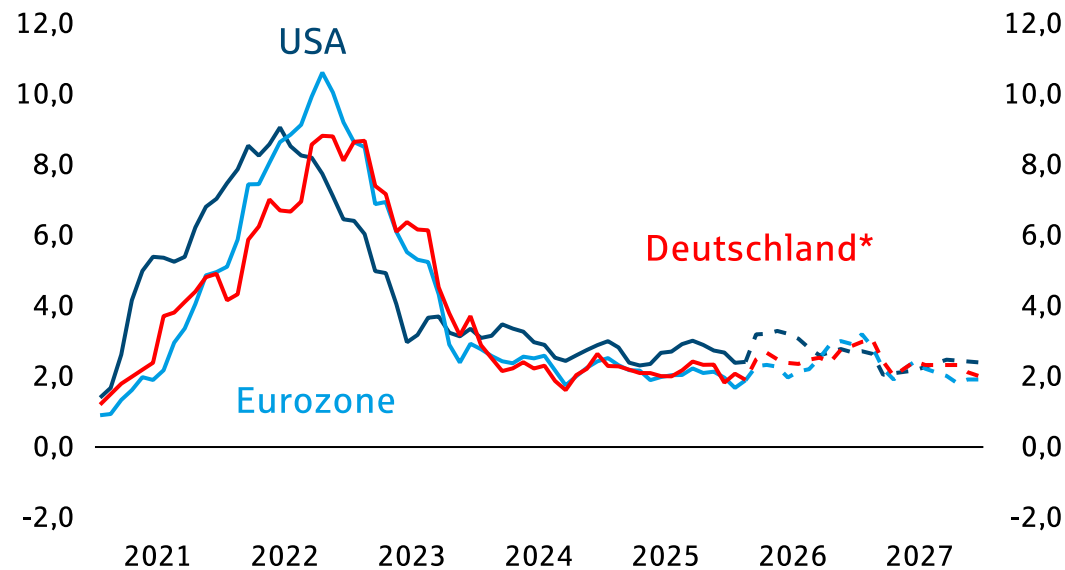
- Der Irankrieg hat die Energiepreise global nach oben getrieben und belastet die Stimmung
- Im Basisszenario vermeidet die Weltwirtschaft eine Rezession, aber der Effekt ist negativ
- China profitiert von starken Exporten, in den USA läuft der KI-Boom weiter
- Anziehender privater Konsum, sich belebende Investitionstätigkeit und Impulse aus den Fiskalprogrammen sprechen für mehr Wachstum 2026 in Deutschland ...
- ... aber Energiepreisschub könnte Überprüfung der Wachstumsprognose für Deutschland von 1,5 % erforderlich machen

Patrick Franke (Tel. 0 69/91 32-47 38) und Simon Azarbayjani (Tel. 0 69/91 32-79 76)



Inflation: Irankrieg erhöht Inflationsrisiken

Verbraucherpreise, % gg. Vj.



Verbraucherpreise,
% gg. Vorjahr

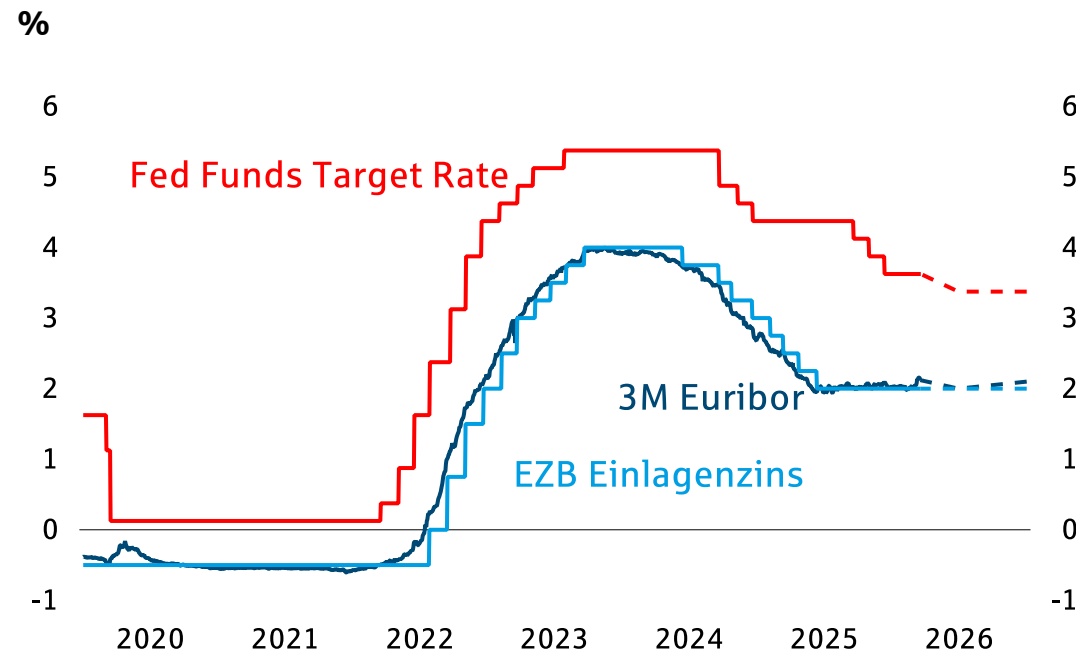
	2023	2024	2025	2026p	2027p
Deutschland*	5,9	2,2	2,2	2,4	2,2
Eurozone	5,4	2,4	2,1	2,3	2,2
USA	4,1	3,0	2,7	2,9	2,3

p=Prognose, *nationale Abgrenzung
Quellen: Macrobond, Helaba Research & Advisory

- Wegen des Energiepreisschocks heben wir unsere Inflationsprognosen für 2025 an
- Deutsche Inflation 2025 steigt auf 2,4 % und in der Eurozone auf 2,3 % (zuvor: jeweils 2,1 %)
- Preisdruck in den USA bleibt hoch, im Februar lagen Gesamt- und Kernrate des Verbraucherpreisindex bei rund 2 ½ %, die Raten beim von der Fed präferierten Preisindex für Konsumausgaben erreichen sogar fast 3 %
- Zölle schieben die US-Teuerung nach wie vor an und nun kommt noch der Energiepreissprung hinzu
- Wir heben unsere US-Inflationsprognose für 2026 von 2,7 % auf 2,9 % an, 2027 sorgt eine Normalisierung der Energiepreise für niedrigere Teuerung (2,3 % statt 2,5 %)

Patrick Franke (Tel. 0 69/91 32-47 38) und Simon Azarbayjani (Tel. 0 69/91 32-79 76)

Geldpolitik: Veränderte Ausgangslage für die Notenbanken



- EZB-Rat ist wegen der hohen Energiepreise alarmiert, wartet aber die weitere Entwicklung ab
- Beruhigt sich die Lage in Nahen Osten, wird die EZB ihren neutralen Kurs beibehalten
- Je länger der Irankrieg anhält, desto wahrscheinlicher sind Zinsanhebungen der EZB
- Fed lässt Leitzins im März unverändert, betont Unsicherheit durch die Folgen des Irankriegs
- FOMC hebt Inflations-, aber auch Wachstumsprojektionen für 2026 und 2027 an
- Senkung der Federal Funds Rate bleibt auf der Agenda, aber Timing ist sehr unsicher

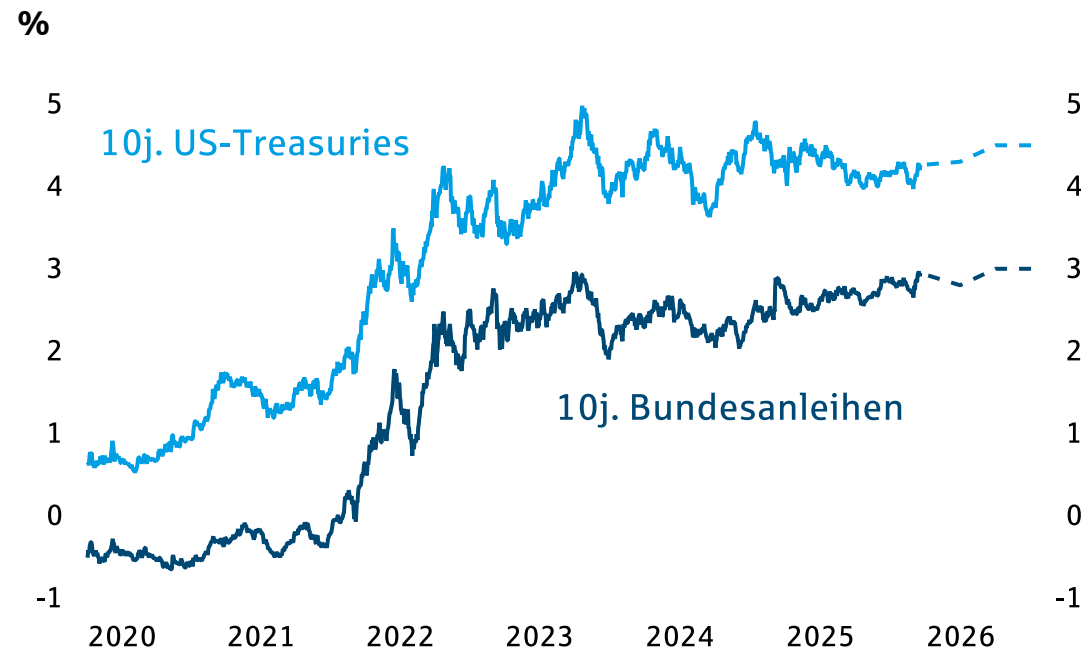
%	aktuell*	Q2/26	Q3/26	Q4/26	Q1/27
3M Euribor	2,12	2,00	2,05	2,10	2,10
EZB Einlagenzins	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Fed Funds Rate	3,63	3,38	3,38	3,38	3,38

* 18.03.2026
Quellen: Bloomberg, Helaba Research & Advisory

Ulf Krauss (Tel. 0 69/91 32-47 28) und Patrick Franke (Tel. 0 69/91 32-47 38)



Staatsanleihen: Krieg als Renditetreiber



- Steigende Zinserhöhungserwartungen haben Anleihen unter Druck gesetzt
- Nervosität der Anleger ist hoch – Inflationserwartungen sind aber noch relativ moderat
- Geopolitisches Umfeld treibt die Militärausgaben und damit auch die Verschuldung in die Höhe
- Aufgrund gestiegener Leitzinserwartungen sind die Zinskurven zuletzt flacher geworden
- 10-jährige US-Treasuries zum Jahresende bei rund 4,5 % erwartet
- 10-jährige Bunds notieren im Basisszenario zum Jahresende bei 3,0 %

%	aktuell*	Q2/26	Q3/26	Q4/26	Q1/27
10j. Bundesanl.	2,94	2,80	3,00	3,00	3,00
10j. US-Treasuries	4,27	4,30	4,50	4,50	4,50

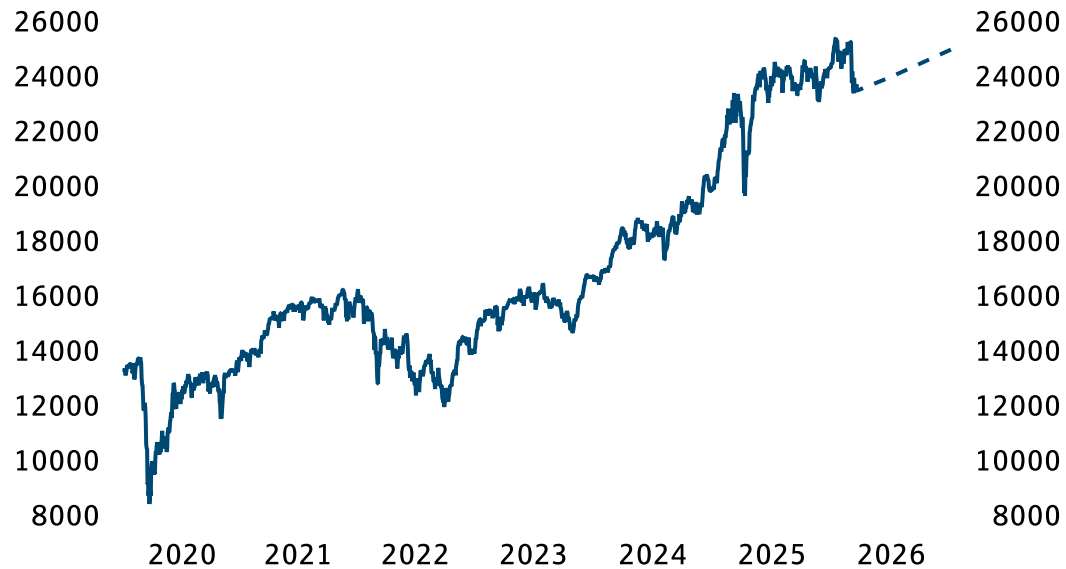
* 18.03.2026
Quellen: Bloomberg, Helaba Research & Advisory

Ulf Krauss (Tel. 0 69/91 32-47 28)



Aktien: Trotz des Ölpreissprungs keine Panik

DAX, Indexpunkte



Indexpunkte	aktuell*	Q2/26	Q3/26	Q4/26	Q1/27
DAX	23.502	24.000	24.500	25.000	25.500
Euro Stoxx 50	5.737	5.600	5.700	5.800	5.880
S&P 500	6.625	6.600	6.700	6.800	6.880

* 18.03.2026

Quellen: Bloomberg, Helaba Research & Advisory

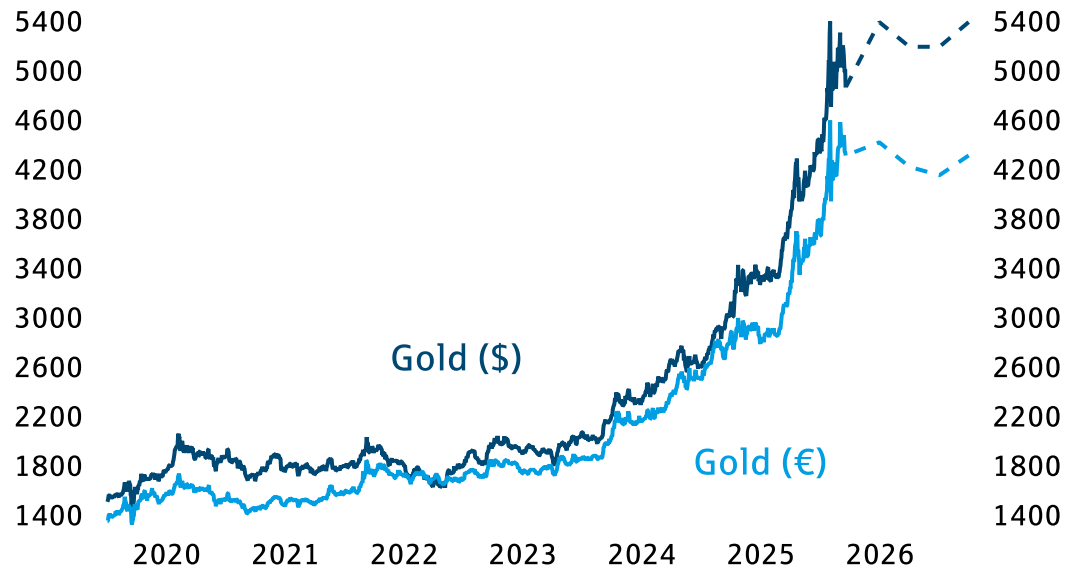
- Aktien sind seit Beginn des Irankriegs weltweit im Rückwärtsgang
- Erste konjunkturelle Stimmungsindikatoren zeigen Eintrübung
- Gewinnrevisionen für DAX und EURO STOXX 50 mehrheitlich nach unten gerichtet
- S&P 500 und EURO STOXX 50 noch teuer, DAX wieder innerhalb des fairen Bandes
- Anlegerstimmung in den USA weitgehend neutral, in Deutschland eher pessimistisch
- Chance-Risiko-Verhältnis bei Aktien noch nicht attraktiv

Markus Reinwand, CFA (Tel. 0 69/91 32-47 23)

Gold: Inflationssorgen belasten



€ bzw. \$ je Feinunze



Preis / Feinunze	aktuell*	Q2/26	Q3/26	Q4/26	Q1/27
Gold in Euro	4.208	4.426	4.228	4.160	4.320
Gold in US-Dollar	4.819	5.400	5.200	5.200	5.400

* 18.03.2026

Quellen: Bloomberg, Helaba Research & Advisory

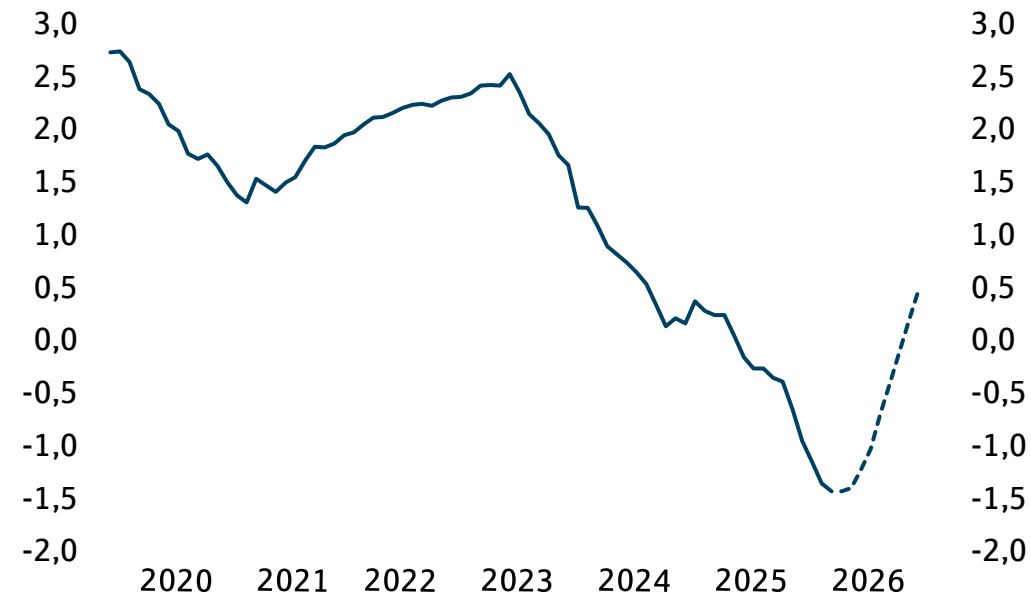
- Gold konnte nicht vom Kriegsausbruch im Nahen Osten als sicherer Hafen profitieren
- Dadurch ausgelöster Ölpreisschock führt zur Erwartung steigender Inflationsraten sowie der Sorge, dass Fed und EZB gegensteuern müssten
- Im Zuge dessen hat der US-Dollar kräftig aufgewertet
- Vor allem Zinsängste konterkarieren die Funktion von Gold als sicherer Anlagehafen
- In diesem Umfeld performt Gold in Eurorechnung zwar besser, muss aber auch ein Monatsminus von knapp 2 % hinnehmen
- Erst bei Entspannung der Energiepreise sollte sich Gold wieder über 5.000 US-Dollar je Feinunze festsetzen

Claudia Windt (Tel. 0 69/91 32-25 00)

Immobilien: Noch kein Sommer, aber der Frühling hat begonnen



Helaba OIF-Index, Gesamttrendite in %



% gg. Vorjahr	2022	2023	2024	2025	2026p
Helaba OIF-Index*	2,3	1,5	0,2	-1,2	0,5
Wohnimmobilien**	7,2	-5,0	-1,3	3,9	3,5
Gewerbeimmobilien**	-0,4	-10,2	-5,3	2,9	2,5

*für offene Immobilienfonds (Jahresrendite); **vdp Preisindizes Deutschland (Jahresdurchschnitt)
p=Prognose; Quellen: vdp, LSEG, Helaba Research & Advisory

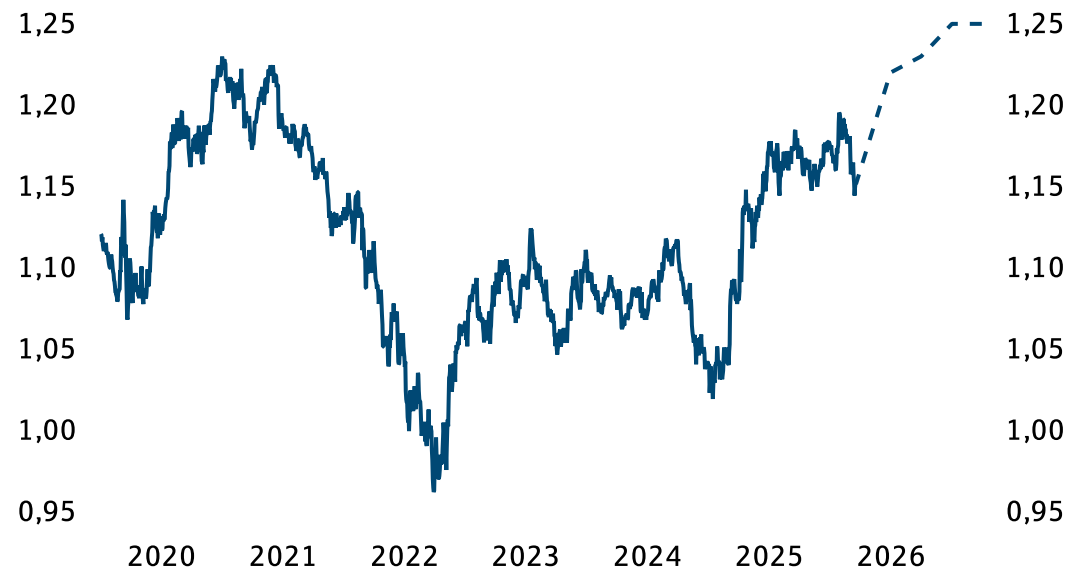
- Durchschnittliche Jahresperformance offener Immobilienfonds zuletzt bei -1,4 %
- Nettomittelabflüsse der Fonds setzen sich fort und betrugen im Dezember 848 Mio. Euro
- Liquiditätsquote vorerst noch ausreichend, um weitere Abflüsse zu bedienen
- Einzelhandelsmieten erholen sich weiter, zentrale Lagen entwickeln sich dynamischer
- Bis der gewerbliche Investmentmarkt sein Vorkrisenniveau erreicht, wird viel Zeit vergehen
- Kalter Winter bremste Baukonjunktur, Aufschwung setzt sich im Frühjahr fort

Paul Richter (Tel. 0 69/91 32-79 58)



Devisen: Breit angelegte Dollar-Stärke

Euro in US-Dollar



gg. Euro	aktuell*	Q2/26	Q3/26	Q4/26	Q1/27
US-Dollar	1,15	1,22	1,23	1,25	1,25
Japanischer Yen	183	177	175	175	173
Britisches Pfund	0,86	0,88	0,87	0,86	0,86
Schweizer Franken	0,91	0,95	0,95	0,96	0,96

* 18.03.2026
Quellen: Bloomberg, Helaba Research & Advisory

- US-Dollar profitiert von Risk-Off-Stimmung im Zuge des seit Wochen andauernden Irankriegs
- Hohe Öl- und Energiepreise liefern dem US-Dollar zusätzliche Unterstützung
- Unterschiede zum Energiepreisschock 2022 begrenzen das Potenzial des US-Dollars
- Britisches Pfund notiert etwas stärker infolge steigender Renditedifferenzen zum Euro
- Schweizer Franken stellt seine Rolle als sicherer Hafen unter Beweis, ist damit aber zu teuer
- Japanischer Yen wohl nahe der Interventionschwelle und fundamental deutlich unterbewertet

Samuel Will (Tel. 0 69/91 32-74 88)

Rechtliche Hinweise und Ansprechpartner

Redaktion:

Dr. Stefan Mitropoulos
Tel.: 0 69/91 32-46 19
research@helaba.de

Die Publikation ist mit größter Sorgfalt bearbeitet worden. Sie enthält jedoch lediglich unverbindliche Analysen und Prognosen zu den gegenwärtigen und zukünftigen Marktverhältnissen. Die Angaben beruhen auf Quellen, die wir für zuverlässig halten, für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität wir aber keine Gewähr übernehmen können. Sämtliche in dieser Publikation getroffenen Angaben dienen der Information. Sie dürfen nicht als Angebot oder Empfehlung für Anlageentscheidungen verstanden werden.

Herausgeber:

Dr. Gertrud Rosa Traud
Chefvolkswirtin /
Head of Research & Advisory
Landesbank Hessen- Thüringen
MAIN TOWER
Neue Mainzer Str. 52-58
60311 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69/91 32-20 24

Support Research & Services:

Susanne Eulenkamp
Tel.: 0 69/91 32-20 24
research@helaba.de