



Repräsentativer Trend: Körperliches Wohlbefinden leicht rückgängig – Männer zufriedener als Frauen

5 Expertentipps: Wie Frauen gelassener mit ihrem Körper umgehen

Frankfurt, 30. Mai 2017 – Etwa 7 von 10 Menschen in Deutschland sind mit ihrem körperlichen Wohlbefinden zufrieden (1). Mit 71,9 Prozent liegt die aktuelle Zufriedenheit weiterhin über den 67,4 Prozent aus dem Jahr 2014 (2). Seit ihrem Höchststand im Jahr 2015 ist sie jedoch leicht rückläufig. Damals gaben noch 74,6 Prozent der Befragten an, mit ihrem körperlichen Wohlbefinden zufrieden zu sein (3). Zu diesem Ergebnis kommt der „Wohlfühl-Trend“ des [Nestlé Ernährungsstudios](#). Dafür befragt das Marktforschungsinstitut GfK - Gesellschaft für Konsumforschung seit 2014 jährlich repräsentativ etwa 1.000 Männer und Frauen in Deutschland ab 18 Jahren. Die aktuelle Erhebung zeigt darüber hinaus, dass mehr Frauen als Männer unzufrieden sind. Während in der aktuellen Umfrage 75,7 Prozent der Männer mit ihrem körperlichen Wohlbefinden zufrieden sind, sagen das nur 67,9 Prozent der Frauen. Prof. Dr. Christel Rademacher von der Hochschule Niederrhein rät Frauen, sachlich und gelassen zu bleiben: „Frauen neigen dazu, an ihrem Körper Dinge in den Vordergrund zu stellen, die nicht optimal sind. Damit ist Unzufriedenheit vorprogrammiert. Es gilt deshalb, sich auf wirklich sinnvolle und gesundheitlich notwendige Verbesserungen zu konzentrieren.“

Frauen bewerten ihren Körper kritischer als Männer

Im „Wohlfühl-Trend“ des Nestlé Ernährungsstudios beurteilen die Umfrageteilnehmer nicht nur ihr körperliches Wohlbefinden insgesamt, sondern auch einzelne körperliche Aspekte, wie Körpergewicht und Körpermitz. Dazu steht ihnen eine Skala von 1 (sehr zufrieden) bis 6 (überhaupt nicht zufrieden) zur Verfügung – ähnlich wie bei Schulnoten. In der Gesamtbewertung gelten die Noten 1 bis 3 als zufrieden und die Noten 4 bis 6 als unzufrieden. Doch nicht nur die Gesamtbewertung zeigt die größere Unzufriedenheit der Frauen mit dem

körperlichen Wohlbefinden. Ihre Selbstkritik spiegelt sich auch besonders im Vergleich der schlechtesten Note wider: Nur 3,1 Prozent der Männer sind mit ihrem körperlichen Wohlbefinden überhaupt nicht zufrieden und vergeben die Schulnote 6. Jedoch neigen doppelt so viele Frauen (6,3 Prozent) zu dieser deutlichen Negativ-Bewertung. Sie sind damit signifikant unzufriedener als die männlichen Befragten. Auch bei der Körperfigur zeigt sich ihre kritische Einstellung: Jede 10. Frau (10,5 Prozent) ist mit ihrer Körperfigur überhaupt nicht zufrieden und vergibt die Note 6, hingegen ist es nur jeder 23. Mann (4,4 Prozent). Dabei hätten Männer mehr Gründe als Frauen, mit ihrem körperlichen Wohlbefinden und ihrer Figur unzufrieden zu sein, denn Männer aller Altersgruppen neigen deutlich öfter zu Übergewicht als Frauen, wie der aktuelle Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aufzeigt (4).

Selbstkritische Frauen und gelassene Männer

Professor Dr. Rademacher erläutert die unterschiedliche Reaktion von Frauen und Männern. „Frauen haben hohe Ansprüche an sich selbst und schrecken nicht vor einem strengen Selbsturteil zurück. Entspricht ein Aspekt nicht ihren Idealvorstellungen, reagieren Frauen emotionaler und sind schnell verunsichert. Männer reagieren in Sachen Körpergewicht oft abwägend und moderat“, meint die Professorin für Angewandte Ernährungswissenschaft. „Männer stellen Figur und Körpergewicht nicht so schnell in Frage. Das kann auch von Nachteil sein, denn sie sind nicht so leicht zu bewegen, risikohaftes Körpergewicht abzubauen.“

5 Tipps für mehr Gelassenheit

Gelassenheit bedeutet nicht, träge zu sein oder Veränderungen abzulehnen. Es geht für Unzufriedene vielmehr darum, sich der Realität bewusst zu werden, zuerst das Gute und dann das Schlechte zu suchen. Ziel sollte es sein, das zu verbessern, was wirklich wesentlich ist. Professor Dr. Rademacher gibt Frauen deshalb 5 Tipps für mehr Sachlichkeit und Gelassenheit auf dem Weg zu mehr körperlichem Wohlbefinden:

1. Besonders wichtig ist es, **aktiv nach Zufriedenheit zu suchen**, sich nicht ständig in Frage zu stellen oder verunsichern zu lassen. Wozu neigen Sie eher? Sehen Sie bei sich selbst leichter Defizite oder suchen Sie nach Stärken und kleinen Erfolgen?
2. Versuchen Sie, **die Situation realistisch einzuschätzen**. Es gibt objektive Kriterien um Körpergewicht und Figur zu bewerten. So lässt sich trennen, was

optimal ist und wo Handlungsbedarf besteht. Um sein Gewicht objektiv zu bewerten, kann beispielsweise ein Body-Mass-Index-Rechner hilfreich sein.

3. Nehmen Sie auch die **Sicht von Außen** in Ihre Bewertung auf: Wie werden Sie und Ihr Körper von anderen gesehen, was mögen andere besonders an Ihnen? Der Austausch mit der besten Freundin eröffnet vielleicht den Blick auf Ihre „Schokoladenseiten“, die Sie bislang übersehen haben.
4. Bilder von sportlichen Körpern, definierten Muskeln und Traumfiguren sind weit verbreitet. Bitte berücksichtigen Sie: **Idealbilder** sind nur ideal, weil sie außergewöhnlich sind und meist unerreichbar bleiben. Wenn es um Wohlbefinden und Gesundheit geht, ist es Ziel, das „normale“ Niveau zu erreichen.
5. **Verbessern Sie, was verbessert werden muss** und verbessert werden kann. Und machen Sie sich auf den Weg! Starten Sie in kleinen Schritten, erfreuen Sie sich daran und motivieren Sie sich mit kleinen Erfolgen. Zufriedenheit muss schrittweise wachsen.

Allgemeines Wohlbefinden und Einzelaspekte – Ein Vergleich von 2014 bis 2017

Aspekte hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens	eher zufrieden bis sehr zufrieden in Prozent			
	2014	2015	2016	2017
Mein Körpergewicht	48,4	56,7	58,8	55,7
Entwicklung meines Körpergewichts in den vergangenen 6 Monaten	57,8	64,9	64,2	60,3
Meine Körperform	50,2	60,4	62,2	58,8
Mein Essverhalten/ Ernährung	63,0	74,1	72,9	70,1
Mein Trinkverhalten	74,2	83,7	80,2	77,7
Meine körperliche Fitness	53,3	60,2	57,2	54,0
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Ernährung	57,9	69,0	68,2	67,4
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Fitness	46,2	55,4	51,9	51,8
Mein körperliches Wohlbefinden insgesamt	67,4	74,6	72,3	71,9

Repräsentative Befragung der GfK - Gesellschaft für Konsumforschung. Fragestellung: „Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Aspekten hinsichtlich Ihres körperlichen Wohlbefindens? Bitte bewerten Sie alle folgenden Aspekte auf einer Skala von 1 bis 6, dabei bedeutet 1 = sehr zufrieden, 6 = überhaupt nicht zufrieden.“, Befragungszeiträume: März 2014, März 2015, März 2016 und März 2017, Befragte ab 18 Jahren: 1.056 (2014), 1.037 (2015), 997 (2016), 1.002 (2017).

Allgemeines Wohlbefinden und Einzelaspekte – Ein Vergleich der extremen Bewertungen bei Männern und Frauen

Aspekte hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens	Extreme Bewertung: „überhaupt nicht zufrieden“ in Prozent	
	Männer	Frauen
Mein Körpergewicht	8,6	13,4
Entwicklung meines Körpergewichts in den vergangenen 6 Monaten	7,0	15,7
Meine Körperform	4,4	10,5
Mein Essverhalten/ Ernährung	1,8	4,7
Mein Trinkverhalten	1,2	5,3
Meine körperliche Fitness	6,5	13,6
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Ernährung	4,0	6,2
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Fitness	8,1	14,6
Mein körperliches Wohlbefinden insgesamt	3,1	6,3

Repräsentative Befragung der GfK - Gesellschaft für Konsumforschung. Fragestellung: „Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Aspekten hinsichtlich Ihres körperlichen Wohlbefindens? Bitte bewerten Sie alle folgenden Aspekte auf einer Skala von 1 bis 6, dabei bedeutet 1 = sehr zufrieden, 6 = überhaupt nicht zufrieden.“, Befragungszeitraum: März 2017, 1.002 Befragte ab 18 Jahren.

5.194 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quellen

- (1) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 1.002 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum März 2017.

- (2) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 1.056 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum März 2014.
- (3) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 1.037 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum März 2015.
- (4) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 13. Ernährungsbericht, Bonn (2016), S.74

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 350.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Verschiedene Mini-Coaches geben Tipps zu Ernährung sowie Fitness und bieten Kochideen. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse die Daten des Testzugangs für Journalisten.

Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio und von Bildmaterial

<http://www.themenportal.de/dokumente/basispressemappe-zum-nestle-ernaehrungsstudio>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60528 Frankfurt

Pressekontakt:

Dr. Ulrike Weichert
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt am Main
Tel.: +49 69 6671 2460
ulrike.weichert@de.nestle.com

Anja Willanzheimer, Dirk Fischer
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-14, -21, Fax: 069 / 61 998-10
willanzheimer@dkcommunications.de
fischer@dkcommunications.de