



Repräsentative Umfrage

Wie zufrieden ist Deutschland mit seinem körperlichen Wohlbefinden

Frankfurt, 7. Juli 2014 – 39 Prozent der Frauen in Deutschland fühlen sich nicht wohl mit ihrem Körper. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage (1) des Marktforschungsinstituts GfK – Gesellschaft für Konsumforschung im Auftrag des [Nestlé Ernährungsstudios](http://www.nestle.de). Aber auch ein Viertel der Männer sind mit ihrem körperlichen Wohlbefinden unzufrieden. „Damit unterscheiden sich Männer nicht mehr so stark von dem weiblichen Geschlecht. Vor einiger Zeit hätten die Ergebnisse ein geringeres männliches Körperbewusstsein aufgezeigt und der Kontrast zwischen Frauen sowie Männern wäre deutlicher ausgefallen“, kommentiert Professor Dr. Christoph Klotter, Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda, die Ergebnisse.

„Zahlreiche Studien beschrieben noch vor einigen Jahren einen Zusammenhang zwischen Geschlecht und subjektivem Wohlbefinden“, sagt Professor Christoph Klotter. Im Jahr 2007 zeigten beispielsweise junge Frauen, dass sie bereits ein geringeres Selbstwertgefühl haben, wenn sie Musikclips mit schlanken Darstellerinnen ansehen (2). „Zwar ist auch heute noch ein gewisser Unterschied im Körperbewusstsein zwischen den Geschlechtern ersichtlich. Dieser fällt jedoch im Vergleich zu früheren Jahren deutlich geringer aus“, so der Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung. Das zeigt sich auch bei der aktuellen GfK-Untersuchung des Nestlé Ernährungsstudios. Die Marktforscher befragten dabei über 1.000 Frauen und Männer ab 18 Jahren aus Deutschland, wie zufrieden sie mit einzelnen körperlichen Aspekten sind: Mit 56 Prozent sind zwar mehr Frauen mit ihrem Körpergewicht unzufrieden als Männer. Aber die Männer holen laut Professor Klotter auf: 46 Prozent bemängeln ihr Gewicht. Das betrifft auch die Körperfigur, mit der 53 Prozent der Frauen und

44 Prozent der Männer unzufrieden sind. Und 50 Prozent der Frauen monieren darüber hinaus ihre körperliche Fitness, während dies auf 42 Prozent der Männer zutrifft. Bei anderen Aspekten wie beispielsweise der Ernährung ist kaum noch ein Unterschied feststellbar: So sind beispielsweise 38 Prozent der Frauen und 34 Prozent der Männer mit ihrer Ernährung unzufrieden.

Gesellschaftlicher Wandel bringt Frauen und Männer näher zusammen

Professor Christoph Klotter sieht den gesellschaftlichen Wandel als Grund dafür, dass heute nicht nur Frauen schlank sein und eine gute Figur haben wollen, sondern auch Männer. Denn die zunehmende Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern beeinflusst das Körperbewusstsein. „Die emanzipierte, berufstätige Frau darf heute durchaus erwarten, dass ihr Partner ebenfalls Wert auf sein Äußeres legt und auf seine Figur sowie Gewicht achtet“, so Professor Christoph Klotter. Während in der Nachkriegszeit ein wohlbeleibter Mann als angesehen und attraktiv galt, stehen in der heutigen Wohlstandsgesellschaft eher Schlankheit für beruflichen Erfolg und einen hohen sozialen Status.

Enttäuschung als Grund für Unzufriedenheit

„Beide Geschlechter konzentrieren sich daher verstärkt auf den gesunden und gesund ernährten Körper. Das Essen wird ideologisiert und moralisiert: Jede Ernährungsrichtung beansprucht für sich die einzig richtige zu sein und versucht, den Rest der Bevölkerung davon zu überzeugen. Die richtige Ernährung soll zu Gesundheit und Wohlbefinden führen“, erklärt Professor Christoph Klotter. Tritt der erhoffte Effekt nicht sofort ein, zweifeln Frauen und Männer an ihrem Aussehen und Ernährungsverhalten. Mit dieser Erfahrung lässt sich die insgesamt recht große Unzufriedenheit erklären, welche die GfK-Befragung des Nestlé Ernährungsstudios aufzeigt.

Selbstreflexion für mehr Wohlbefinden

Professor Christoph Klotter zeigt fünf Grundsätze auf, anhand derer sich eine Verhaltensweise erlernen lässt, die das eigene Wohlbefinden positiv beeinflusst:

- Der Körper ist für den Menschen wichtig, aber er besitzt auch noch etwas anderes – eine Seele, die genauso wichtig ist. Diesen Hinweis kann jeder für sich wiederholen oder auf einem Zettel geschrieben an den Kühlschrank heften, um regelmäßig daran zu denken.
- Wer sich vergegenwärtigt, dass andere Menschen nicht nur den Körper, sondern auch das Wesen der eigenen Person mögen, steigert sein Wohlbefinden und Selbstwertgefühl.

- Es ist eine Illusion zu denken, dass die ideale Figur wirklich glücklich macht. Denn auch in einem dünnen Körper kann sich ein Mensch unwohl fühlen, weil andere Aspekte im Leben nicht stimmen.
- Jeder kann sich selbst instruieren, dass er sich in seinem Körper wohlfühlt, auch wenn er etwas mehr wiegt. Wichtig sind Spielräume und Freiheitsgrade und Gelassenheit. Wer sich zu sehr um das Gewicht sorgt, erhöht damit die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich Gewichtsprobleme zu bekommen.
- Unser Leben auf den eigenen Körper zu reduzieren, ist ungünstig. Wir fühlen uns wohler, wenn wir aktiv sind, statt mehrere Stunden vor dem Spiegel zu stehen und an uns zu zweifeln. Also: an der Gesellschaft draußen teilnehmen, ein Ehrenamt ausüben, politisch tätig sein, ein Buch lesen, in ein Café gehen, etc.

Mehr Gelassenheit auch bei der Ernährung

Mit der eigenen Ernährung entspannter umzugehen, empfiehlt auch Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im [Nestlé Ernährungsstudio](#): „Wer mit seinem Körper, seinem Gewicht und seiner Ernährung unzufrieden ist, sollte sein Essverhalten zunächst einmal selbst überprüfen. Hierfür ist ein Ernährungstagebuch hilfreich.“ Ergänzende Tools wie den [Ernährungstypen-Test](#) oder den [Nährstoff-Rechner](#) gibt es beim Nestlé Ernährungsstudio. Dort können sich Frauen und Männer darüber hinaus informieren, wenn sie tatsächlich etwas ändern möchten. So wird auf dem Online-Portal in der Rubrik „[Ernährung und Wissen](#)“ dargestellt, welche Nährstoffe wir wozu brauchen – etwa dass Eiweiß das Baumaterial für unsere Muskeln, Organe, Haut, Haare und Nägel ist. Die Rubrik „[Wussten Sie schon?](#)“ räumt mit vielen Gerüchten und Halbwahrheiten des Ernährungsalltags auf. Demnach erhöht das Essen am Abend nicht das Körpergewicht. Entscheidend für die Entwicklung des Körpergewichts ist die Energiemenge, die insgesamt am Tag aufgenommen und verbraucht wird.

Womit ist Deutschland unzufrieden?

	Gesamt in %	Frauen in %	Männer in %
Körperliches Wohlbefinden insgesamt	31	39	24
Körpergewicht	51	56	46
Entwicklung des Körpergewichts in den vergangenen 6 Monaten	40	46	35
Körperfigur	48	53	44
Essverhalten/Ernährung	36	38	34
Trinkverhalten	24	29	20
Körperliche Fitness	45	50	41
Selbstmotivation in Zusammenhang mit Ernährung	40	41	39
Selbstmotivation in Zusammenhang mit Fitness	52	56	49

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: 13.03.2014 bis 16.03.2014, Befragte ab 18 Jahren: n=1.056 (weiblich: n=505, männlich: n=551)

Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Ernährung unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

6.027 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quelle

- (1) 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.
- (2) Kropp E-M, Klotter C (2009). Schlanke Körperideale und „Ernährungs-Sünden“. Ernährungs-Umschau, 11/2009: 626-629

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 450.000 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 Communities ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

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

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt

Pressekontakt:

Jutta Bednarz

Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit

Nestlé Deutschland AG

Tel.: 069 / 66 71-3740

Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Stefan Dietrich, Dirk Fischer

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10

dietrich@dkcommunications.de

fischer@dkcommunications.de