



## **Repräsentative Umfrage: Wie zufrieden ist Deutschland 2015 mit seinem Wohlbefinden?**

### **Einfluss des Alters auf die Zufriedenheit – Tipps für ein noch besseres Wohlbefinden**

**Frankfurt, 23. Juni 2015 – Die Bevölkerung in Deutschland fühlt sich 2015 wohler als im vergangenen Jahr: 75 Prozent der Frauen und Männer ab 18 Jahren in Deutschland sind mit ihrem körperlichen Wohlbefinden insgesamt zufrieden (1). Im gleichen Zeitraum des Vorjahres waren es 66 Prozent (2). Zu diesem Ergebnis kommt der Wohlfühl-Trend des [Nestlé Ernährungsstudios](#). Dafür befragte das Marktforschungsinstitut GfK - Gesellschaft für Konsumforschung 2014 und 2015 repräsentativ über 1.000 Männer und Frauen aus Deutschland ab 18 Jahren. Die Umfrageteilnehmer bewerteten jeweils, wie zufrieden sie mit ihrem körperlichen Wohlbefinden sind. Darüber hinaus wurden einzelne körperliche Faktoren abgefragt. Dazu zählen Körpergewicht und dessen Entwicklung in den vergangenen sechs Monaten, Körperform, Ess- und Trinkverhalten sowie körperliche Fitness und Selbstmotivation im Zusammenhang mit der eigenen Ernährung und Fitness.**

Wie sieht es mit denjenigen aus, die nicht so zufrieden mit dem Wohlbefinden sind? Der aktuelle Wohlfühl-Trend zeigt: je älter, desto unzufriedener (Tab. 1). So sind 36 Prozent der 18- bis 29-Jährigen mit ihrem Körpergewicht unzufrieden. Unter den 30- bis 39-Jährigen sind es 39 Prozent, bei den 40- bis 49-Jährigen 47 Prozent und bei den 50- bis 59-Jährigen 49 Prozent. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei der Körperform: 34 Prozent der 18- bis 29-Jährigen sind damit unzufrieden. Unter den 30- bis 39-Jährigen sind es 38 Prozent, bei den 40- bis 49-Jährigen 41 Prozent und bei den 50- bis 59-Jährigen 45 Prozent.

Interessant hierbei ist, dass sich dieser Trend zur Unzufriedenheit ab dem 61. Lebensjahr nicht mehr fortsetzt. Im Gegenteil: Nur noch 45 Prozent der

Über-60-Jährigen sind mit ihrem Körpergewicht unzufrieden (vgl. 50- bis 59-Jährige: 49 Prozent) und 39 Prozent mit ihrer Körperfigur (vgl. 50- bis 59-Jährige: 45 Prozent). Die Menschen ab 60 Jahren werden somit wieder zufriedener mit ihrer Ernährung und ihrem Körper.

### **Warum wir unzufrieden sind**

Für Professor Dr. Christoph Klotter ist der gesellschaftliche Jugendkult der Grund für diesen Unterschied zwischen den jüngeren Befragten und den Umfrageteilnehmern ab dem 61. Lebensjahr. „Man möchte die Figur behalten, um zu demonstrieren, dass man jung geblieben ist“, erklärt der Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda. Viele nehmen mit höherem Alter zu, da sich zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr die Aktivitäten verschieben. Im Fokus stehen die berufliche Karriere, die eigenen Kinder und beispielsweise der Hausbau. Für Freizeitaktivitäten und Sport bleibt weniger Zeit. Folglich steigt das Körpergewicht, das als sichtbarer Ausdruck des Älterwerdens verstanden wird. „Wer versucht, den Spagat zwischen jugendlicher Schlankheit und den neuen Lebensumständen und Alltagsgeschehnissen zu bewältigen, kann scheitern und folglich unzufrieden sein“, so Klotter.

### **Die heute Älteren: zufriedener und gesünder**

Vermutlich ist es der gelassenerer Lebensstil, der die Über-60-Jährigen zufriedener macht. Klotter sieht den Renteneintritt als entscheidenden Wendepunkt: Man hat wieder Zeit für längere Spaziergänge, kauft frische Lebensmittel ein und kocht nochmals selbst. „Die älteren Menschen sind deshalb mit dem eigenen Gesundheitsverhalten und dem Wohlbefinden zufriedener“, kommentiert der Ernährungspsychologe. Darüber hinaus ermöglicht die körperliche Konstitution, die Zeit genießen zu können. Denn die heute Älteren sind deutlich gesünder als die vorherige Generation. Ihr Gesundheitsstatus ist durchschnittlich etwa 10 Jahre jünger (3). „Außerdem leben die Menschen in Deutschland länger: Von 1990 bis 2010 ist die Lebenserwartung um durchschnittlich etwa 5 Jahre angestiegen und wird auch weiterhin steigen“ (3), meint Klotter, „all diese Aspekte führen dazu, dass ältere Menschen ihr Leben genießen können und damit ihr Wohlbefinden häufig positiver bewerten als jüngere Menschen.“

## Tipps für mehr Gelassenheit

Diese Lebenseinstellung der Älteren können die Jüngeren auch für sich nutzen. Um selbst zu mehr Zufriedenheit zu gelangen und gelassener zu werden, rät Klotter:

- Wir leben länger und bleiben gesünder als unsere Vorfahren. Ewige Jugend ist uns aber nicht versprochen. Das müssen wir anerkennen.
- Es ist daher an der Zeit, den Alltag im Erwachsenenalter neu zu überdenken. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist wichtig: der Alltag steht nicht nur im Dienst von Karriere, Kindern und Haus.
- Hobbys aus Jugendzeiten wie Joggen bieten einen Ausgleich zum Alltag. Auch Freunde zu treffen gehört dazu, statt sich beispielsweise ausschließlich auf einen perfekt aufgeräumten Haushalt zu konzentrieren.
- Mehr Zeit und Aufmerksamkeit für sich zu schaffen, fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit.

## Gelassenheit auch bei der Ernährung

Die Bedürfnisse des eigenen Körpers stärker zu würdigen, empfiehlt die [Methode der Achtsamkeit](#). „Die Teilnehmer setzen sich dabei bewusst mit ihrem Essverhalten auseinander und treffen Ess-Entscheidungen eigenverantwortlich. Damit lässt sich auch das Gewicht langfristig reduzieren und stabilisieren sowie das Wohlbefinden steigern“, erklärt Dr. Elke Arms. Die Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio ergänzt: „Das Konzept hilft darüber hinaus, mit dem Hunger- und Sättigungsgefühl besser umzugehen und beispielsweise mit Atemübungen zu lernen, sich zu entspannen.“ Weitere Informationen zu der Methode der Achtsamkeit finden Interessierte im [Nestlé Ernährungsstudio](#). Das Onlineportal für gesunde Ernährung, Vitalität und Fitness hat darüber hinaus zahlreiche [Tools](#), mit denen sich die eigene Ernährung analysieren und bewerten lässt.

**Tab. 1: Allgemeines Wohlbefinden und Einzelaspekte im Vergleich der einzelnen Altersgruppen**

Aspekte hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens	Eher unzufrieden bis überhaupt nicht zufrieden in Prozent				
	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre und älter
Mein Körpergewicht	35,7	39,0	46,8	48,5	44,5
Entwicklung meines Körpergewichts in den vergangenen 6 Monaten	32,1	32,9	34,7	37,4	32,8
Meine Körperform	34,0	38,0	41,0	45,0	39,3
Mein Essverhalten/ Ernährung	25,9	27,8	24,2	29,2	18,5
Mein Trinkverhalten	16,3	16,0	17,4	14,9	10,4
Meine körperliche Fitness	32,6	39,1	40,5	47,1	38,7
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Ernährung	29,9	35,4	28,9	35,2	21,0
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Fitness	38,4	43,3	46,0	46,1	44,1
<b>Mein körperliches Wohlbefinden insgesamt</b>	<b>21,1</b>	<b>19,1</b>	<b>26,1</b>	<b>33,6</b>	<b>25,1</b>

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: 12.03.2015 bis 16.03.2015, Befragte ab 18 Jahren: n=1.037 (weiblich: n=543, männlich: n=494)

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

5.642 Zeichen inkl. Leerzeichen

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

## Quellen

- (1) 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.
- (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) Plass, D., Vos, Th., Hornberg, C., Scheidt-Nave, Ch., Zeeb, H., Krämer, A. (2014). Entwicklung der Krankheitslast in Deutschland: Ergebnisse, Potenziale und Grenzen der Global Burden of Disease-Studie. Dtsch Arztebl, 111 (38), 629-38

## Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 300.000 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.

### Zugang für Journalisten (nur zum persönlichen Test und nicht zur Veröffentlichung):

Damit Sie als Journalist sich von den Inhalten und Funktionen des Nestlé Ernährungsstudios überzeugen können, haben wir einen allgemeinen Zugang eingerichtet. Unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de> können Sie sich mit folgenden Daten einloggen und umschaun:

Benutzername: Journalist, Passwort: Journalist

### Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio

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

### 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](mailto: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](mailto:dietrich@dkcommunications.de)  
[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)