

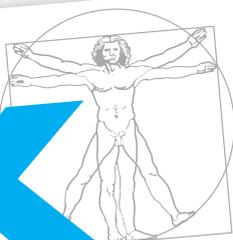
Iss was, Deutschland?

Man hört allerhand: von Jugendlichen, die beim Essen ihre E-Mails checken und etwas an die Pinnwand ihrer Freunde posten. Von Senioren, die beim Einkaufen nur auf den Preis schielen, und übergewichtigen Männern, für die eine Currywurst am Tag selbstverständlich ist. Um herauszufinden, wie sich die Menschen hierzulande tatsächlich ernähren, hat die Techniker Krankenkasse (TK) einen repräsentativen Querschnitt der deutschen Bevölkerung vom Meinungsforschungsinstitut Forsa befragen lassen. Dazu, welchen Stellenwert das Essen für die Menschen hierzulande hat, zu ihrem Essverhalten zu Hause und unterwegs, zu ihrer Kochkompetenz und dazu, ob sich eine gesunde Ernährung mit ihrer Arbeit vereinbaren lässt. Weitere Themen waren der Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Gesundheit der Menschen, die Verbreitung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die Frage, wie die Menschen zu ihrem eigenen Gewicht stehen, und zu welchem Ergebnis Diäten oder Ernährungsumstellungen bei ihnen geführt haben. Einen kompakten Überblick der Ergebnisse bietet dieser Studienband.



TK

Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.





Iss was, Deutschland?

TK-Studie zum Ernährungsverhalten
der Menschen in Deutschland



Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

gesundes Essen ist ein Grundpfeiler des persönlichen Wohlergehens. Zwar wissen das die meisten Menschen, aber in einem anstrengenden Alltag in Beruf und Familie ist es eben gar nicht so einfach, auch noch auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Wir wollten es genauer wissen und haben bevölkerungsrepräsentativ gefragt: Wie wichtig ist den Menschen in Deutschland ihre Ernährung? Fertiggerichte oder Selbstgekochtes – was kommt hierzulande auf den Tisch? Und nehmen die Menschen sich noch Zeit, in Ruhe zu essen – oder surfen sie nebenbei im Internet?

Als Techniker Krankenkasse wollen wir keine Spaßbremse sein und die Deutschen zu einem Volk von Asketen machen. Wir wissen doch alle, dass man manchmal dem Burger oder der Tafel Schokolade nicht widerstehen kann und dass ein dauerhaftes Idealgewicht für manche Menschen einfach eine Illusion bleibt. Der Griff zum Fertiggericht lässt sich auch nicht immer vermeiden, und nicht aus jedem wird im Alltag ein begeisterter Koch – nobody is perfect. Die in diesem Studienband zusammengefassten Befragungsergebnisse liefern aber gute Hinweise, wo die Stellschrauben sind, um häufiger die Kurve in Richtung eines gesünderen Essens zu bekommen.

Wir werden diese Erkenntnisse in unsere Initiativen einfließen lassen: Wenn schon eine Tiefkühlpizza, dann vielleicht mit frischem Gemüse angereichert? Als schneller Snack unterwegs, der hin und wieder unvermeidlich ist, kann es auch das belegte Brötchen oder die Ofenkartoffel sein statt der Currywurst. Und gerade wer schon den ganzen Tag im Job von Termin zu Termin hetzt und sein Mittagessen am Schreibtisch isst, der kann mit einem ruhigen Abendessen zuhause einen schönen Gegenpunkt setzen – und das Smartphone dann auch mal zur Seite legen.

Wir wünschen uns, dass die Menschen ihrer eigenen Ernährung mehr Aufmerksamkeit entgegenbringen, als es oft der Fall ist. Denn Essen kann so viel mehr als satt zu machen: Es ist ein Schlüssel zum Wohlbefinden – zumal sich Genuss und eine überwiegend gesunde Ernährung keineswegs ausschließen.

Ihr

Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse

Inhalt

Essen im Alltag

Männern ist das Essen weniger wichtig	4
Senioren ernähren sich am gesündesten	5
In Familien soll es vor allem schmecken	7

Essverhalten

Geringverdiener wollen täglich Fleisch	9
Frauen sind die größeren Frustesser	9
Bildung schützt vor Sünde nicht	10
Dem Essen wird wenig Zeit eingeräumt	11
Der innere Schweinehund ist stark	11
Auch Geld spielt eine Rolle	11

Kochkompetenz

Kochen ist nach wie vor Frauensache	12
Selbstgekochtes gibt es nur unregelmäßig	12
Es mangelt an der Zeit... und an der Lust	13

Fertiggerichte

Junge Leute lieben Fertigessen und Fastfood	14
Bildung ist nicht ausschlaggebend	15
Auch Familien greifen beim Fastfood zu	16

Mahlzeiten zu Hause

Jeder Dritte beschäftigt sich nebenher	16
Je jünger, desto öfter laufen beim Essen Fernseher oder Computer	16
Beim Fernsehen wird auch viel genascht	17

Essen to go

Viele wollen auch auf dem Weg gut essen	18
Berufstätige schätzen mobiles Essen	19

Ernährung am Arbeitsplatz

Jeder Dritte klagt über schwierige Bedingungen	20
Frauen fehlt die Zeit für Essenspausen	20
Eine Frage des guten Willens	22
Bei der Arbeit wird zu wenig getrunken	23

Gesundheit

Unverträglichkeiten und Allergien nehmen zu	24
Frauen und Geringverdiener sind am belastesten	24
Kranke essen nicht besser als Gesunde	26
Meistens siegt der innere Schweinehund	29
Psychisch Belastete vernachlässigen ihre Ernährung	29

Gewicht und Diät

Auch Schlanke hadern mit ihrer Figur	31
Figur hat auch mit Bildung zu tun	32
Jede zweite Frau hat schon Diäten ausprobiert	32
Nicht nur Dicke halten Diät	32
Erst kurzfristiger Erfolg – dann der Jo-Jo-Effekt	33

Umstellung der Ernährung

Fast jeder Zweite hat Ernährungsumstellung versucht	34
Es scheitert zumeist an der Disziplin	34

Sport

Wer keinen Sport treibt, ist dicker	35
-------------------------------------	----

Essen im Alltag

Das Wichtigste ist natürlich, dass es schmeckt. Wer mag schon matschige Kartoffeln, eine fade Soße oder Suppe ganz ohne Gewürze. Essen dient nicht allein dazu, satt zu werden. Für viele Menschen hat es auch etwas mit **Genuss** zu tun. Und mit **Geselligkeit**, wenn sie mit der Familie oder Freunden rund um einen Tisch sitzen und gemeinsam essen. Die Hälfte der Männer und Frauen, die wir für unsere Studie befragt haben, sagt deshalb, dass das Essen für sie sehr wichtig ist. Sie sind bereit, Zeit und Geld dafür zu investieren.

Lecker und gesund

Doch der **Geschmack** ist es nicht allein, der eine Mahlzeit zu einem guten Essen macht. Immer mehr Menschen legen Wert darauf, sich nicht nur lecker, sondern auch **gesund zu ernähren**. Nicht nur, weil die Ernährung das Aussehen und die Fitness prägt und ein schlanker und sportlicher Körper als Ideal gilt. Sie hat auch nachweislichen Einfluss auf viele Krankheiten, wie etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme. Zwar sagt trotzdem nur ein Viertel aller Befragten, dass sie sich durchweg gesund ernähren: bei den meisten, nämlich knapp 60 Prozent, ist es mal so, mal so.

Doch immerhin überwiegen die Phasen, in denen sie auf ihre Ernährung achten und nicht nur schnell runterschlingen, was ihnen zwischen die Finger kommt. Nur jeder fünfte Befragte sagt, dass er sich eigentlich gar keine Gedanken über seine Ernährung macht.

Männern ist das Essen weniger wichtig

Doch wenn das Essen für die Hälfte aller Befragten einen hohen Stellenwert hat, heißt das natürlich auch, dass es im Leben der anderen Hälfte keine große Rolle spielt. Vor allem bei Männern. Das ist die Kehrseite der auf den ersten Blick so positiven Zahl. Für Männer hat das Essen einen weit **geringeren Stellenwert**, als es bei Frauen zu beobachten ist. Nur 44 Prozent aller Männer sagen, dass Essen ihnen wichtig ist. Und nur 17 Prozent, dass sie sich immer gesund ernähren. Bei den meisten überwiegen sogar die Phasen, in denen sie sich gar keine Gedanken darüber machen, was sie da gerade zu sich nehmen. 43 Prozent ist es in dieser Zeit herzlich egal, ob ihr Essen aus der Imbissbude kommt oder vom Herd in der eigenen Küche und ob sie es im Sitzen essen oder im Laufen, auf dem Weg zum nächsten Termin. Es soll schmecken, und wenn es dann noch schnell geht – umso besser.

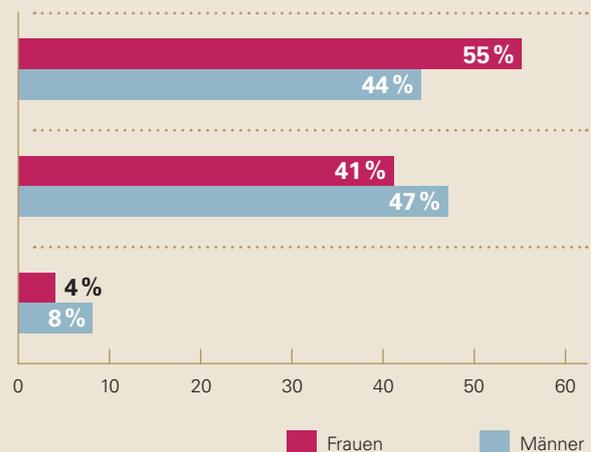
Bedeutung des Essens im Alltag

Das Thema Essen ist mir...

sehr wichtig – und ich bin auch bereit, in meine Ernährung Zeit und Geld zu investieren.

nicht egal, es hat aber keinen ganz großen Stellenwert für mich.

nicht so wichtig. Ich esse in erster Linie, um satt zu werden.

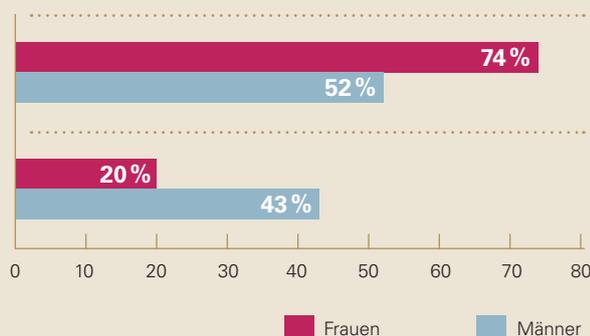


Frauen essen gesünder als Männer

Essverhalten nach Geschlecht

„Ernähre mich immer bzw. überwiegend gesund.“

„Achte weniger auf meine Ernährung bzw. mache mir eigentlich nur wenig Gedanken über meine Ernährung.“



Bei den Frauen sieht das schon anders aus. Weit über die Hälfte aller Frauen sagt, dass ihnen Essen sehr wichtig ist. Ein Drittel ernährt sich durchweg gesund, und auch bei den eher Wechselhaften sagt fast jede zweite, dass sie sich zumindest überwiegend gesund ernährt. Während es für die Männer vor allem lecker sein muss, wollen Frauen ihr Essen **gesund und kalorienarm**. Aber natürlich auch nicht ausnahmslos. Auch jede fünfte Frau räumt ein, dass ihr schlichtweg gleichgültig ist, was auf den Teller kommt.

Doch klare Unterschiede zeigen sich nicht nur zwischen Männern und Frauen, sondern auch zwischen **Jung und Alt, Single und Familienmensch**. Je älter die Menschen werden, desto mehr achten sie auf eine gesunde Ernährung. Für die 18- bis 25-Jährigen gibt es Wichtigeres im Leben. Für sie hat das Essen grundsätzlich keine große Bedeutung. Schmecken soll es. Und schnell soll es gehen. Dann ist sogar der Preis egal. Nur 23 Prozent der jungen Erwachsenen ist es wichtig, dass sie sich gesund ernähren – und nur jeder zehnte

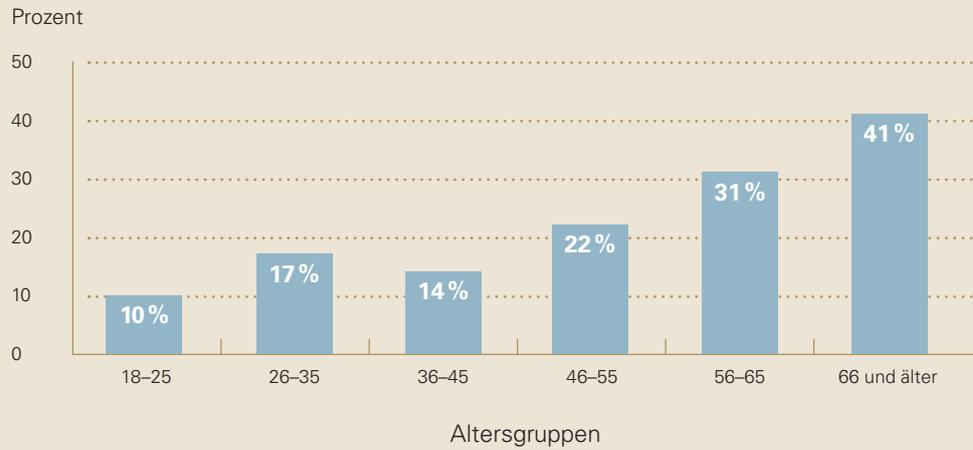
tut es dann auch. Da sind Männer und Frauen in den mittleren Jahren schon die größeren Genussmenschen. Weit über die Hälfte derer zwischen 46 und 55 Jahren findet Essen grundsätzlich sehr wichtig. Zwar steht auch für sie der Geschmack im Vordergrund. Die Ernährung ist aber auch überwiegend gesund.

Senioren ernähren sich am gesündesten

Bei den Senioren dreht sich das Verhältnis dann endgültig um. Bei Rentnern ab 66 Jahren hat das Essen insgesamt **keinen großen Stellenwert** mehr. Im Leben von fast 60 Prozent der älteren Bevölkerung spielt es keine große oder auch gar keine Rolle. Wie es schmeckt, wird zunehmend egal. Deshalb sind die Senioren auch nicht bereit, auf die Zubereitung ihres Essens viel Zeit zu verwenden oder Geld dafür zu investieren. Worauf sie aber durchaus achten, ist, dass sie mit ihrem Essen etwas **Gutes für ihre Gesundheit** tun. 41 Prozent aller Senioren achten sorgsam darauf, dass ihre Nahrung nicht so viele Kalorien, aber genügend Vitamine und Mineralstoffe enthält.

Gesunde Ernährung: Ältere haben die Nase vorn

Anteil derjenigen, die sich immer gesund ernähren, nach Altersgruppen



Hauptsache gesund?!

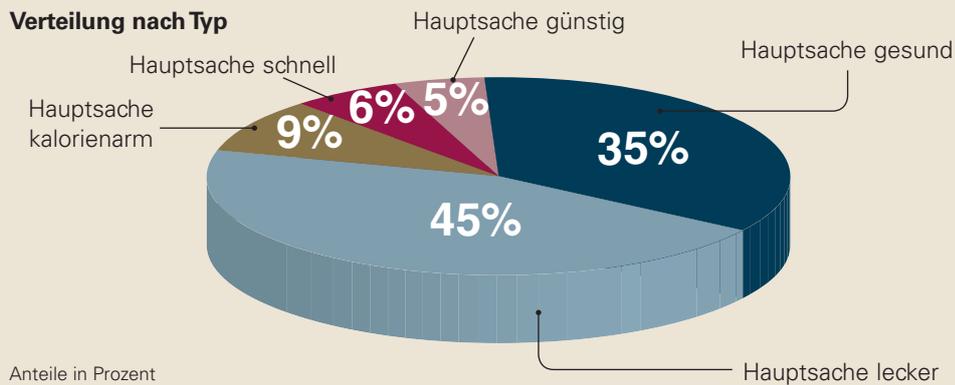
Esstypen nach Alter

Esstypen	18-25	25-35	36-45	46-55	56-65	66 und älter
Hauptsache gesund	23	34	29	35	40	43
Hauptsache lecker	56	59	49	45	40	32
Hauptsache günstig	*	1	7	6	4	7
Hauptsache schnell	11	4	8	5	6	2
Hauptsache kalorienarm	9	3	5	8	9	15

Angaben in Prozent, * für Auswertung zu geringe Basis

Esstypen

Verteilung nach Typ



In Familien soll es vor allem schmecken

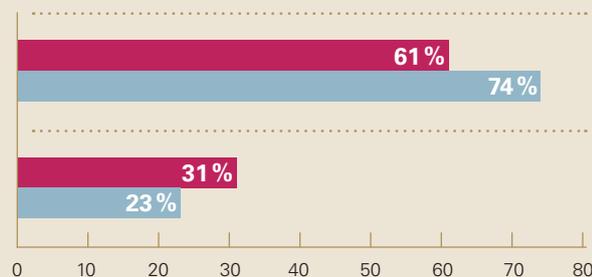
In Familien ist es anders herum. **Hauptsache lecker**, lautet das Motto des Speiseplans, sobald Kinder mit am Tisch sitzen. Das Essen spielt zwar grundsätzlich eine größere Rolle als bei Rentnern und in Single-Haushalten, in denen jemand abends alleine am Küchentisch sitzt. Doch das heißt noch lange nicht, dass es in den Familien auch gesünder zugeht. Im Gegenteil: In den meisten ist die Ernährung eher wechselhaft. Mal kommt etwas Selbstgekochtes aus frischen Zutaten auf den Tisch, mal ist es dann doch die Tiefkühlpizza aus dem Eisschrank. Und das gar nicht so selten. In über einem Drittel aller Familien überwiegen die Phasen sogar, in denen gar nicht auf die Inhaltsstoffe des Essens geachtet wird. Durchweg gesund geht es nur in den wenigsten Familien zu – nicht einmal in jeder fünften.

Dabei spielen auch der **Bildungsstand und das Einkommen** eine Rolle. Das Ernährungsbewusstsein ist doch eher bei Männern und Frauen mit höherer Schulbildung oder Hochschulabschluss ausgeprägt. Und je mehr jemand verdient, desto mehr Gedanken und auch Geld investiert er in gesunde Mahlzeiten. Die Haushalte mit einem Spitzeneinkommen von über 4.000 Euro netto im Monat ernähren sich zu zwei Dritteln zumindest überwiegend gesund. Bei den Geringverdienern mit einem Einkommen bis maximal 1.500 Euro sind es 61 Prozent. Fast jeder Fünfte in dieser Gehaltsgruppe macht sich sogar gar keine Gedanken über seine Ernährung. Bildung und Einkommen entscheiden also eindeutig über die Qualität des Essens mit.

Je höher das Einkommen, desto gesünder das Essen

„Ich ernähre mich immer gesund/überwiegend gesund.“

„Ich achte weniger auf meine Ernährung/mache mir eigentlich wenig Gedanken dazu.“



■ Geringverdiener

Haushaltsnettoeinkommen bis 1.500 Euro

■ Spitzenverdiener

Haushaltsnettoeinkommen über 4.000 Euro

Essverhalten

Frisches ist täglich auf dem Tisch – aber auch Fleisch

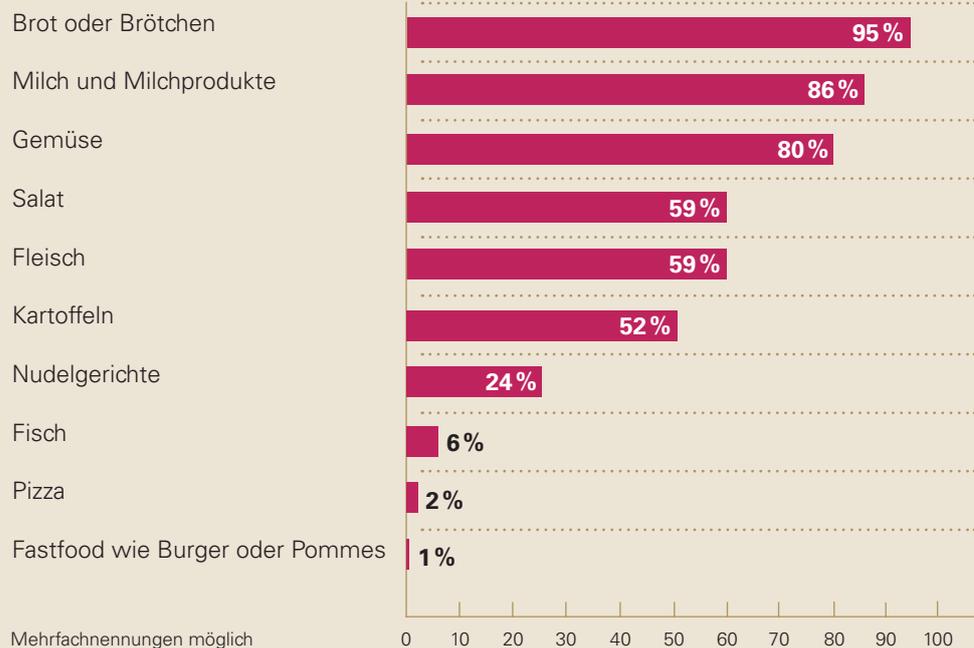
Nun ist der Wille, sich gesund zu ernähren, schon mal der erste wichtige Schritt. Doch eine ganz andere Sache ist es, dies dann auch wirklich zu tun. **Denn was genau ist eigentlich eine gesunde Ernährung?** Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) besagen, gesund sei eine Mischkost, die arm an Fett, aber reich an Kohlenhydraten ist. Außerdem soll sie Eiweiß und Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe enthalten. Soweit die Theorie – die in der Praxis doch viele Fragen aufwirft. Denn in welchen Nahrungsmitteln sind nun welche Mineralstoffe und Vitamine drin?

Und wie vermeide ich, ungesunde Zusatzstoffe, versteckten Zucker und Fett zu mir zu nehmen? Wer selbst ein warmes Essen aus frischen Zutaten kocht, ist natürlich auf der sicheren Seite. Doch es muss ja nicht immer ganz perfekt sein. Auch eine Tiefkühlpizza kann zu einem besseren Essen werden, wenn man ein paar Scheiben frische Tomaten oder Zucchini darauflegt. Und selbst an der Imbissbude gibt es mehr als nur Kohlenhydrate und Fett. Wer sich sein To-go-Essen beim Asia-Imbiss bestellt, bekommt in der Regel Gemüse, das vor seinen Augen frisch im Wok angebraten wird.

Wir wollten deshalb genauer wissen, wer was isst. Wie in Deutschlands Küchen das Verhältnis ist zwischen fetthaltig und kalorienbewusst, Obst und Süßigkeiten, Fleisch und Gemüse.

Brot ist das Grundnahrungsmittel

Anteil der Menschen in Deutschland, die folgende Lebensmittel fast jeden Tag bzw. drei- bis fünfmal die Woche verzehren



Spitzenverdiener selbstkritischer bei Obst und Gemüse

Die gute Nachricht vorweg: Obst und Gemüse gehören für die meisten Menschen ganz **selbstverständlich auf den Speiseplan**. Fast zwei Drittel aller Männer und Frauen essen täglich Obst und Gemüse. Und zwar mehrmals. Auffällig ist allerdings, dass die Bewohner der östlichen Bundesländer sehr viel häufiger in die Obstschale greifen als die im Westen. Und je mehr jemand verdient, desto mehr wird gesundes Essen zwar grundsätzlich als wichtig bezeichnet; die Bereitschaft, dafür zu investieren, steigt. Dennoch zeigen sich die Gutverdiener in unserer Umfrage selbstkritischer mit ihrem Konsum von Obst und Gemüse. Während drei Viertel aller Geringverdiener angeben, täglich etwas Frisches aus der Natur zu essen, sagt dies nur knapp die Hälfte der Spitzenverdiener.

Geringverdiener wollen täglich Fleisch

Andersherum ist es dafür beim Fleisch. Je geringer der Bildungsstand oder das Einkommen, desto mehr Wurst kommt aufs Brot. Im Schnitt isst die Hälfte der Bevölkerung jeden Tag Wurst oder Fleisch. Vor allem in Haushalten mit einem Monatseinkommen von maximal 1.500 Euro gehört das tägliche Stück Fleisch zum Essen dazu. In den Haushalten hingegen, in denen monatlich mehr als 4.000 Euro zur Verfügung stehen, kommt nur bei jedem Dritten täglich Fleisch in die Pfanne. Dabei sind es vor allem **die Jüngeren und Männer, die regelmäßig an der Wursttheke stehen** – trotz des Vegetarier-Booms gehört ein Stück Fleisch für 65 Prozent aller 18- bis 25-Jährigen zum Essen einfach dazu. Sechs von zehn Männern wollen jeden Tag zumindest eine Scheibe Wurst auf dem Frühstücksbrot. Bei den Frauen sind es vier von zehn.

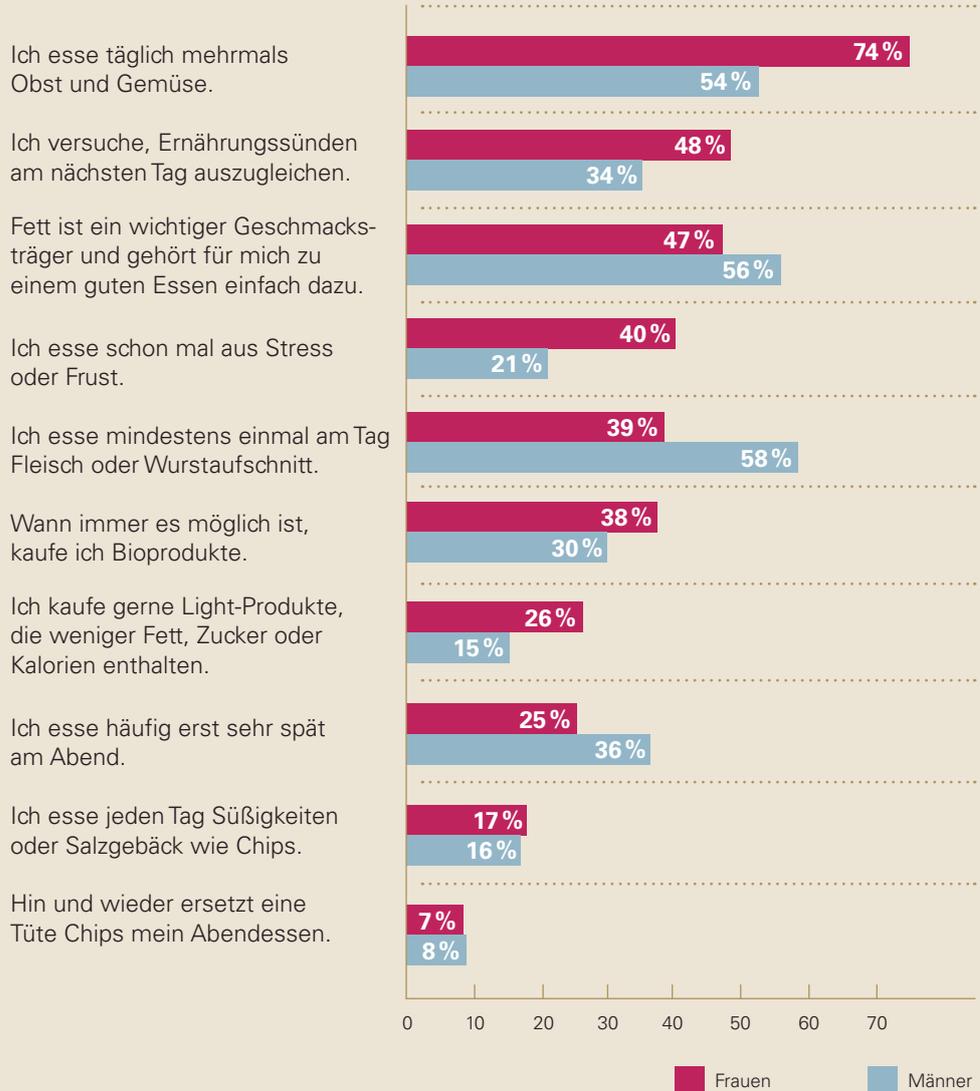
Frauen sind die größeren Frustesser

Doch wer jetzt glaubt, bei den Frauen geht es durchweg disziplinierter zu, der irrt. Auch das hat unsere Umfrage klar ergeben. Bei den Süßigkeiten und Knabbereien wie zum Beispiel Chips sind Frauen nämlich weniger zurückhaltend. Einerseits kaufen sie zwar gerne **Light-Produkte**, um die Kalorien im Zaum zu halten. Die liegen bei 26 Prozent der Frauen im Einkaufswagen, während fettarme Produkte nur in den Körben von 15 Prozent der Männer zu finden sind. Auf der anderen Seite aber greifen 17 Prozent aller Frauen täglich in die Flips-Tüte oder brechen sich ein Stück vom Schokoriegel ab.

Insgesamt stellt sich das Thema Essen bei vielen Frauen als ein **stetes Auf und Ab** dar. Sie sind hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, schlank und fit zu sein, und den kleinen Gelüsten, die sie immer wieder überfallen. Begehen sie einen Tag eine Ernährungssünde, bemühen sie sich am nächsten Tag eisern, diese wieder auszugleichen. Und sie essen zwar mehr Obst als die Männer, weniger Fleisch und Fett. Auch beim Kauf von Bioprodukten liegen sie klar vorne: Vier von zehn Frauen versuchen Bioprodukte zu kaufen, wann immer es möglich ist – bei den Männern ist es nur etwa jeder dritte. Sind Frauen aber einmal so richtig schlecht drauf, ist ihnen auf einen Schlag alles egal. Dann greifen sie beherzt zu – je fetter und süßer, desto besser. Frauen, das ist deutlich geworden, sind die größeren Frustesser. 40 Prozent hauen bei schlechter Laune richtig rein. Bei den Männern tun das nur halb so viele.

Frauen sind die größeren Frustesser

Anteil der Menschen in Deutschland, die ihr Ernährungsverhalten so beschreiben



Bildung schützt vor Sünde nicht

Aus Stress oder Frust zu essen, ist ein Phänomen, das auch bei Akademikern in bemerkenswertem Maße zu beobachten ist. Je höher der Bildungsabschluss ist, hat die Umfrage ergeben, desto häufiger wird aus Stress oder Frust gegessen. Und desto häufiger liegt am Abend die Chipstüte mit auf dem Sofa – oder ersetzt sogar ganz das Abendessen. Jeder Fünfte mit Abitur oder Hochschulabschluss isst täglich Süßigkeiten und Salzgebäck. Von den Menschen, die alleine leben, greift sogar jeder vierte täglich einmal in die Knabbertüte. Die meisten essen davor aber immerhin ganz normal ihr Abendbrot. Dass **die Tüte Chips eine Mahlzeit ersetzt**, kommt eher bei jüngeren Leuten vor und nimmt mit steigendem Alter ab.

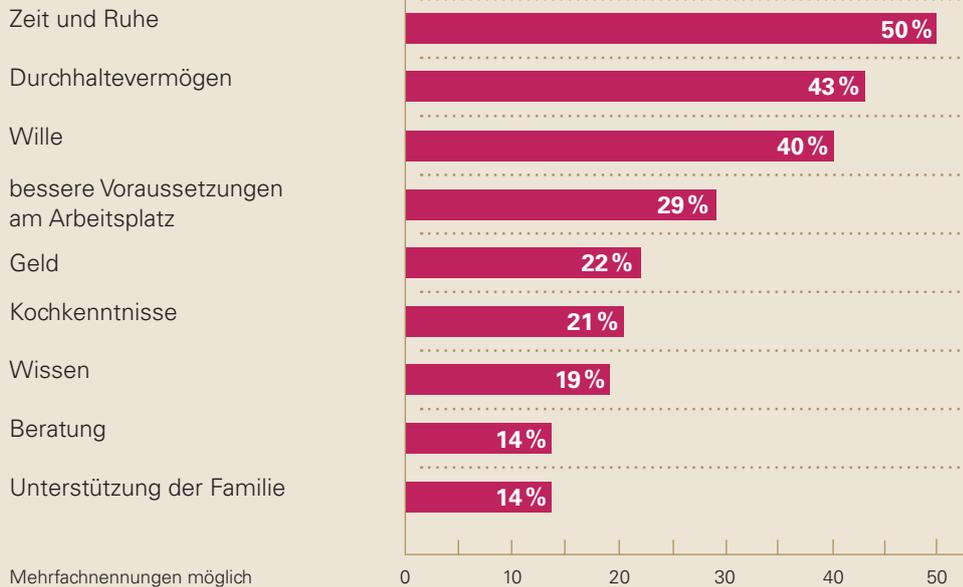
Der Weg zum guten Essen ist hürdenreich

Natürlich wissen die meisten Männer und Frauen, dass sie zwischendurch besser in eine Karotte beißen sollten als in den Schokoriegel. Und dass es dem Magen besser bekommt, wenn sie in Ruhe am Tisch essen und nicht hektisch auf dem Weg zu einem Termin. Dennoch kommt ungefähr jeder fünfte Berufstätige nur am Wochenende dazu, sich so zu ernähren, wie er gerne möchte. Unter der Woche wird der Speiseplan doch vor allem vom **Arbeitspensum** und von den **Bedingungen am Arbeitsplatz** diktiert. Ein Drittel aller befragten Erwerbstätigen sagt, dass ihm eine bessere Ernährung bei der Arbeit einfach nicht möglich ist.

Die Zeit ist knapp, der Wille schwach

Für eine gesündere Ernährung fehlt mir ganz besonders...

Befragte gesamt



Dem Essen wird wenig Zeit eingeräumt

Die größte Hürde auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung scheint deshalb die Zeit zu sein. So nennt die Hälfte der Bevölkerung **fehlende Ruhe als den Hauptgrund** für die regelmäßigen kleinen Sünden beim Essen. Vor allem Familien sind zu sehr im Stress, viel mehr als Singles übrigens. Je mehr Kinder in einer Familie sind, desto weniger Zeit bleibt, sich in Ruhe um die Ernährung zu kümmern. Ansonsten kann man feststellen: Die Menschen **nehmen sich einfach nicht die gebührende Zeit**. Vor allem die Jüngeren. Erst mit zunehmendem Alter wird den Mahlzeiten mehr Platz im Alltag eingeräumt. Geben von den unter 25-Jährigen noch fast zwei Drittel an, dass ihnen einfach die Ruhe für ein gesünderes Essen fehlt, ist das Problem spätestens mit Eintritt ins Rentenalter vorbei. Und schon mit Mitte vierzig wird die Zeit für das Essen immer weniger zum Problem.

Der innere Schweinehund ist stark

Und manchmal ist Zeitmangel sicherlich auch nur die halbe Wahrheit. Es gibt weitere gewichtige Gründe, die die guten Vorsätze immer wieder auf die Probe stellen. Den inneren Schweinehund zum Beispiel. Gesunde Ernährung erfordert einen **starken Willen und Durchhaltevermögen**, und so viel Energie bringen viele Männer und Frau-

en dann doch nicht auf. Vor allem bei den Erwerbstätigen hapert es nicht nur an der Zeit, sondern auch an der Disziplin. Das gibt jeder zweite der befragten Berufstätigen zu. Hinzu kommen fast ebenso viele Arbeitende – nämlich vier von zehn –, die angeben, dass es ihnen schlicht am Willen mangelt, ihre Ernährung gesünder zu gestalten. So siegt der innere Schweinehund oft gegen die guten Vorsätze. Und das nicht nur bei denjenigen, die einen anstrengenden Berufsalltag haben. Die Umfrageergebnisse legen nahe, dass viele Menschen in Sachen Wille und Durchhaltevermögen noch eine Motivationspritze brauchen.

Auch Geld spielt eine Rolle

Doch auch das Geld spielt bei der Qualität des Essens eine große Rolle. Vor allem für Leute in der Großstadt, wie die Umfrage aufgezeigt hat. Von den Geringverdienern gibt mehr als jeder dritte fehlendes Geld als Hindernis für eine gesunde Ernährung an. Gleichzeitig sagen etwa ebenso viele von ihnen, dass ihnen **Kochkenntnisse und Wissen** über gesunde Nahrung fehlen. Das mangelnde Wissen dürfte auch erklären, warum so viele Geringverdiener gesunde Ernährung als eine Geldfrage bezeichnen. Inzwischen ist nämlich eine gesicherte Erkenntnis, dass gesundes Essen nicht teurer sein muss – ganz im Gegenteil sogar.

Gesund muss ja nicht zwangsläufig bio sein. Und frisches Gemüse gibt es auch beim Discounter. Die gängigen Ernährungsrichtlinien raten ohnehin dazu, nur geringe Mengen von kostspieligen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch oder Käse zu verzehren. Tatsächlich sollten wir mehr Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Brot und Reis zu uns nehmen. Und das sind preisgünstige Lebensmittel.

So hat die Studie einer Forschergruppe der Universität Gießen 2009 ergeben, dass eine **Vollwerternährung sogar billiger ist** als die in den meisten deutschen Haushalten übliche Kost. Die Testpersonen, die sich bei der Untersuchung bewusst gesund ernährten, zahlten pro Person im Monat 227,30 Euro für Lebensmittel – und damit 12,3 Prozent weniger als die Probanden, die es mit ihrem Essen in Sachen Gesundheit nicht ganz so genau nahmen. Deren Mahlzeiten kosteten im gleichen Zeitraum nämlich 259,07 Euro.

Kochkompetenz

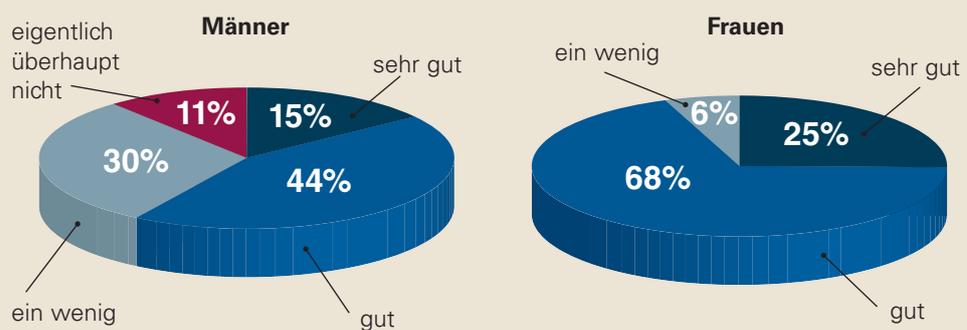
Kochen ist modern. Während Rezepte früher nur auf den Titelseiten altbackener Frauenzeitschriften angepriesen wurden, kommen inzwischen immer mehr Hochglanzmagazine mit Kochideen auf den Markt. Es gibt sogar Kochmagazine speziell für junge Leute und für Männer – zeitgeistig, modern, cool. Auch auf allen Fernsehkanälen gehören Kochshows längst fest zum Programm – und dort stehen überwiegend junge Männer am Herd.

Kochen ist nach wie vor Frauensache

Und dennoch: In den heimischen Küchen hat der Zeitgeist bisher kaum Einzug gehalten. Da sind es immer noch die Frauen, die für das Essen zuständig sind. **80 Prozent der Frauen kochen zu Hause**, bei den Männern sind es bescheidene 35 Prozent. Und während 93 Prozent der Frauen ihre Kochkünste selbst als gut oder sogar sehr gut bezeichnen, sagen vier von zehn Männern von sich, dass sie allenfalls ein bisschen kochen können – wenn überhaupt.

Kochkompetenz

So schätzen Männer und Frauen ihre Fähigkeiten am Herd ein



Doch wann kann man eigentlich von sich sagen, dass man kochen kann? Was gut ist und was doch eher mäßig, ist schließlich äußerst subjektiv. Manch einer findet es schon gut, wenn er eine Tomatensoße halbwegs hinbekommt, ein anderer erwartet mindestens drei ausgefallene Gewürze pro Gericht. Deshalb haben wir die Teilnehmer der Studie nicht nur gefragt, wie gut sie selbst ihrer Meinung nach am Herd sind. Sondern auch, wie ihnen das Essen schmeckt, das andere in ihrem Haushalt

zubereiten. Und das Ergebnis ist erstaunlich: Den überaus meisten Menschen **schmeckt das selbstgekochte Essen ganz ausgezeichnet**. 93 Prozent loben, dass der Koch oder die Köchin zu Hause gut oder sogar sehr gut kochen kann.

Selbstgekochtes gibt es nur unregelmäßig

Doch obwohl es zu Hause schmeckt, kommt nicht allzu oft Selbstgekochtes auf den Tisch. Berufstätige essen in der Kantine oder

gehen zum Mittagstisch in der Nähe ihres Arbeitsplatzes. Und seit immer mehr Ganztagschulen entstehen und Kindergartenplätze geschaffen werden, essen Kinder immer häufiger in der Kita oder Schule. So gibt es nur in der **Hälfte aller Haushalte täglich ein selbstzubereitetes Mahl**. In einem Drittel der Haushalte wird noch dreibis fünfmal die Woche gekocht, beim Rest bleibt die Küche überwiegend kalt.

Vor allem **in den Großstädten** ist es schon lange nicht mehr selbstverständlich, dass mittags oder abends etwas Warmes gegessen wird. In größeren Städten ab 500.000 Einwohner ist das nur in vier von zehn Haushalten der Fall. Nur auf dem Dorf und in der Kleinstadt wird noch etwas mehr gekocht. Dort steht in weit über der Hälfte aller Haushalte täglich jemand am Herd.

Etwa jeder zehnte Befragte sagt, er würde nicht kochen, weil er es einfach nicht kann. Dabei ist es recht **unabhängig vom Bildungsstand und Einkommen**, wie oft es etwas Selbstgekochtes gibt. Entscheidend ist, wie viel Bedeutung dem Essen grundsätzlich beigemessen wird – je höher der Stellenwert, desto häufiger kommt zu Hause ein warmes Essen auf den Tisch – und ob der Befragte berufstätig oder tagsüber zu Hause ist: Rentner, Hausfrauen und

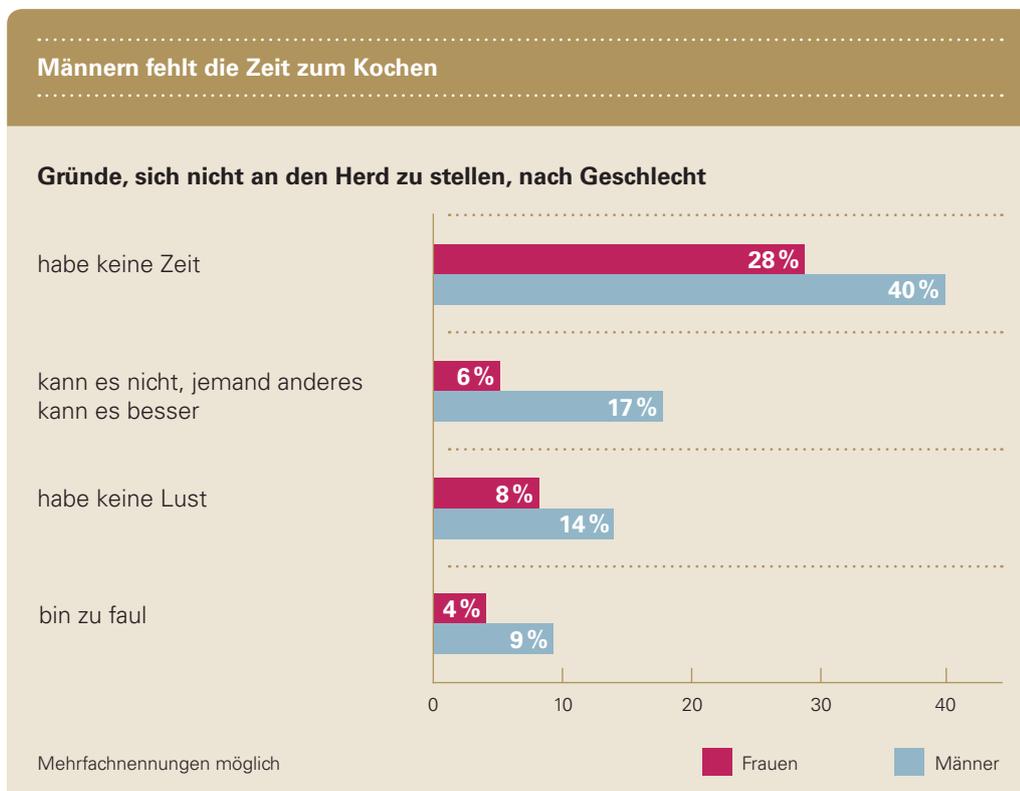
Erwerbslose kochen etwas mehr als Menschen, die ihren Tag bei der Arbeit verbringen.

Es mangelt an der Zeit ...

So gilt **Zeitmangel** denn auch als der Hauptgrund, der davon abhält, sich häufiger an den Herd zu stellen. Was denjenigen, die hektisch durch den Alltag jagen, durchaus bewusst ist. Nicht einmal die Hälfte aller Frauen findet, dass sie genug kocht. Bei den Männern ist es sogar nur knapp jeder fünfte, der angibt, dass er häufig genug kocht. Danach befragt, was denn gegen regelmäßigeres Kochen spricht, führt über ein Drittel der Befragten die Zeit als Erstes ins Feld. Bei den Berufstätigen ist es sogar mehr als jeder zweite. Leute mit höherem Bildungsgrad und Gutverdienende vor allem. Und jüngere Leute. Bemerkenswerterweise behaupten 65 Prozent der unter 25-Jährigen, dass sie einfach nicht zum Kochen kommen.

... und an der Lust

Viele Menschen haben aber auch schlichtweg keine Lust, sich an den Herd zu stellen, oder bekennen, zu faul dazu zu sein. Bei 17 Prozent **siegt die Trägheit** über den Appetit. Vor allem Männer sind da ganz ehrlich. Da sind es 23 Prozent – fast jeder Vierte.



Fertiggerichte

Auch wer nicht kocht oder bekocht wird, will etwas Warmes essen. In den Supermärkten sind ganze Gänge dem Bedürfnis gewidmet, ohne Aufwand ein komplettes Mahl zu bekommen: Es gibt meterlange Regalreihen mit fertigen Gerichten, die nur noch kurz in der Mikrowelle aufgewärmt werden müssen. Die Tiefkühltruhen sind voll von mariniertem Fischfilet oder gefüllten Blätterteigtaschen. Konservendosen, Tütensuppen und vorgekochte Nudelsoßen kann man für Monate im Voraus kaufen und aufbewahren. Es gibt sogar Schnitzel, die nur kurz im Toaster geröstet werden müssen. Fertigessen ist praktisch, zweifellos. Doch manchmal möchte man lieber nicht so genau wissen, was darin alles an Zusatzstoffen, Zucker, Geschmacksverstärkern und künstlicher Farbe enthalten ist.

Junge Leute lieben Fertigessen und Fastfood

Jungen Leuten aber ist das oft egal. **Je jünger, desto mehr Fertiggerichte** kommen auf den Tisch. Sechs von zehn unter 25-Jährigen essen mindestens einmal die Woche bis zu täglich Fertigessen. Schließlich ist das auch die Altersgruppe, die am wenigsten kochen kann. Und

sich grundsätzlich am wenigsten Gedanken über ihre Ernährung macht. Dass der Stellenwert des Essens mit steigendem Lebensalter größer wird, zeigt sich nun auch an der Fast-food-Bilanz deutlich.

Zwar greift die Bevölkerung insgesamt nicht gerade selten ins Tiefkühlregal: Vier von zehn Befragten entscheiden sich ein- bis zweimal die Woche für ein Schnellgericht. Die in den mittleren Lebensjahren belassen es dann aber auch dabei und gehen an den anderen Tagen doch in die Frischwarenabteilung ihres Supermarktes. Senioren, denen eine gesunde Ernährung grundsätzlich sehr viel wichtiger ist, kaufen ohnehin weniger Fastfood ein. Die 18- bis 25-Jährigen aber ziehen den Durchschnitt klar nach oben. 17 Prozent von ihnen greifen **mindestens dreimal die Woche** zu Jägerklößchen und Pilzrahmsoße aus der Tüte oder der fertigen Currywurst aus dem Kühlregal. Wenn sie denn überhaupt in den Supermarkt gehen. Denn auch die Anzahl derer, die ihre Mahlzeit fertig im Imbiss kaufen, ist bei den jungen Erwachsenen überdurchschnittlich hoch. Jeder fünfte der unter 35-Jährigen gibt zu, dass er ein- bis zweimal die Woche **Burger, Pommes oder Currywurst** isst – also Essen, in dem wirklich wenig Gesundes zu finden ist. Das sind fast doppelt so viele wie in der übrigen Bevölkerung.

Fertiggerichte stehen hoch im Kurs

Anteil der Menschen in Deutschland, die oft zu Tiefkühlpizza & Co. greifen, nach Alter und Häufigkeit



Angaben in Prozent

Bildung ist nicht ausschlaggebend

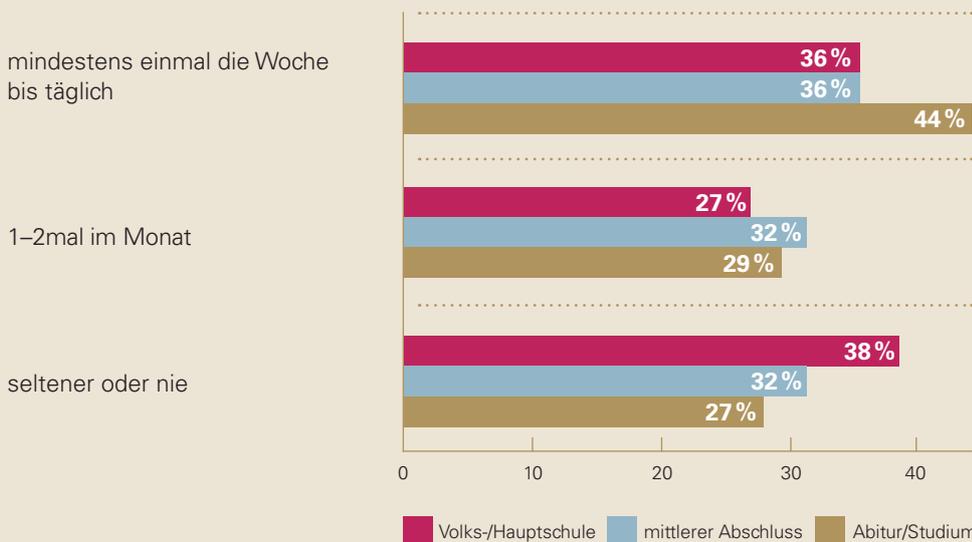
Dabei ist es beileibe nicht so, dass der Konsum von Fertiggerichten auf mangelndes Wissen zurückzuführen wäre. Dass die Menschen wissen, was eine gesunde Ernährung ausmacht, hat bereits eine vorausgegangene Untersuchung der Techniker Krankenkasse gezeigt („Kundenkompass Ernährungsrisiken“, 2006). So greifen auch Menschen mit höherem Bildungsabschluss **bei Fertiggerichten ebenso unbefangen** zu wie diejenigen, bei denen man eher mangelndes Wissen über gesunde Ernährung vermuten würde. Die wenigen Befragten, die sich fast ausschließlich von Fertiggerichten ernähren, haben zwar tatsächlich nur einen Hauptschulabschluss. Aber das sind wie gesagt Ausnahmen. Im Großen und Ganzen hält es sich ziemlich die Waage zwischen gebildet und ungebildet, Geringverdiener und Berufstätigem mit Spitzeneinkommen. Menschen mit Abitur oder Studium liegen sogar leicht über dem Durchschnitt: 44 Prozent von ihnen essen mindestens einmal in der Woche schnelle Fertiggerichte, während das bei den Hauptschülern jeder dritte tut. Und auch beim Pommes-Essen im Imbiss oder Burger im Schnellrestaurant liegen Abiturienten leicht über dem Schnitt.

Allerdings hängt der Konsum von Fertiggerichten mit der Kochkompetenz zusammen, die man sich selbst zumisst: Wer nicht kochen kann, hilft sich eben mit Tütensuppen weiter. Und macht auch öfter schnell unterwegs im Imbiss Halt. Das tun sogar doppelt so viele Antiköche wie Kochkünstler. So isst jeder Fünfte, der nicht gut kochen kann, mindestens dreimal die Woche Döner, Pommes und Co. – gegenüber nur jedem Zwanzigsten, der nach eigenen Angaben sehr sicher am eigenen Herd ist.

Entscheidendes Kriterium dafür, ob gekocht oder Fastfood aufgewärmt wird, ist zudem mal wieder der **Zeitmangel** – er ist der Hauptgrund, warum die Menschen nicht häufiger kochen und stattdessen zu Fertiggerichten greifen. Folglich sind es auch eindeutig die Berufstätigen, die sich das aufwändigere Kochen sparen. Fast jeder zweite von ihnen greift mindestens ein-, zweimal die Woche in die Tiefkühltruhe, statt in die Gemüseabteilung des Supermarktes zu gehen. Bei denjenigen, die ihren Tag zu Hause verbringen, ist es nur knapp jeder dritte.

Bildung schützt nicht vor Fertiggerichten

So oft kommen industriell gefertigte Mahlzeiten auf den Tisch, Angaben nach Bildungsabschluss



Auch Familien greifen beim Fastfood zu

Interessanterweise ist es auch nicht so, dass nur Singles Fastfood schätzen, etwa weil sie für sich alleine nicht kochen wollen. Auch in Familien geht es, wie bereits festgestellt, nicht sehr viel gesünder zu. Das zeigt sich auch beim Einkauf von Fertigessen: Familien kaufen zwar nicht gleich täglich Chicken Nuggets oder Pizza ein. **Ein bis zweimal die Woche**

aber tun sie das durchaus. Und beim schnellen Snack im Burger-Restaurant hängen Familien die Alleinlebenden sogar deutlich ab.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass der Griff zum Fertigessen etwas mehr ein Großstadtphänomen ist. Zumindest wohnen diejenigen, die mehrmals die Woche zu Fastfood greifen, in größeren Städten ab 100.000 Einwohnern. Und: **Es sind überwiegend Männer.**

Mahlzeiten zu Hause

Da (mangelnde) Zeit beim Essen eine der Hauptrollen spielt, ist es nicht mehr selbstverständlich, dass die Mahlzeiten zu Hause am Tisch eingenommen werden, gemeinsam, mit Ruhe für Genuss und Gespräch. Denn wem schon die Zeit zum Kochen fehlt, der blickt auch beim Essen mehr auf die Uhr als auf den Teller. Dabei sagen Mediziner und Ernährungswissenschaftler durchweg, dass eine **in Ruhe eingenommene Mahlzeit sehr viel bekömmlicher ist**. Alleine schon, weil das Essen dann gründlicher gekaut wird und nicht wie ein schwerer Kloß zur Verdauung kommt. Der Spruch, dass etwas schwer im Magen liegt, kommt schließlich nicht von ungefähr. Außerdem hält es schlank, in Ruhe zu essen: Wer sich auf sein Essen konzentriert, achtet auch mehr auf sein Sättigungsgefühl als jemand, der dabei einen Krimi schaut oder im Internet surft. Menschen mit geregelten Mahlzeiten neigen deshalb etwas weniger zu Gewichtsproblemen als die mit einem unregelmäßigen Tagesablauf.

Jeder Dritte beschäftigt sich nebenher

Doch wer in Deutschlands Wohnungen schaut, sieht dort nur unregelmäßig jemandem am Esstisch sitzen. Zwar beteuern fast neun von zehn Menschen, sie würden zumindest einmal am Tag in Ruhe und mit Genuss essen. Vor allem natürlich diejenigen, die ohnehin sagen, dass das Essen für sie wichtig ist, und sich zumindest überwiegend gesund ernähren. Bei denen, die dem Essen nicht so viel Bedeutung beimessen, liegt der Genuss aber doch eher im **Unterhaltungsprogramm, das neben den Mahlzeiten läuft**. Bei einem Drittel der Befragten nämlich laufen beim Essen Fernseher oder Computer. Vor allem bei Singles. Statt

sich alleine an den Küchentisch zu setzen, blättert jeder Zweite mit der einen Hand in einer Zeitschrift, während die andere die Gabel hält, oder er klickt sich parallel durchs Internet. Egal ob Mann oder Frau, erwerbstätig oder nicht. Nur das Alter spielt dabei eine Rolle: **Je älter jemand ist, desto mehr Zeit und Muße** räumt er dem Essen ein.

Je jünger, desto öfter laufen beim Essen Fernseher oder Computer

So ist es vor allem die Generation 50 plus, die ihr Essen ganz traditionell am Küchentisch einnimmt – ohne dabei noch anderes zu erledigen. Bei den älteren Bürgern schaltet nur jeder fünfte parallel den Fernseher ein. Anders verhält es sich bei den Jüngeren: **je jünger, desto öfter** laufen Computer oder Fernseher nebenher. Vier von zehn unter 25-Jährigen sind beim Essen durch andere Tätigkeiten abgelenkt.

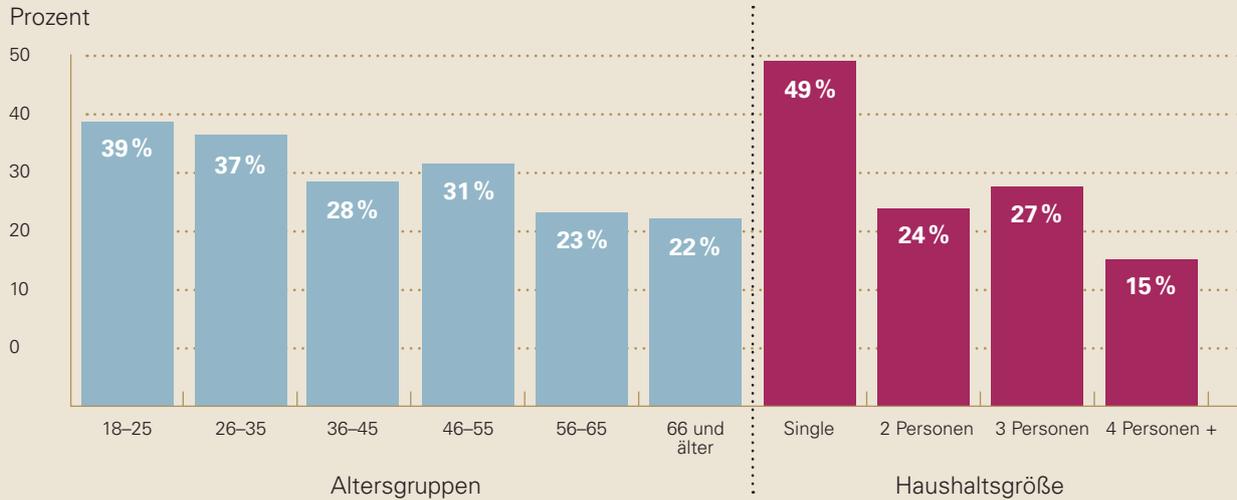
Dabei sind es eher Stadtmenschen, die zu Hause alleine essen und dabei ihre E-Mails checken. Und es sind **eher die Geringverdiener**. Mehr als jeder Zweite, der maximal 1.500 Euro im Monat zur Verfügung hat – sei es als Rente, Gehalt oder Transferleistung –, sagt, dass er bei der Hauptmahlzeit alleine zu Hause ist. Und vier von zehn setzen sich dann nicht an den Tisch, sondern nehmen den Nudelteller mit aufs Sofa. Von den Besserverdienenden sagen dagegen nur 15 Prozent, dass sie zu Hause alleine essen. Und nur jeder fünfte von ihnen beschäftigt sich dabei mit anderen Dingen.

Regelmäßig am Tisch gegessen wird vor allem noch in Familien. Doch selbst in jedem vierten Drei-Personen-Haushalt **läuft der Fernseher beim Essen** noch nebenher. Erst wenn zwei Kinder da sind, sinkt die Quote auf 15 Prozent.

Essen ist oft Nebensache

Anteil der Befragten, die folgende Aussage bejahen, nach Alter und Haushaltsgröße

„Ich schaue beim Essen oft fern, surfe nebenbei im Internet oder blättere in einer Zeitschrift.“



Beim Fernsehen wird auch viel genascht

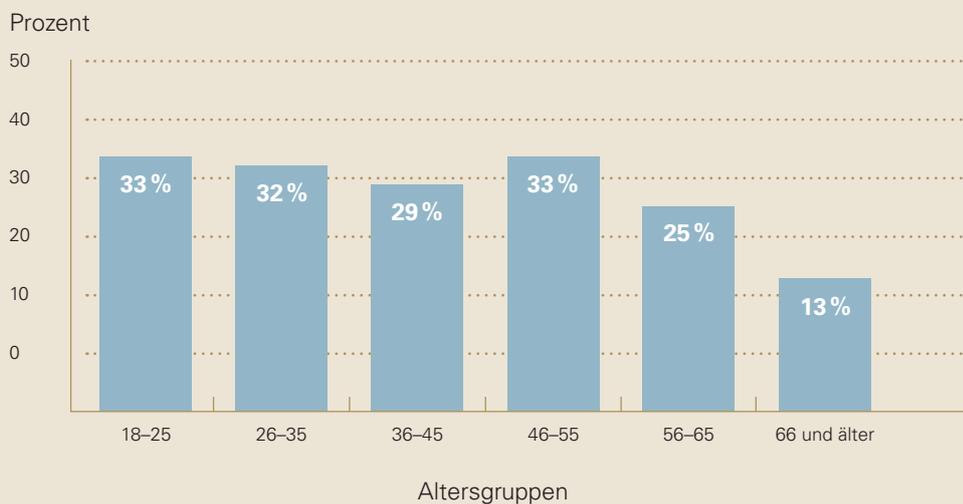
Überhaupt scheinen Fernseher, Laptop, Tablet und Smartphone dazu einzuladen, nebenher zu essen. Nicht nur die Hauptmahlzeiten.

Beim Surfen und Fernsehen wird auch **gerne genascht**. Auch hier sind es wieder vor allem junge Leute und Geringverdiener, die geistesabwesend in die Chipstüte greifen – jeder dritte unter 35-Jährige, jeder Vierte insgesamt.

Meistens sind es Berufstätige, die bei Schokolade und Knabbereien entspannen. Und eher Leute mit geringerer Schulbildung. Es sind auch oft diejenigen, die von sich sagen, dass sie nicht kochen können. Die stillen den Hunger dann gerne mit kleinen Knabbereien zwischendurch. Nur Rentner und Berufstätige mit einem Nettoeinkommen von über 4.000 Euro halten sich beim Fernsehen mit dem Naschen deutlich zurück.

Die Chipstüte liegt oft griffbereit

Anteil der Befragten, die beim Surfen im Internet oder Fernsehen Chips, Schokolade oder Ähnliches naschen, nach Alter



Essen to go

Auch unterwegs muss es nicht ungesund sein

Ob nun alleine vor dem Fernseher oder versammelt am Küchentisch, selbst gekocht oder in der Mikrowelle aufgewärmt: Der ganz **überwiegende Teil der Mahlzeiten wird zu Hause gegessen**. Der Verzehr außer Haus ist zwar zweifellos stark auf dem Vormarsch. So steht im Ernährungsbericht 2004, dass sich die Zahl derjenigen, die täglich mindestens einmal außer Haus essen, zwischen 1991 und 2002 fast verdoppelt hat. Und allorten sieht man Menschen mit belegten Brötchen oder Burger in der Hand über die Straße gehen und im Auto oder in der U-Bahn sitzen. Dennoch sagt fast die Hälfte der Bevölkerung, dass sie nie unterwegs etwas isst, vor allem Frauen nicht. In den östlichen Bundesländern ist die To go-Kultur ohnehin weit weniger verbreitet als im Westen.

Dabei heißt es nicht zwangsläufig, dass sich schlecht ernährt, wer sein Essen außerhalb der eigenen vier Wände zu sich nimmt. Denn to go ist nicht gleich to go. Wem bei Fastfood-

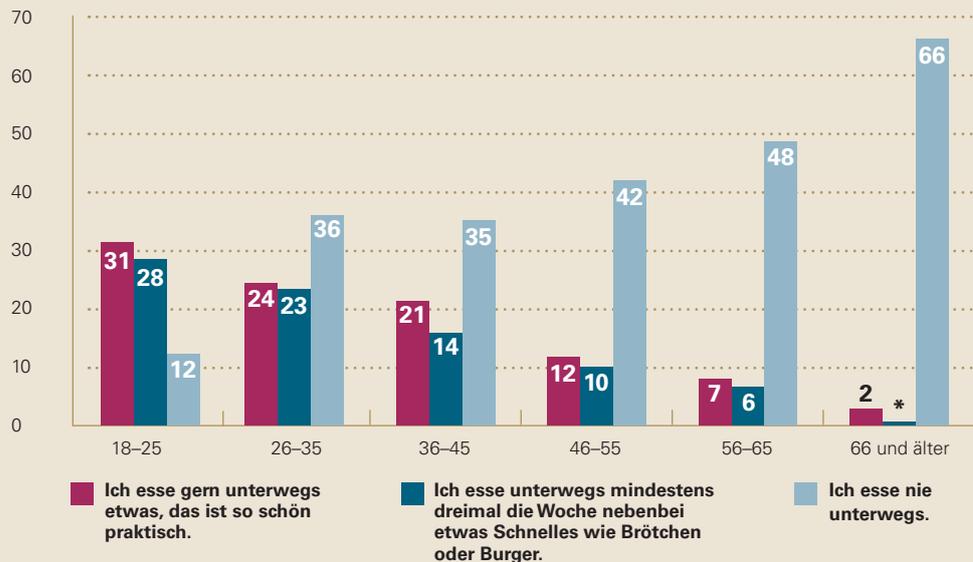
nur der Gang zur Pommesbude oder zum Dönerimbiss einfällt, der sollte seiner Gesundheit zuliebe tatsächlich lieber zu Hause essen. Es gibt jedoch auch für unterwegs gesunde Alternativen, die Gemüsepfanne im Asiambiss zum Beispiel oder die Backkartoffel mit Kräuterquark.

Viele wollen auch auf dem Weg gut essen

Und tatsächlich bemüht sich ein Drittel aller Befragten, unterwegs zumindest etwas Gesundes zu bestellen. Da **stehen auch die Männer den Frauen in nichts nach**. Auch jüngere Leute, die grundsätzlich weniger Wert auf ihre Ernährung legen, gehen in diesem Punkt überraschend bewusst mit ihrer Gesundheit um. Vier von zehn versuchen, unterwegs darauf zu achten, dass sie mehr als nur Fett und leere Kohlenhydrate zu sich nehmen. Wobei es **jeder Dritte unter 25 Jahren** durchaus praktisch findet, sich unterwegs nebenbei zu ernähren. Fast ebenso viele von ihnen tun dies dann auch mehrfach die Woche, mindestens dreimal sogar. Mit den Jahren aber verlieren die meisten den Gefallen daran. Je älter die Menschen werden, umso weniger essen sie unterwegs – bei Senioren sind es dann nur noch zwei Prozent, also faktisch fast niemand mehr.

Bei Jüngeren steht der schnelle Imbiss unterwegs hoch im Kurs

Anteil der Befragten nach Alter



Angaben in Prozent

* für Auswertung zu geringe Basis

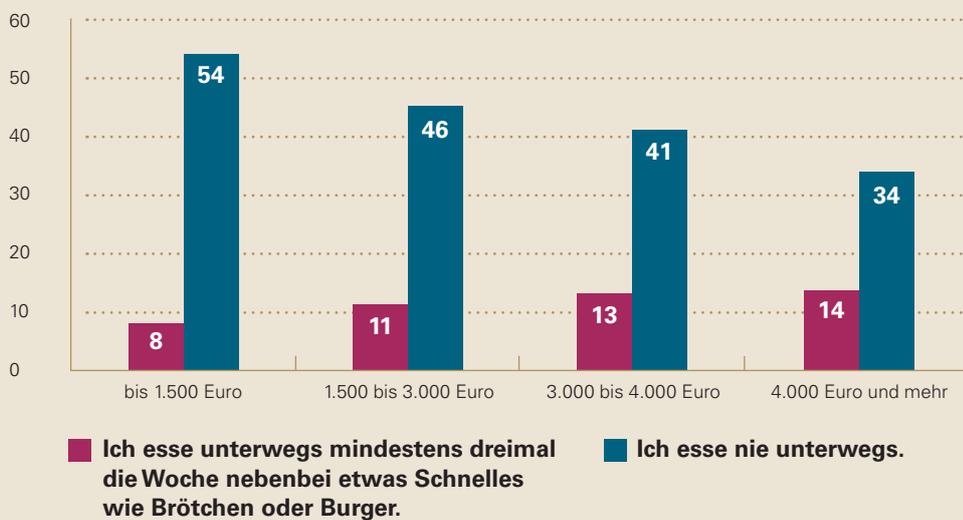
Berufstätige schätzen mobiles Essen

Es sind natürlich eher die Berufstätigen, die sich für die Fahrt mit der Bahn oder dem Auto schnell noch etwas zu essen holen. Vor allem diejenigen mit **hohem Bildungsniveau und höherem Einkommen** schätzen diese unkomplizierte Variante der Ernährung. Gerade sie versuchen aber, sich dann zumindest etwas Gesundes mitzunehmen und nicht einfach zur Pommesbude zu gehen. Fast die Hälfte aller

Befragten mit Abitur oder Uniabschluss, die gelegentlich auf dem Weg essen, bemühen sich um etwas wirklich Nahrhaftes. Ebenso vier von zehn der Besserverdienenden. Geringverdiener hingegen scheinen sich das Essen unterwegs nicht so oft leisten zu können. Über die Hälfte der Befragten, die ein Haushaltseinkommen von maximal 1.500 Euro haben, sagen, dass sie nie unterwegs etwas zu essen kaufen. Wer Geld hat, lässt sich also zusammenfassen, isst eher unterwegs.

Essen to go kann sich nicht jeder leisten

Unterwegs-Esser nach Haushaltsnettoeinkommen



Angaben in Prozent

Ernährung am Arbeitsplatz

Die Versorgung lässt zu wünschen übrig

Die Ernährungsgewohnheiten sind sehr vom Arbeitsalltag geprägt. Ein großer Teil der Erwachsenen verbringt den ganzen Tag außer Haus und versorgt sich folglich auch nicht dort. Wer in die Kantine geht, hat aber **weniger Auswahl bei den Mahlzeiten**, als wenn er im Supermarkt die einzelnen Zutaten zusammensucht. Dabei ist es schon von Vorteil, überhaupt eine Kantine zu haben und dort mittags etwas Warmes zu bekommen. Viele Berufstätige huschen in der Pause nur kurz zum Bäcker nebenan, weil es im näheren Umfeld einfach nichts Besseres zu essen gibt.

Jeder Dritte klagt über schwierige Bedingungen

So sind denn auch viele unzufrieden mit ihren Möglichkeiten, sich am Arbeitsplatz angemessen zu ernähren. Obwohl betriebliches Gesundheitsmanagement inzwischen in vielen Branchen ein großes Thema ist, **beklagt ein Drittel aller Berufstätigen**, dass eine gesunde **Ernährung bei der Arbeit schlichtweg nicht möglich** ist. Die schlechten Bedingungen am Arbeitsplatz rangieren in der Liste der Gründe, die Berufstätige insgesamt von einer gesunden Ernährung abhalten, weit oben – an dritter Stelle hinter mangelnder Zeit und schwachem Durchhaltevermögen. Und damit sogar noch vor mangelndem Willen zu einer Veränderung, fehlenden Kochkenntnissen und dem Faktor Geld.

Frauen wie Männern fehlt die Zeit für Essenspausen

Die fehlende Zeit, die sonst durchweg als einer der Hauptgründe für eine unzureichende Ernährung herhalten muss, wird nach Aussage der befragten Berufstätigen beim Essen am Arbeitsplatz von einem anderen Grund noch

überflügelt: Das Problem ist in erster Linie die **begrenzte Essensauswahl**. Vier von zehn Befragten sagen, dass das Angebot in der Kantine oder der näheren Umgebung des Unternehmens eine gesunde Ernährung schwierig macht. Und obwohl man denken sollte, dass eine **Großstadt** da mehr Möglichkeiten bietet als ein kleiner Ort, sind es bemerkenswerterweise gerade Städte, die eine mangelnde Auswahl beklagen. Fast jeder zweite der Befragten, die in einer Stadt mit mindestens 500.000 Einwohnern leben, findet das **Essensangebot beim Job unzureichend**. In kleineren Städten und auf dem Land wird dies weniger beklagt.

Auch der Zeitfaktor spielt jedoch eine Rolle.

Jede zweite Frau und jeder zweite Mann geben an, dass sie in ihren Arbeitspausen nicht die Zeit haben, in Ruhe zu essen.

Während sonst die Frauen durchweg diejenigen sind, die ihrer Ernährung mehr Bedeutung beimessen, findet dies im Berufsalltag anscheinend seine Grenzen. Frauen nehmen sich bei der Arbeit nur genauso wenig Zeit zum Essen wie Männer. Nur 47 Prozent von ihnen sagen, dass sie tagsüber genügend Zeit zum Essen haben, bei den Männern sind es auch nur zwei Prozentpunkte mehr.

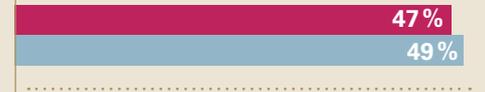
Was viele Berufstätige dafür regelmäßig bei der Hand haben, sind Schokoriegel und andere Süßigkeiten. Das geht ja auch schnell zwichendurch. Gut jeder Zehnte gibt zu, dass er bei der Arbeit oft Süßes nebenher isst.

Vergleicht man die Altersgruppen, sind es **die Berufstätigen zwischen Mitte dreißig und Mitte vierzig**, die sich noch weniger Zeit zum Essen nehmen als die anderen – also die Generation, die oft noch kleine Kinder zu Hause hat. Die Befragten in diesem Alter beklagen auch am meisten, dass ihnen eine gesunde Ernährung bei der Arbeit nicht möglich ist.

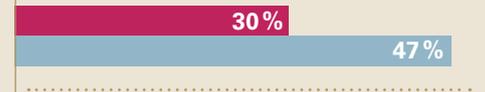
Ernährungsfalle Arbeitsplatz

Das sagen Frauen und Männer über ihr Essverhalten im Job

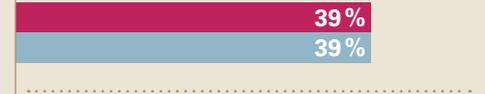
Ich nehme mir in meinen Arbeitspausen immer ausreichend Zeit, um in Ruhe zu essen.



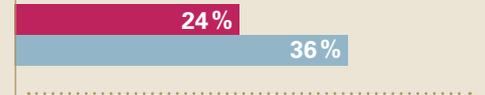
Ich esse während der Arbeit nicht viel, dafür dann abends zu Hause reichlich.



Die Essensauswahl in Kantine oder Arbeitsplatznähe macht gesunde Ernährung schwierig.



Bei der Arbeit komme ich nicht dazu, mich gesund zu ernähren.



Bei der Arbeit esse ich oft Schokoriegel oder andere Süßigkeiten nebenher.

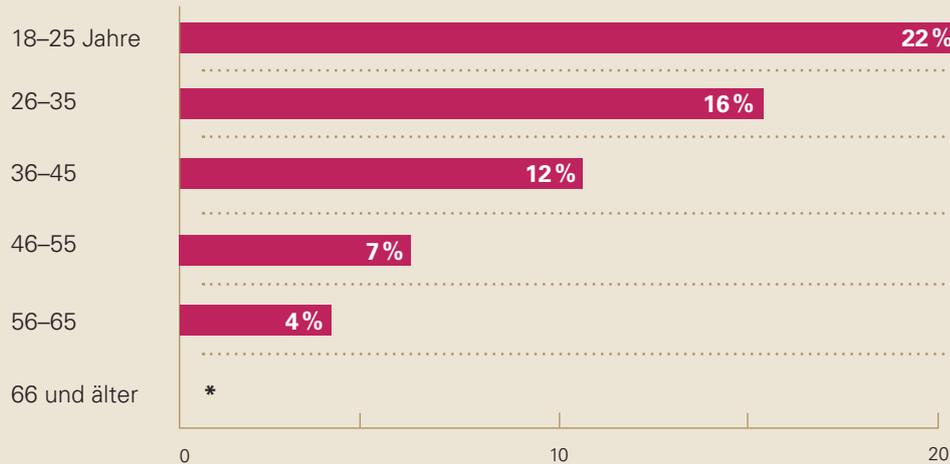


Mehrfachnennungen möglich

Frauen Männer

Fast jeder Vierte unter 25 nascht bei der Arbeit

Anteil der Befragten, die am Arbeitsplatz zu Süßigkeiten greifen, nach Alter



* für Auswertung zu geringe Basis

Eine Frage des guten Willens

Dabei lässt sich bei der Befragung durchaus feststellen, dass eine gesunde Ernährung bei der Arbeit auch eine Frage des guten Willens ist – egal, ob das Essensangebot rundum nun üppig oder bescheiden ist. Diejenigen, die angeben, dass das Essen für sie sehr wichtig ist und sich auch durchweg gesund ernähren, beklagen nämlich am wenigsten, dass sie bei der Arbeit zu einem ungesunden Lebensstil gezwungen sind. Nur 26 Prozent der Befragten, für die Essen einen hohen Stellenwert

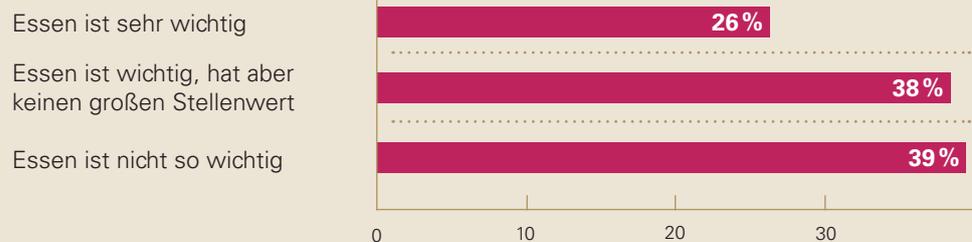
hat, bemängeln, dass ihnen eine gesunde Ernährung bei der Arbeit nicht möglich ist. Bei den anderen sind es vier von zehn.

Hinzu kommt: Gerade wer sich wenig Gedanken über seine Ernährung macht, der isst bei der Arbeit oft ohnehin nicht viel – sondern dann **abends zu Hause reichlich**. Aber auch insgesamt betrachtet geben noch vier von zehn befragten Berufstätigen an, dass sie bei der Arbeit nicht viel essen, dafür dann aber ordentlich zuschlagen, wenn sie abends nach Hause gekommen sind.

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz: eine Frage der Prioritäten

Anteil der Erwerbstätigen, die bei der Arbeit nicht dazu kommen, sich gesund zu ernähren, nach dem Stellenwert, den sie dem Essen beimessen

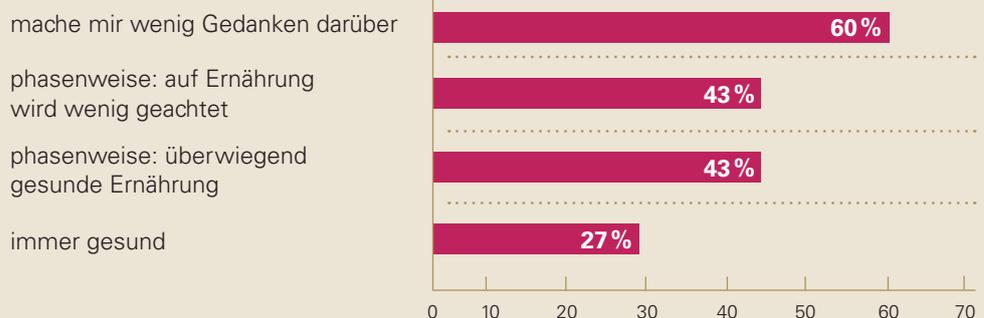
Erwerbstätige nach dem Stellenwert, den sie dem Essen beimessen



Wer wenig über Ernährung nachdenkt, haut abends richtig rein

Anteil der Erwerbstätigen, die am Arbeitsplatz wenig und zu Hause dafür umso mehr essen

Erwerbstätige nach Ernährungstyp



Bei der Arbeit wird zu wenig getrunken

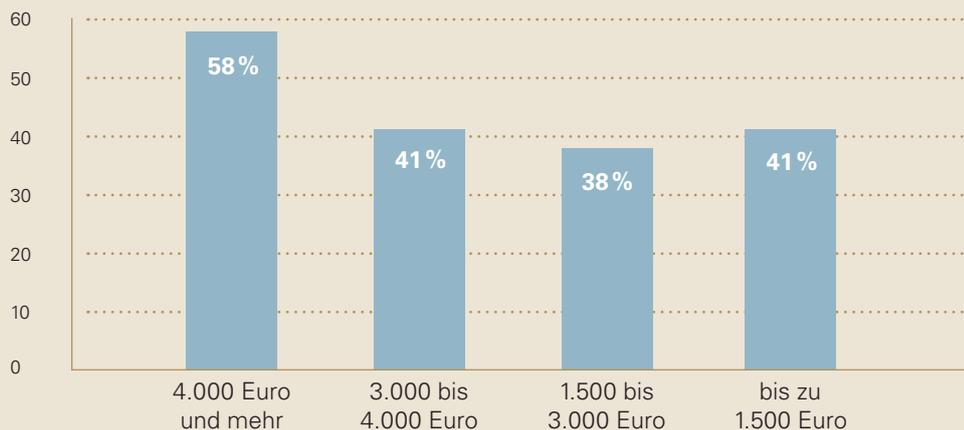
Fast jede zweite Frau vergisst bei der Arbeit auch immer wieder, genug zu trinken. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit benötigt der Körper am Tag. Wasser ist Bestandteil von Körperflüssigkeiten und Zellen, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff. Schon wer kurzfristig zu wenig trinkt, spürt die Folgen: Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme. Deshalb sollte man am besten über den Tag verteilt immer wieder kleine Mengen trinken, ehe überhaupt ein Durstgefühl einsetzt – dann hat der Körper nämlich schon fünf Prozent seiner Flüssigkeit verloren. In der Hektik des Alltags

aber kommt das Trinken oft zu kurz. Und das nicht nur bei den Frauen. **43 Prozent aller Befragten** insgesamt vergessen bei der Arbeit immer wieder, sich ein Glas Wasser einzuschonken. Vor allem jüngeren Leuten passiert das oft. Und auch diejenigen mit einem höheren Bildungsniveau geben deutlich häufiger an, dass sie zu wenig trinken – sei es, weil sie tatsächlich weniger dazu kommen oder weil sie sich der Notwendigkeit, mehr zu trinken, stärker bewusst sind. Mehr als jeder Zweite mit Abitur sagt, dass er über den Tag verteilt zu wenig trinkt. Bei den Gutverdienenden ab einem Monatseinkommen von 4.000 Euro netto sind es sogar sechs von zehn Berufstätigen.

Der unbemerkte Durst

Anteil der Erwerbstätigen, die bei der Arbeit oft das Trinken vergessen, nach Haushaltsnettoeinkommen

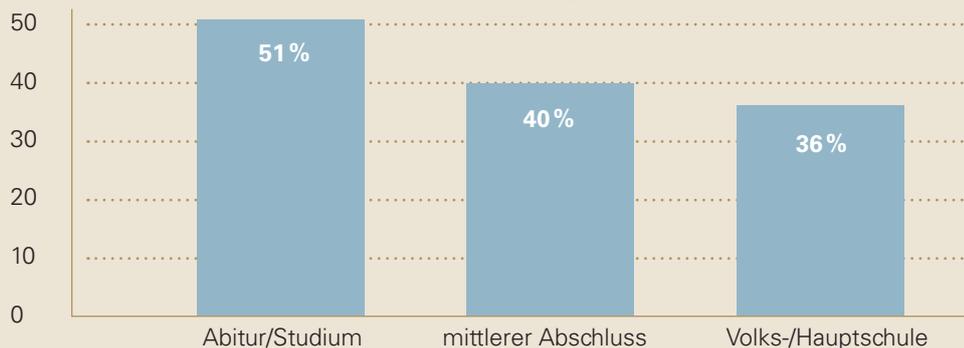
„Bei der Arbeit vergesse ich oft, genug zu trinken.“



Trinken wird oft vergessen

Anteil der Erwerbstätigen, die am Arbeitsplatz oft nicht ans Trinken denken, nach Bildungsabschluss

„Bei der Arbeit vergesse ich oft, genug zu trinken.“



Gesundheit

Unverträglichkeiten und Allergien nehmen zu – jeder Sechste betroffen

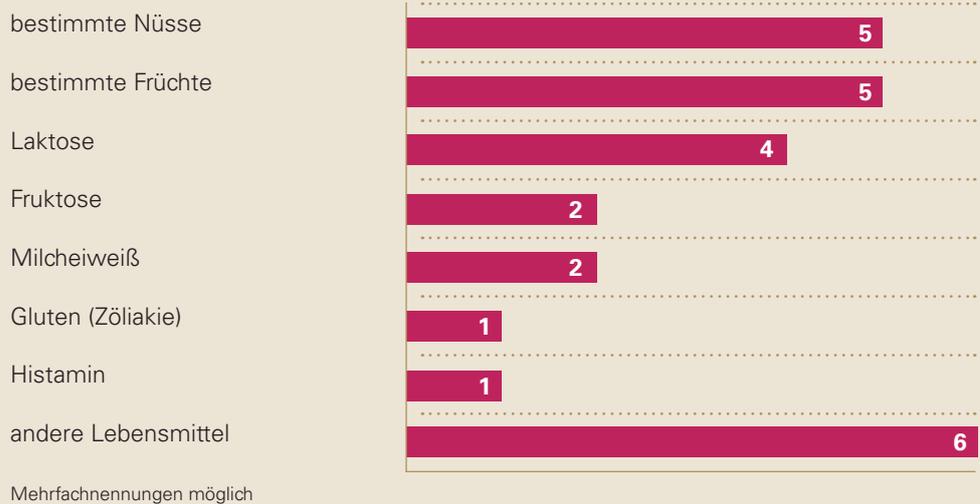
In der Bevölkerung nehmen Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu. In unserer Umfrage sagten 17 Prozent der Befragten, dass sie von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie betroffen sind.

Experten gehen davon aus, dass der Anstieg auf Veränderungen der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen ist. Doch

eine nicht unerhebliche Rolle dürfte auch spielen, dass das **Bewusstsein für die Problematik** immer stärker ausgeprägt ist. Darauf weist auch unsere Untersuchung hin. Denn es fällt auf, dass Menschen mit höherem Bildungsgrad sehr viel häufiger über Allergien und Unverträglichkeiten berichten – von den Menschen mit Abitur oder Hochschulabschluss gibt dies mehr als jeder Fünfte an. Das lässt vermuten, dass sie zum einen sensibler für das Thema sind und zum anderen wohl auch eher einen Zusammenhang zwischen einem Unwohlsein und einer möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeit herstellen – und diesem Verdacht dann auch nachgehen.

Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel

Von 100 Menschen in Deutschland reagieren allergisch oder mit Beschwerden auf



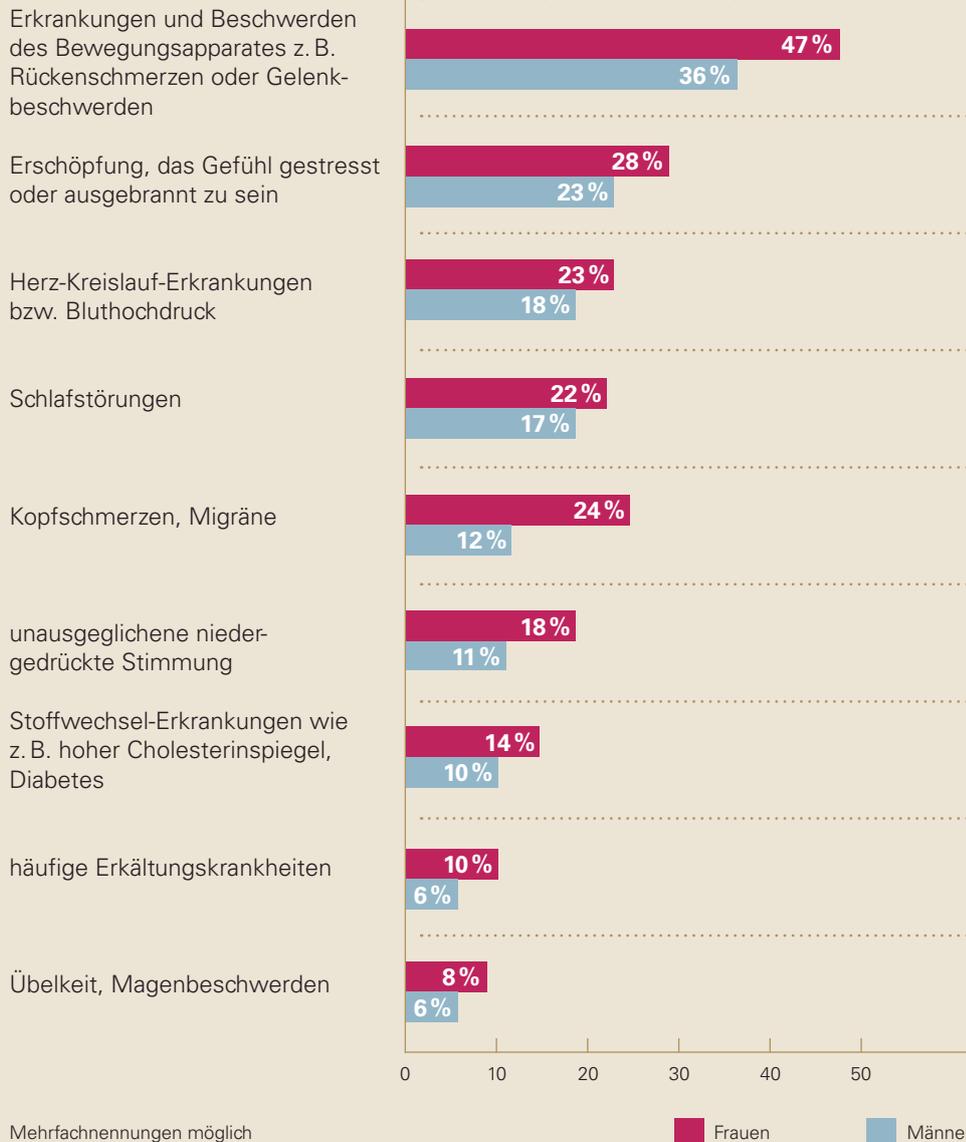
Frauen und Geringverdiener sind am belasteten

Frauen und Geringverdiener, das zeigt die Umfrage deutlich, sind gesundheitlich am stärksten belastet – wobei die beiden Gruppen in Teilen deckungsgleich sind. Schließlich sind es besonders oft Frauen, die im Niedrig-

lohnsektor arbeiten, alleine Kinder großziehen oder von einer kleinen Rente leben. Männer und Berufstätige mit mittlerem bis höherem Einkommen jedenfalls leiden nach eigener Angabe in der Umfrage sehr viel seltener unter chronischen Erkrankungen oder Beschwerden, die immer wieder auftauchen und den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Chronische Beschwerden

Unter welcher der folgenden Beschwerden bzw. Einschränkungen leiden Sie häufiger oder dauerhaft?



Frauen haben mehr Rückenschmerzen. Sie leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Problemen, an Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und an immer wiederkehrenden Erkältungen. Vor allem sind bei ihnen alle Symptome sehr viel ausgeprägter, die auf Stress und eine hohe psychische Belastung hinweisen. **Fast drei von zehn Frauen fühlen sich ausgebrannt** – bei Männern sind es 23 Prozent. Mehr als jede fünfte Frau leidet nachts unter Schlafstörungen – Männer nur zu 17 Prozent. Und fast jede fünfte Frau ist immer wieder niedergedrückter Stimmung – bei den Männern ist es nur jeder zehnte.

Frauen haben doppelt so häufig Migräne

Am auffälligsten aber ist das Krankheitsbild **bei Kopfschmerzen und Migräne**. Frauen leiden doppelt so häufig darunter wie Männer. Ein Viertel aller befragten Frauen klagt über Kopfschmerzen und Migräneattacken – bei den Männern sind es nur zwölf Prozent. Dabei zeigt sich auch deutlich, wie sehr diese peinigenden Beschwerden auf Anspannung und Stress zurückzuführen sind. Viel **mehr Berufstätige als Erwerbslose** leiden darunter. Die Beschwerden nehmen mit dem Alter immer mehr ab – bis sie nach Ende der Berufstätigkeit dann praktisch ganz verschwunden sind. Rentner sind in ihrem Alltag sehr viel seltener gestresst. Und nur noch fünf Prozent aller Senioren werden gelegentlich von Kopfschmerzen attackiert.

Kopfschmerzen und Migräne

Anteil der Betroffenen nach Alter



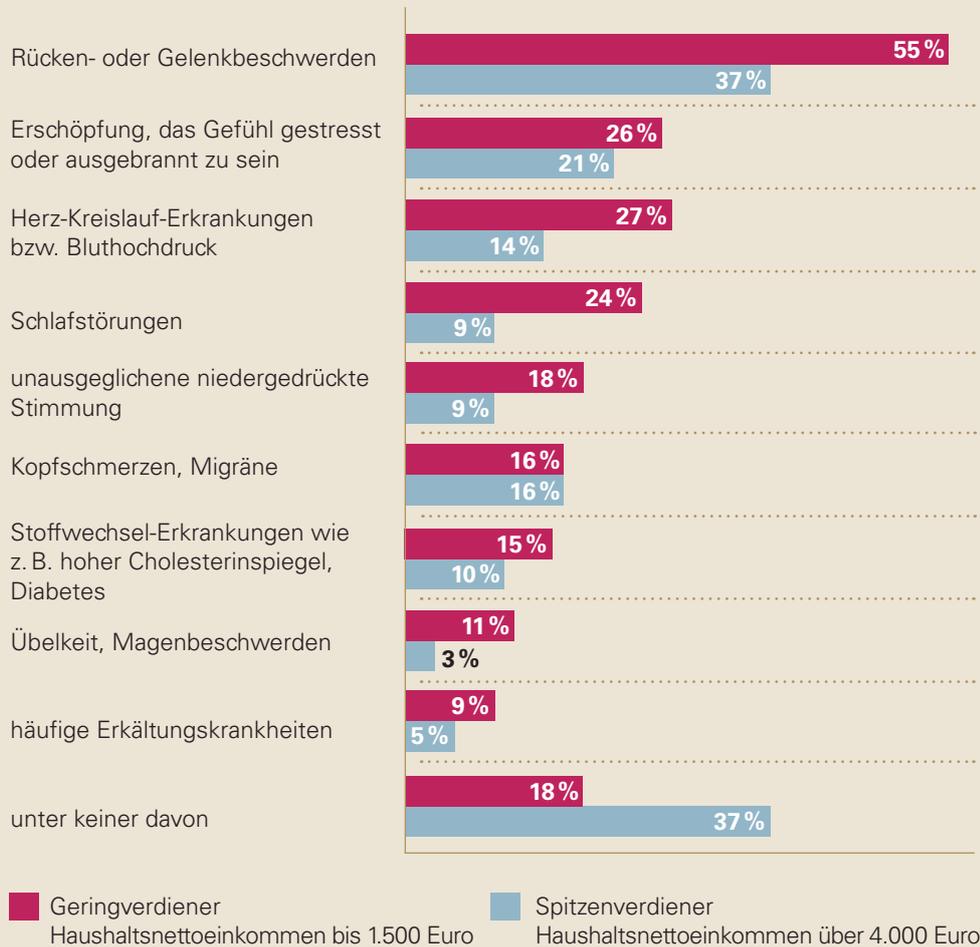
Geringverdiener sind kränker

Doch wie weit jemand gesundheitlich belastet ist, scheint nicht nur eine Frage des Geschlechts, sondern auch des sozialen Status zu sein. Durchweg **alle abgefragten Krankheitsbilder** treten bei Menschen mit geringem Einkommen sehr viel häufiger auf als bei denen mit Spitzeneinkommen. Vor allem Rücken- und Gelenkbeschwerden sind ein häufiges Symptom in dieser Bevölkerungs-

gruppe. Mehr als jeder Zweite, der nur über ein Haushaltseinkommen von maximal 1.500 Euro verfügt, klagt regelmäßig darüber. Zudem haben die Menschen mit weniger Geld **häufiger Schlafprobleme** und sind öfter niedergedrückter Stimmung. Doch auch körperliche Beschwerden, die weniger auf Stress zurückzuführen sind, finden sich hier sehr viel häufiger. Ärmere Leute haben auch **mehr Herz-Kreislauf- und Stoffwechselprobleme**.

Geringverdiener sind kränker

Anteil der Menschen, die häufiger oder dauerhaft unter folgenden Beschwerden leiden, nach Haushaltseinkommen



Kranke essen nicht besser als Gesunde

Nun sollte man eigentlich vermuten, dass Menschen mit Gesundheitsproblemen besonders auf ihre Ernährung achten. Schließlich ist bekannt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem allgemeinen Wohlbefinden, der Gesundheit und der Ernährung gibt. Ein Zusammenhang, der in Ansätzen auch in unserer Befragung abzulesen ist: Von den Befragten, die an Herz-Kreislauf-Problemen oder Stoffwechselerkrankungen leiden, sagen auffallend viele, dass **Fett für sie zu einem leckeren Essen dazu gehört**. Es ist aber mitnichten so, dass sie dann wegen ihrer Erkrän-

kung doch fettärmer essen würden. Die Befragung hat im Gegenteil gezeigt: Auch wer unter Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder starker Erschöpfung leidet, **achtet kaum mehr darauf, wie gesund seine Mahlzeiten sind**, als die übrige Bevölkerung. Dabei hätten sie es im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand: Die gesundheitlich Vorbelasteten sind nach eigener Angabe zu Hause ganz überwiegend selbst für das Essen zuständig – sei es weil sie alleine leben oder weil sie für ihre Familie kochen. Sieben von zehn der Erkrankten sagen, dass sie in ihrem Haushalt die Köche sind. Vielmehr: die Köchinnen.

Nur Magenpatienten achten auf Ernährung

Nur Menschen mit Magenproblemen räumen ihrer Ernährung grundsätzlich einen größeren Stellenwert ein als diejenigen, die problemlos alles essen können. Sechs von zehn Patienten mit Magenbeschwerden sagen, dass ihr Essen ihnen sehr wichtig ist. Bei den übrigen Erkrankten ist es nicht einmal jeder zweite, der besonderen Wert auf ein gutes Essen legt. Doch auch wer Probleme mit der Verdauung hat, will in erster Linie lecker essen. Mehr als der Hälfte aller Magenpatienten ist es erst einmal wichtig, dass das Essen gut schmeckt.

Nur halb so viele legen Wert darauf, dass es dann auch noch bekömmlich ist.

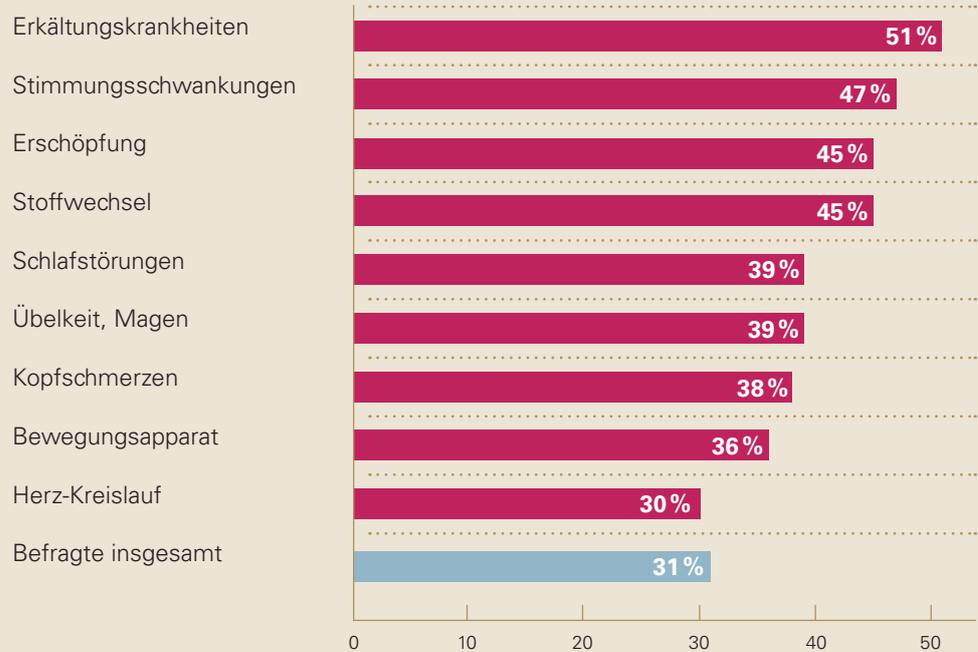
Kranke sind oft Frustesser

Besonders auffällig ist, dass die gesundheitlich Vorbelasteten in einem gesteigerten Maße Frustesser sind. In der Gesamtbevölkerung sagt rund jeder Dritte von sich, dass er gelegentlich aus Stress über die Stränge schlägt. Bei den Vorerkrankten oder psychisch besonders angeschlagenen Personen sind es sehr viel mehr. Da schwankt der Anteil der Frustesser zwischen 36 Prozent und sogar 51 Prozent.

Kranke sind oft Frustesser

Anteil der von Beschwerden Betroffenen, die manchmal aus Stress oder Frust essen

Frustesser nach Beschwerdebild



Meistens siegt der innere Schweinehund

Dabei scheint es nicht so zu sein, dass chronisch Kranke oder gestresste Menschen nicht um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Wohlbefinden wüssten. Sie schaffen es nur nicht, den inneren Schweinehund zu besiegen, der sie immer wieder von einer gesünderen Ernährung abhält. In der Gesamtbevölkerung geben diesen Kampf 43 Prozent immer wieder auf – bei den Erkrankten sind es noch weit mehr. Mehr als jeder zweite der gesundheitlich Belasteten sagt von sich, dass ihm **Disziplin und Entschlossenheit für eine bessere Ernährung fehlten**. Bei denen, die ohnehin unter Stimmungsschwankungen leiden, sind es sogar 66 Prozent. Interessanterweise fehlt jedem vierten der psychisch Belasteten zudem nach eigener Aussage die Unterstützung seiner Familie. Sonst haben das Problem in der Gesamtbevölkerung nur 14 Prozent.

Psychisch Belastete vernachlässigen ihre Ernährung

Auffällig ist auch der Zusammenhang zwischen Stress und Erschöpfung und einem **hektischen Essen**. Es sind vor allem die Befragten mit hoher psychischer Anspannung, die sich **keine Zeit zum Kochen** nehmen. Die Hälfte derer, die sich als erschöpft bezeichnen. 46 Prozent der Kopfschmerzpatienten. Und vier von zehn Patienten, die unter Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit leiden. So essen psychisch belastete Menschen auch sehr viel **häufiger Fertiggerichte** als die übrige Bevölkerung. Bis zu 19 Prozent von ihnen sogar mindestens drei- bis fünfmal die Woche. Das sind fast viermal so viele wie in

der gesunden Bevölkerung: Von den Menschen, die angeben, ganz gesund zu sein, greifen nur fünf Prozent so häufig zu Fertigessen.

Zudem nehmen sie sich auch weniger Zeit, in Ruhe zu essen: Deutlich mehr Menschen mit psychischen Belastungen als ohne geben an, dass sie beim Essen oft **nebenbei fernsehen oder im Internet surfen**. Und wenn sie es sich vor dem Fernseher gemütlich gemacht haben, naschen sie dabei auch gerne Süßigkeiten oder Chips. Zu beidem bekennt sich mehr als jeder dritte von ihnen. Unter den Befragten, die angeben, dass sie ganz gesund sind, tut das nur etwa jeder sechste.

Ein Teufelskreis

Die Frage ist da natürlich, ob zuerst die Erschöpfung eingesetzt hat oder das Zeitproblem. Das eine bedingt zweifellos das andere, und irgendwann entsteht ein Teufelskreis: Wer sich nicht gut ernährt, wird krank. Und wer krank ist, hat oft erst recht nicht mehr die Kraft, sich hinreichend um seine Ernährung zu kümmern.

Ein Zusammenhang ist zudem auch hinsichtlich der Erschöpfung und der **Ernährungsbedingungen am Arbeitsplatz** ersichtlich. Sechs von zehn der Kopfschmerzpatienten vergessen bei der Arbeit immer wieder, genug zu trinken. Und die, die sich besonders ausgebrannt fühlen, klagen besonders häufig, dass sie sich an ihrem Arbeitsplatz nicht gut ernähren können. Über die Hälfte von ihnen sagt, die Essensauswahl sei schwierig, und ebenso viele vergessen darüber hinaus, regelmäßig ein Glas Wasser zu trinken.

Gewicht und Diät

Das Wunschgewicht ist subjektiv

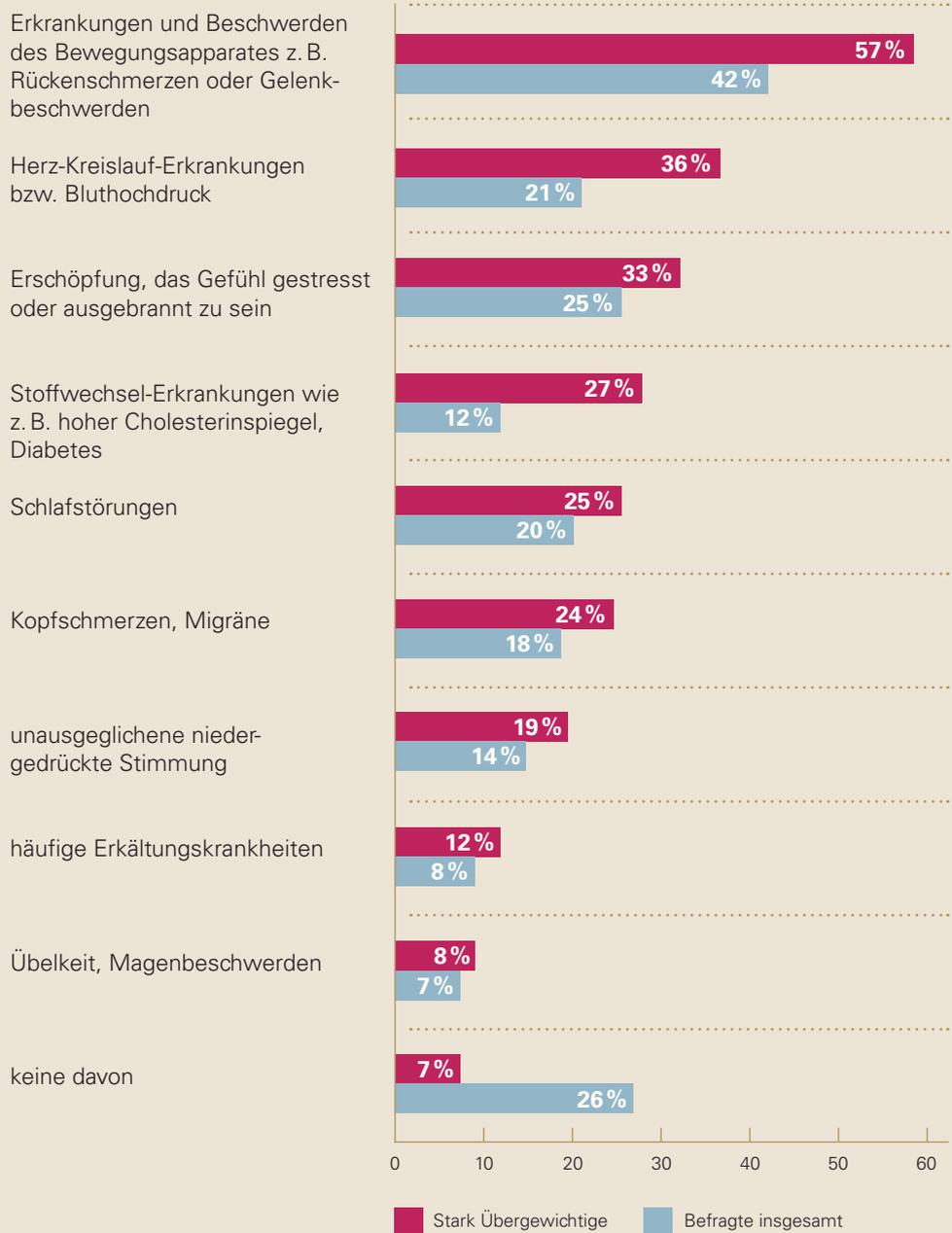
Die dicksten Menschen der Europäischen Union (EU) leben in Deutschland. Fast sieben von zehn Männern und mehr als jede zweite Frau bringen zu viel Gewicht auf die Waage, hat das Bundesministerium für Ernährung 2008 in seiner Nationalen Verzehrstudie errechnet. Jeder fünfte Bundesbürger gilt sogar als adipös, also stark übergewichtig.

Doch zu dick zu sein, ist für viele nicht nur ein äußerliches, bisweilen auch psychisches Problem. Es wird auch leicht zu einem für die

Gesundheit. Denn das Risiko, Rücken- und Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus zu bekommen, steigt mit dem Übergewicht an. Mindestens einer von 13 Todesfällen wird in der EU mit starkem Übergewicht in Verbindung gebracht. Auch unsere Umfrage zeigt: **Menschen mit leichtem oder starkem Übergewicht sind sehr viel kränker**, bei eigentlich allen Krankheitsbildern. Sie leiden mehr unter Rücken-, Gelenk- und Stoffwechselproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Migräne, häufigen Erkältungen und psychischen Problemen wie Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder Schlafstörungen. Überdurchschnittlich viele der chronisch Erkrankten sagen selbst von sich, dass sie dringend abnehmen müssten.

Schergewichte sind kränker

Anteil der Menschen mit Übergewicht, die häufiger oder dauerhaft gesundheitlich beeinträchtigt sind, nach Beschwerden



Dabei ist den meisten Männern und Frauen ihr Körpergewicht alles andere als egal. Wie unsere Umfrage gezeigt hat, quält sich ein **Drittel der Bevölkerung** immer wieder mit Diäten herum, oder hat zumindest schon mal eine Diät ausprobiert. Ein zeitlich begrenztes Abspeckprogramm aber, nach dem es mit der alten Ernährung einfach weitergeht wie zuvor, bringt in der Regel nichts. Häufig tritt sogar der sogenannte **Jo-Jo-Effekt** ein: Nachdem das Gewicht kurzzeitig runtergegangen ist, schnell es dann mit umso größerer Wucht wieder nach oben. Wissenschaftlich ist längst unumstritten, dass nur eine **langfristige Umstellung der Ernährung dauerhaft zur Wohlfühlfigur verhilft**. Medien und die Werbung hingegen versprechen allen Erkenntnissen zum Trotz immer wieder die schnelle Bikini-Figur.

Fürs Schlanksein gibt es Richtwerte

Dabei ist dick nicht gleich dick, ebenso wenig, wie schlank wirklich objektiv zu bemessen ist. Die Medizin gibt nur Richtwerte vor, vor allem den sogenannten Body-Mass-Index (BMI). An dem kann man sich orientieren, um eine Einschätzung zu bekommen, ob das eigene Körpergewicht im Rahmen liegt. Das ist nicht zuletzt **aber auch eine Frage des subjektiven Empfindens** – so gibt es nicht nur Übergewichtige, sondern auch viele vor allem Mädchen und Frauen, die sich in die Magersucht hungern und trotzdem noch zu dick finden.

Fast die Hälfte aller Männer und Frauen in der Studie bezeichnen ihre Figur als weder dick noch dünn. Erstaunlicherweise bezeichnet sogar **mehr als jede zweite Frau ihr Gewicht als im Grunde okay**. Und je jünger, desto näher sehen die Menschen sich am Idealgewicht: Acht von zehn unter 25-Jährigen sagen, sie seien schlank. Der Wert nimmt kontinuierlich mit dem Alter ab – von den Senioren gibt dann nur noch jeder vierte an, ein gutes Normalgewicht zu haben.

Auch Schlanke hadern mit ihrer Figur

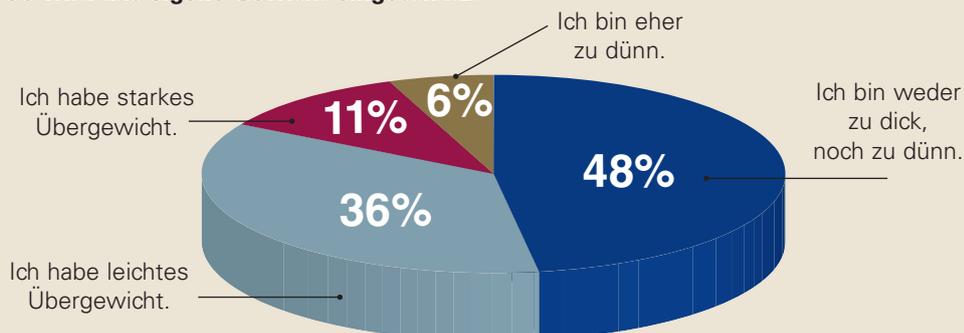
Frägt man jedoch die gleichen Männer und Frauen, inwieweit sie mit ihrer Figur zufrieden sind, ergibt sich ein ganz anderes Bild. Obwohl 80 Prozent der jungen Leute sagen, ihre Figur sei im Grunde gut, **fühlt sich nur jeder zweite damit wohl in seiner Haut**. Fast jeder Dritte in dieser Altersgruppe würde gerne etwas Gewicht verlieren. Umgekehrt ist es bei den Älteren: 54 Prozent von ihnen sagen, dass sie leichtes oder sogar starkes Übergewicht haben – und dennoch bezeichnen sich ebenso viele als sehr zufrieden mit ihrer Figur. Abnehmen wollen von den über 66-Jährigen nur knappe 40 Prozent. In der Altersgruppe der Mittdreißiger bis Mittvierziger sind es fast sechs von zehn Männern und Frauen, die gerne weniger Gewicht auf die Waage bringen würden.

Gutes Essen formt die Figur

Eine gute Figur haben vor allem die Befragten, für die das **Essen einen hohen Stellenwert** hat und die sich zumindest ganz überwiegend gesund ernähren. Umgekehrt muss man sagen, dass Menschen mit starkem Übergewicht ihrer Ernährung am wenigsten Bedeutung beimessen. Sie ernähren sich deutlich ungesünder als Normalgewichtige. Vier von zehn Übergewichtigen essen zumindest vorwiegend ungesund. Mehr als jeder sechste Adipöse sagt sogar, dass sie sich **kaum Gedanken über ihre Ernährung** machen. Ihnen ist besonders wichtig, dass ihr Essen billig ist. Entscheidend ist der Preis. Doch Geldmangel erscheint in dem Zusammenhang als eher fadenscheiniges Argument. Denn **nur jeder sechste der stark Übergewichtigen** bemüht sich überhaupt konsequent um eine gesunde Ernährung. So kommt bei fast jedem zweiten Adipösen mindestens einmal die Woche bis hin zu täglich ein Fertiggericht auf den Tisch.

Jeder Zweite ist mit seiner Figur unzufrieden

So wird das eigene Gewicht eingeschätzt



Figur hat auch mit Bildung zu tun

Inwieweit sich jemand um seine Figur kümmert, hat offensichtlich auch mit der Bildung zu tun. Je gebildeter, desto besser ist in der Regel das Bewusstsein für eine gute Ernährung und für das eigene Körpergewicht. Über die Hälfte der Menschen mit Hauptschulabschluss hat leichtes oder sogar starkes Übergewicht. Unter denen mit Abitur sind es nur 35 Prozent. Und die würden durchweg alle gerne etwas Gewicht verlieren, um sich wohler zu fühlen in der eigenen Haut. Die Hauptschüler hingegen **hadern sehr viel weniger mit ihrer Figur**.

Jede zweite Frau hat schon Diäten ausprobiert

In den Drogeriemärkten sind die Regale voller Produkte, die beim Abnehmen helfen sollen. In den Zeitschriften wechseln sich Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterdiät nahtlos ab. Glaubt man diesem Bild, müsste der größte Teil der Bevölkerung sich fortwährend auf Diät

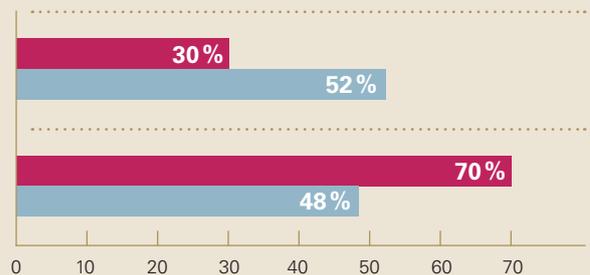
befinden. Dem ist aber nicht so. Über die Hälfte aller Frauen hat noch nie versucht, mit einem gezielten Programm ein paar Pfunde runterzubekommen. Bei den **Männern** hat sogar nur jeder vierte Erfahrung mit Diäten gesammelt.

Wer es einmal versucht hat, greift allerdings immer wieder zum Schlankheitsdrink oder einschlägigen Magazin. Der Großteil der Diäterfahrenen hat schon **mehrfach versucht**, mit einem gezielten Programm das Gewicht zu reduzieren – fast jede dritte Frau, und jeder achte Mann. Vor allem Menschen zwischen **Mitte vierzig und Mitte fünfzig** versuchen wiederholt abzunehmen. Und: Es sind **eher die Gut- als die Geringverdiener**, die an der Wunschfigur arbeiten – Erfolg wird eben doch eher mit Schlankeheit und Sportlichkeit assoziiert. Je höher das Einkommen, desto häufiger werden Diäten durchgeführt. Wobei gerade die Besserverdienenden eher weniger auf Schlankheitspulver setzen als auf Methoden wie den Verzicht auf Kohlenhydrate.

Gutverdiener sind öfter auf Diät

„Ich habe schon einmal/ein paarmal/mindestens einmal im Jahr eine Diät gemacht.“

„Ich habe noch nie eine Diät gemacht.“



■ Geringverdiener
Haushaltsnettoeinkommen bis 1.500 Euro

■ Spitzenverdiener
Haushaltsnettoeinkommen über 4.000 Euro

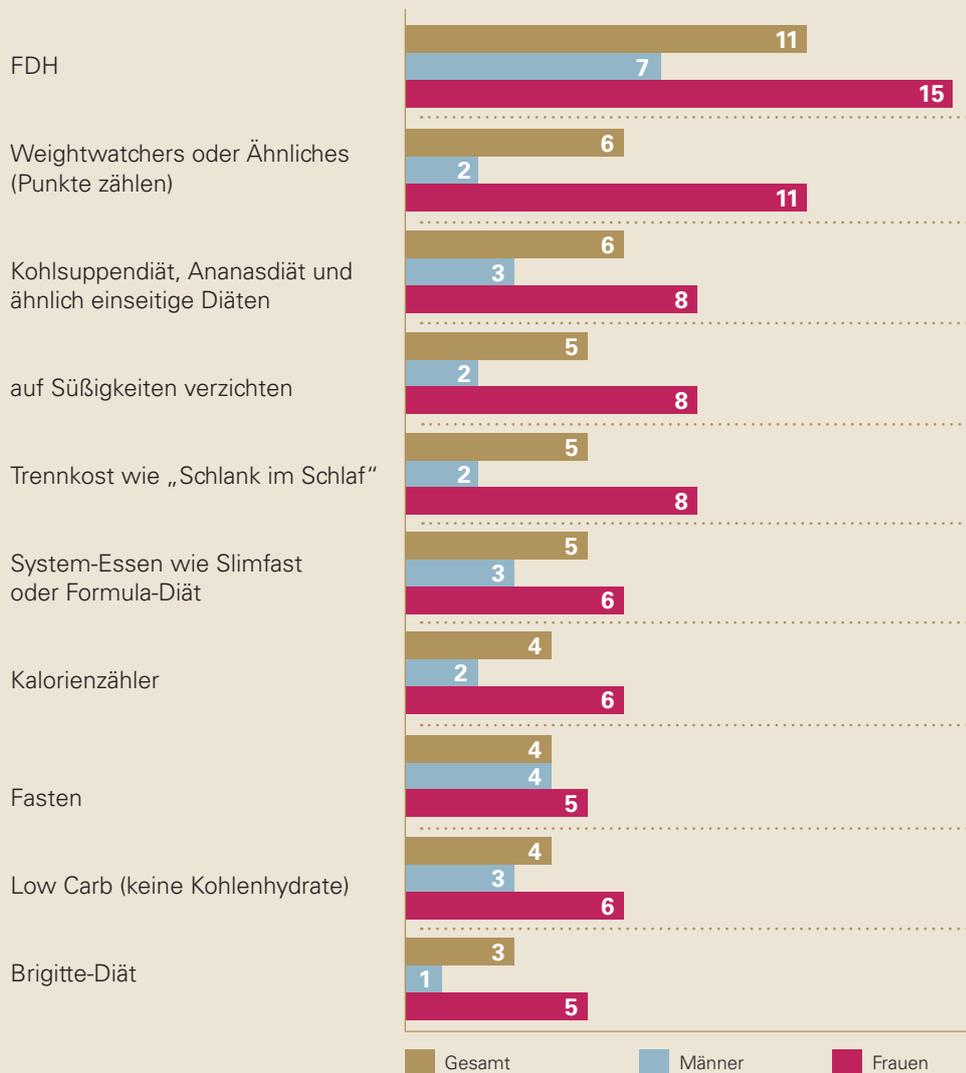
Nicht nur Dicke halten Diät

Bemerkenswert ist auch, dass die Diäterfahrungen nicht unbedingt davon abhängen, ob jemand tatsächlich übergewichtig ist. Von den Menschen, die sich selbst als weder zu dick noch zu dünn einschätzen, hat nämlich jeder dritte mindestens einmal eine Diät gemacht – während es von den stark Übergewichtigen,

fast die Hälfte noch nie auch nur versucht hat. Auch von den Menschen mit leichtem Übergewicht haben nur vier von zehn Erfahrung mit Diäten. Und wenn sie eine Diät machen, dann setzen die Adipösen weit mehr auf standardisierte Programme zum Kalorienzählen oder auch auf Systemessen mit Schlankheitspulver- und -pillen, als es leicht Übergewichtige oder Diäterfahrene mit Normalgewicht tun.

Die Top 10 der Diäten

Von 100 Befragten haben so viele schon einmal ausprobiert



Erst kurzfristiger Erfolg – dann der Jo-Jo-Effekt

Wissenschaftler sagen längst: Diäten, die auf kurzfristige Erfolge abzielen, bringen nichts. Wer eine Zeitlang hungert, isst danach umso mehr. Und der Körper nimmt die angebotenen Kalorien dankbar auf. Das Gewicht ist kurze Zeit nach einer Diät zumeist wieder genauso hoch wie davor – oft ist es sogar noch höher.

Die Erfahrungen mit Diäten sind entsprechend entmutigend. **Sechs von zehn der Befragten**, die sich eisern durch eine Abmagerungskur gekämpft haben, haben den sogenannten **Jo-Jo-Effekt am eigenen Leib erlebt**. Bei den Mittvierzigern bis Mittfünfzigern, die am häufigsten Diäten versuchen, sind es sogar acht von zehn.

Umstellung der Ernährung

Nur neue Essgewohnheiten helfen wirklich

Vor allem bei den wirklich Übergewichtigen zeigt sich, dass das Problem mit kurzfristigen Hungerkuren kaum zu lösen ist. **Neun von zehn Adipösen** kennen den Effekt, dass sie kurz danach mindestens genauso dick sind wie davor. Auch bei den leicht Übergewichtigen sind es fast sieben von zehn. Das bestätigt, worauf Wissenschaftler schon lange hinweisen: Wer sein Gewicht nachhaltig reduzieren möchte, muss **seine Ernährung grundsätzlich umstellen**. Also: insgesamt weniger und ausgewogener essen, also weniger Fett, Zucker und Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Fast jeder Zweite hat Ernährungs-umstellung versucht

Das hat auch schon fast jeder zweite der Befragten probiert, nämlich 46 Prozent. Vor allem Männer und Frauen in den mittleren Jahren, etwas mehr Frauen als Männer und eher Land- als Stadtbewohner. Es sind vor allem diejenigen, für die das Essen grundsätzlich einen hohen Stellenwert hat. Und **der Erfolg ist nicht zu übersehen**: Die langfristige Ernährungs-umstellung bringt auch langfristig mehr als eine kurzzeitige Diät. Sechs von zehn Befragten konnten ihr Gewicht dadurch dauerhaft reduzieren: 63 Prozent sagen, die Gewichtsreduktion habe langfristig funktioniert.

Die wirklich Schwergewichtigen sind allerdings nicht unbedingt darunter. Zwar haben zwei von drei Adipösen bereits versucht, ihre Ernährung dauerhaft zu verbessern – und von ihnen kann auch rund die Hälfte über Erfolge berichten. Das heißt umgekehrt aber auch: **Jeder dritte Fettleibige** hat noch nie einen Versuch in der Richtung unternommen.

Es scheitert zumeist an der Disziplin

Natürlich ist es sehr viel einfacher, mal zwei Wochen auf Leckereien zu verzichten, als sich dauerhaft von seinen Gewohnheiten zu lösen. Das setzt schon einen **starken Willen und große Entschlossenheit** voraus. Daran hapert es dann auch bei denen, die schließlich doch wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Den meisten Befragten ist es zu anstrengend, sich permanent um eine gesunde Ernährung zu bemühen. Sechs von zehn Befragten räumen ein, dass **der innere Schweinehund einfach den Kampf gegen ihren Willen gewonnen hat**. Vor allem bei denjenigen, bei denen eine Ernährungs-umstellung am dringendsten angezeigt wäre: den Übergewichtigen. Bei ihnen sagen sieben von zehn Befragten, dass sie ihren Plan einfach nicht durchgehalten haben. Am diszipliniertesten scheinen noch die älteren Menschen zu sein. Im Vergleich zu den jüngeren Befragten halten von ihnen deutlich mehr eine angestrebte Ernährungs-umstellung auch tatsächlich durch.

Mehr als sechs von zehn Befragten **fehlt es zudem an der Zeit**, sich fortwährend um die Ernährung zu kümmern, so dass das Projekt zu aufwändig erscheint.

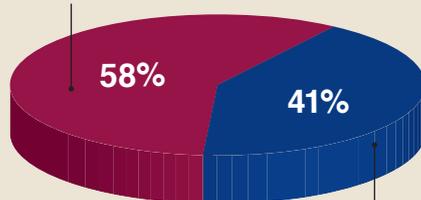
Frauen fehlt die Unterstützung der Familie

Bei den Frauen kommt noch eine ganz andere Erschwernis hinzu: Da sie zu Hause überwiegend die Köchinnen sind, muss natürlich auch die Familie bei der neuen Esskultur mitziehen. Daran scheitert der ambitionierte Plan aber oft. Mehr als jede dritte Frau gibt an, dass ihr für die dauerhafte Umstellung auf eine gesunde Ernährung die Unterstützung ihrer Familie gefehlt hat. Ein Argument, das auch fast jeder dritte leicht Übergewichtige vorbringt.

Ernährungs-umstellung erfolgreicher als Diät

35 Prozent der Deutschen haben schon einmal eine Diät gemacht, davon:

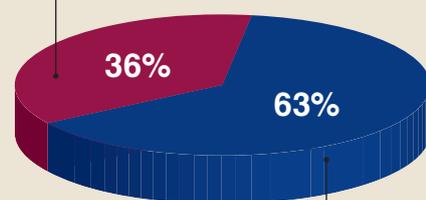
ja, schon einmal Jo-Jo-Effekt erlebt



geringeres Gewicht nach Diät gehalten

46 Prozent haben schon einmal Ernährungs-umstellung versucht, davon:

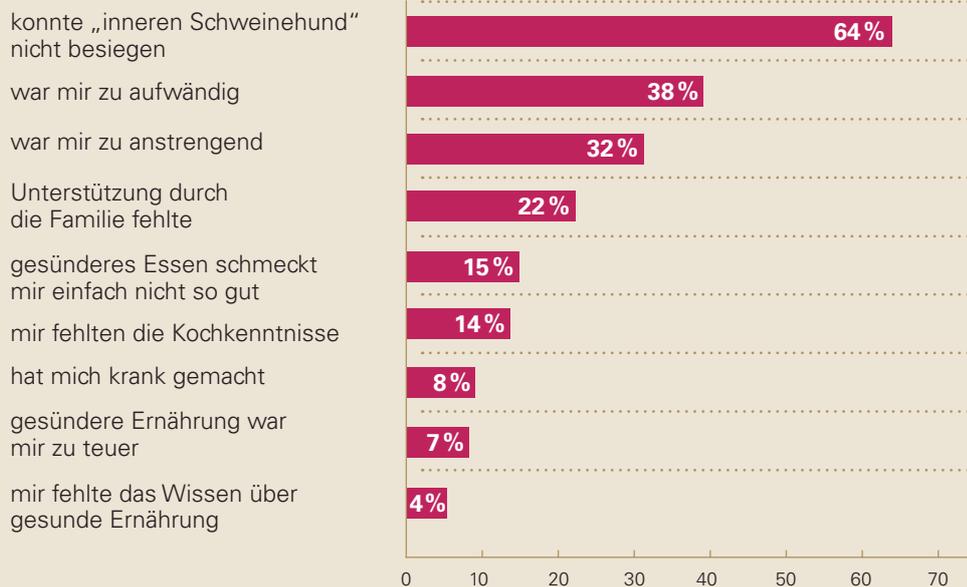
ohne Erfolg



erfolgreich

Zu oft siegt der „innere Schweinehund“

Darum hat eine dauerhafte Ernährungsumstellung nicht funktioniert



Sport

Die Hälfte der Bevölkerung bewegt sich kaum

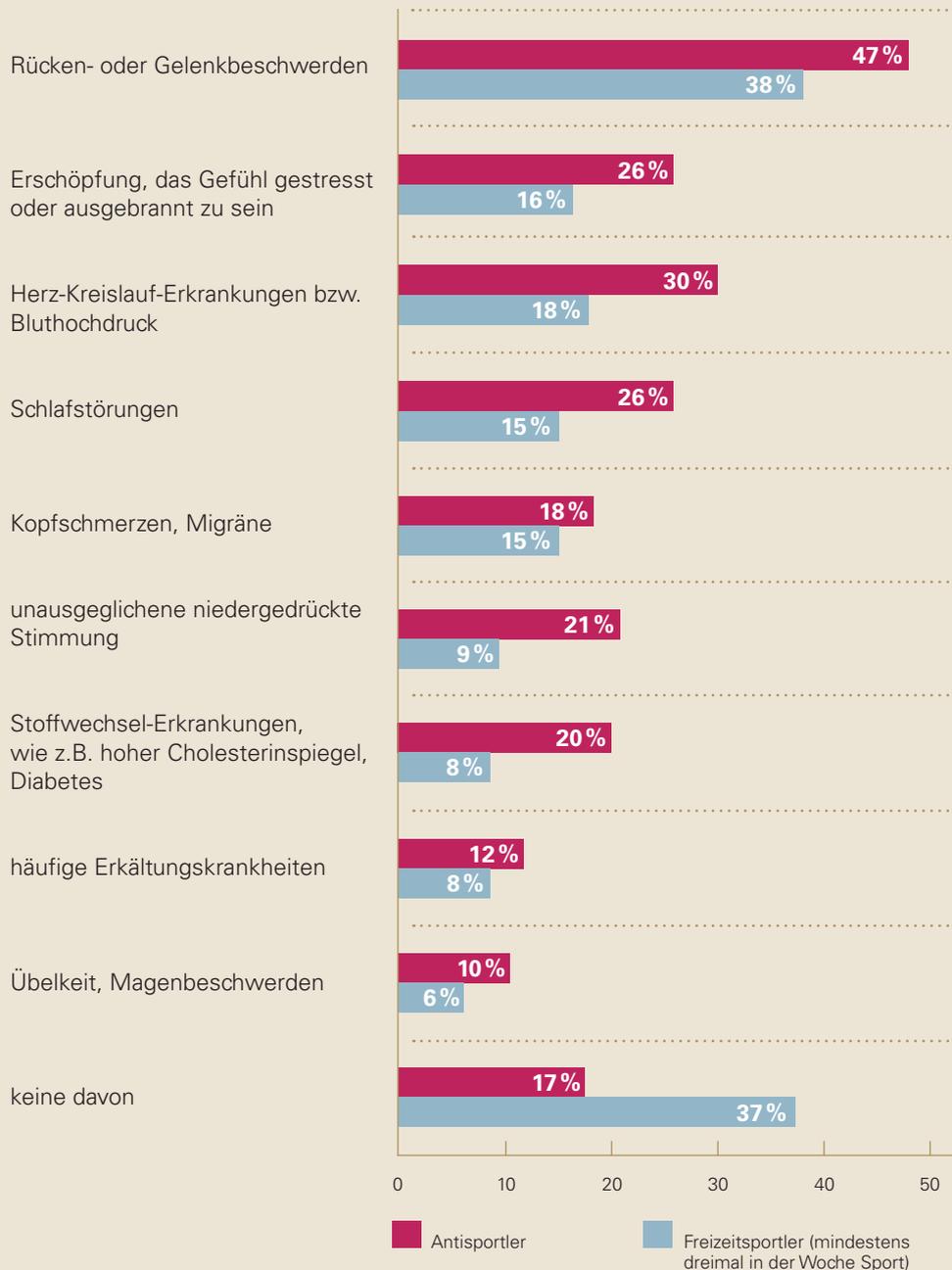
Ein gesunder Lebensstil besteht natürlich nicht nur aus guter Ernährung. Wie wohl sich jemand in seinem Körper fühlt, hängt auch ganz entscheidend davon ab, wie fit dieser ist. Wer sich nicht bewegt, wird nicht nur dick, sondern auch innerlich schwerfällig. Das dämpft nicht nur das Lebensgefühl. In der Folge treten auch häufig **Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenschmerzen und Stoffwechselerkrankungen** wie Diabetes auf.

Wer keinen Sport treibt, ist dicker

In der Hinsicht liefert die Umfrage eindeutige Ergebnisse: Wer keinen Sport treibt, ist dicker. Und andersherum: **Wer dicker ist, treibt weniger Sport**. Natürlich hängt alles zusammen: Den Bewegungsmuffeln ist das Essen grundsätzlich weniger wichtig als Freizeit- oder Intensivsportlern. Über die Hälfte der erklärten Antisportler sagt, dass das Essen für sie **keinen großen Stellenwert** hat. Der Wille und das Durchhaltevermögen, sich gesünder zu ernähren, sind entsprechend schwächer ausgeprägt. Deshalb kochen die Sportmuffel auch seltener. So kommt eines zum anderen, und im Ergebnis haben sie mehr Rückenprobleme, sind eher ausgebrannt, schlafen schlechter, sind allgemein schlechter drauf, häufiger erkältet und von Magenbeschwerden geplagt.

Antisportler haben häufiger gesundheitliche Beschwerden

Anteil der Menschen mit häufigen oder dauerhaften gesundheitlichen Beschwerden nach Beschwerdebild und Sportlertyp

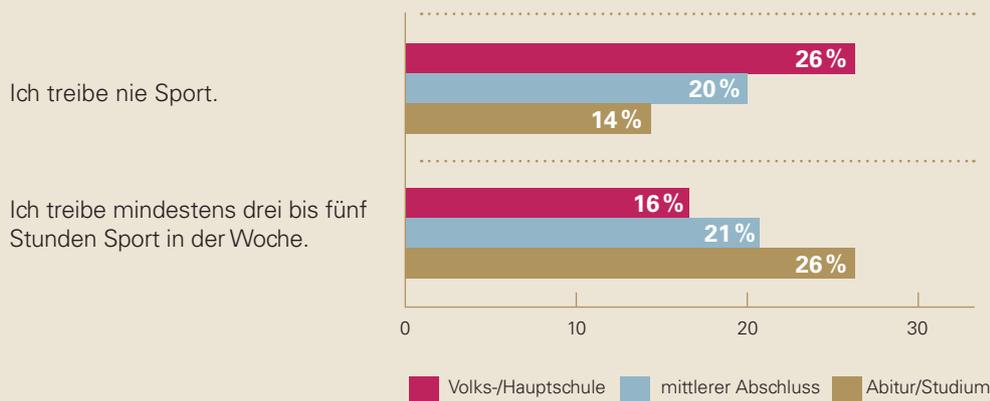


Und dennoch **treibt fast die Hälfte der Bevölkerung nie oder nur äußerst selten Sport**. Nur jeder Dritte geht für ein bis drei Stunden die Woche in die Sporthalle, ins Schwimmbad oder zum Joggen in den Wald. Dabei sind es vor allem Großstädter, die das Sofa dem Sportplatz vorziehen. Zeit scheint bei der Ent-

scheidung, ob man sich im Sportverein anmeldet, allerdings keine Rolle zu spielen: **Berufstätige treiben nämlich sehr viel mehr Sport als Menschen, die ihren Tag zu Hause verbringen**. Und je gebildeter jemand ist, desto größer ist auch die Bereitschaft, sich regelmäßig zu bewegen.

Sportliche Aktivitäten und Bildungsgrad

Anteil Antisportler und besonders sportlich Aktive nach Bildungsabschluss



Studienaufbau

Im Januar 2013 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung **1.000 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren** zu ihrem Ernährungsverhalten. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

Geschlecht

Nach Geschlecht unterteilen sich die Befragten in 48,7 Prozent **Männer** und 51,3 Prozent **Frauen**.

Alter

Nach Alter unterteilt fallen 11,2 Prozent der Befragten in die Gruppe der **18- bis 25-Jährigen**, 14,7 Prozent sind 26 bis 35 Jahre alt, 17,3 Prozent 36 bis 45 Jahre, 19,0 Prozent zwischen 46 und 55 Jahre, 14,2 Prozent zwischen 56 und 65 Jahre und auf die Gruppe der Menschen, die 66 Jahre und älter sind, entfallen die verbliebenen 23,6 Prozent.

Bildungsabschluss

Nach dem Bildungsabschluss unterteilt, haben 40,9 Prozent der Befragten einen **Volks- oder Hauptschulabschluss**, 29,4 Prozent verfügen über die **mittlere Reife** und die restlichen 28,2 Prozent haben **Abitur** oder können ein abgeschlossenes Studium vorweisen.

Region

Aus der **norddeutschen Ländergruppe** (Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein) stammen 16,0 Prozent der Befragten, 21,6 Prozent leben in **Nordrhein-Westfalen**, 15,3 Prozent in **Bayern**, 13,0 Prozent in **Baden-Württemberg**, aus den weiteren Ländern im **Südwesten** der Republik (Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland) stammen 13,5 Prozent der Befragten, aus der **nordöstlichen Ländergruppe** (Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern) kommen 9,6 Prozent und die weiteren 11,0 Prozent leben in den **südöstlichen Ländern** Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Weitere soziodemografische Daten

Zusätzlich erhobene soziodemografische Daten waren die Haushaltsgröße, das monatliche Haushaltsnettoeinkommen, die Ortsgröße und die Frage, ob eine Erwerbstätigkeit vorliegt oder nicht.

Umfragemethode

Die Umfrage erfolgte durch computergestützte Telefoninterviews anhand eines strukturier-ten Fragebogens (Computer-Aided Telephone Interviewing oder CATI-Methode) im Zeitraum zwischen dem 14. und dem 23. Januar 2013.

