



Repräsentative Umfrage: Körperliches Wohlbefinden in Deutschland auf hohem Niveau

Was Großstädter vom Landleben lernen können, um zufriedener zu sein

Frankfurt, 16. Juni 2016 – Fast drei Viertel (72,3 Prozent) der Bevölkerung hierzulande sind mit ihrem körperlichen Wohlbefinden zufrieden (1). Damit liegt die Zufriedenheit auf ähnlichem Niveau wie im Vorjahr (74,6 Prozent) und deutlich über den Werten von vor zwei Jahren (2, 3). 2014 gaben lediglich zwei Drittel (67,4 Prozent) an, eher bis sehr zufrieden zu sein. 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 aus Deutschland ab 18 Jahren. Die aktuelle Erhebung zeigt darüber hinaus, dass sich Menschen in ländlichen Gegenden und in Kleinstädten wohler fühlen als in größeren Städten. Der Ernährungspsychologe Professor Christoph Klotter von der Hochschule Fulda empfiehlt Großstädtern, sich in ihrem Umfeld sozialen Rückhalt aufzubauen, wie man ihn in ländlichen Gegenden und Kleinstädten durch gemeinsame Aktivitäten erfährt. „Wer im Alltag soziale Unterstützung und Rückhalt erhält, fühlt sich körperlich gesünder und wohler“, erklärt Klotter.

Mit Körpergewicht und Körperform zufriedener als 2014

Im Wohlfühl-Trend des Nestlé Ernährungsstudios bewerten die Umfrageteilnehmer nicht nur, wie zufrieden sie mit ihrem körperlichen Wohlbefinden insgesamt sind, sondern auch einzelne körperliche Aspekte. Dazu zählen das Körpergewicht und dessen Entwicklung in den vergangenen sechs Monaten, die Körperform, das Ess- und Trinkverhalten sowie die körperliche Fitness und die Selbstmotivation hinsichtlich der Ernährung und Fitness. Wie beim Wohlbefinden insgesamt liegt die Zufriedenheit dieser Faktoren auf ähnlichem Niveau wie im

Vorjahr und deutlich über den Werten von vor zwei Jahren: Waren 2014 die Hälfte der Befragten mit ihrem Körpergewicht und ihrer Körperform zufrieden, stiegen die Werte 2015 auf 56,7 und 60,4 Prozent. Den 2016er Ergebnissen zufolge sind 58,8 Prozent mit dem Körpergewicht und 62,2 Prozent mit der Körperform eher zufrieden bis sehr zufrieden.

Kleinstädter sind mit körperlichem Wohlbefinden am zufriedensten

Im Vergleich zu allen Befragten zeigen sich in der aktuellen Erhebung Menschen aus Kleinstädten mit 5.000 bis 20.000 Einwohnern mit ihrem Körpergewicht und ihrer Körperform am zufriedensten. Damit heben sie sich deutlich von Einwohnern in Mittel- (20.000 bis 100.000 Einwohner) sowie Großstädten (ab 100.000 Einwohner) ab. So sind 64,4 Prozent der Kleinstadt-Einwohner mit ihrem Körpergewicht eher bis sehr zufrieden aber lediglich 55,2 Prozent in Großstädten. Mit der Körperform sind 66,8 Prozent der Kleinstädter zufrieden gegenüber 56,8 Prozent der Befragten in mittelgroßen Städten sowie 62,6 Prozent der Großstädter. Das Wohlbefinden insgesamt bewerten Bewohner ländlicher Gegenden (mit unter 5.000 Einwohnern) und aus Kleinstädten unter 20.000 Einwohnern häufiger mit eher bis sehr zufrieden (74,5 Prozent) im Vergleich zu Menschen aus größeren Städten mit mehr als 20.000 Einwohnern (70,9 Prozent).

Von zufriedenen Kleinstädtern lernen

Professor Christoph Klotter von der Hochschule Fulda weiß, warum sich Bewohner außerhalb von größeren Städten körperlich oft wohler fühlen: „Auf dem Land und in Kleinstädten ist die Anonymität geringer. Nachbarn grüßen sich, man trifft und unterhält sich im Supermarkt, und Orts- oder Vereinsfeste werden gemeinsam organisiert. Diese Gemeinschaft sorgt für ein ausgeglichenes Wohlbefinden.“ In Großstädten hingegen fehle Menschen häufig dieser gemeinschaftliche Zusammenhalt. Darüber hinaus sind Stressfaktoren wie Verkehrslärm und Hektik ausgeprägter. Sie können das Wohlbefinden negativ beeinflussen und sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern (4).

Für Kleinstädter ist es laut Klotter zudem möglich, in wenigen Schritten in der Natur zu sein: „Von diesem aktiven, naturverbundenen und sozialen Lebensstil können auch Großstädter profitieren.“ Ein aktuelles EU-Forschungsprojekt (5) zeigt, dass sich der Gemeinsinn in Großstädten erhöhen und damit die Gesundheit sowie das körperliche Wohlbefinden fördern lässt.

Klotter empfiehlt daher, sich in der Öffentlichkeit zu engagieren und gemeinsam aktiv zu werden: „In Großstädten gibt es Sportvereine oder Interessensgruppen, die zum Beispiel gemeinsame Ausflüge unternehmen. Viele Großstädte haben Grünanlagen, die man für mehr Bewegung und Sport nutzen kann. Die Wochenenden eignen sich, um sich mit Freunden oder der Familie körperlich zu betätigen und das eventuell außerhalb der Großstadt. In der Stadt oder im Umland sei es möglich, Gemeinschaftsgärten anzulegen und zu pflegen. So könne man das eigene Obst oder Gemüse essen und dadurch seine Ernährung bewusster und abwechslungsreicher gestalten. „Dies alles gibt Großstädtern sozialen Rückhalt, um sich körperlich gesünder und wohler zu fühlen“, lautet Klotters Fazit.

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

Tab. 1: Allgemeines Wohlbefinden und Einzelaspekte – Ein Vergleich von 2014 bis 2016

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

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 und März 2016, Befragte ab 18 Jahren: 1.056 (2014), 1.037 (2015), 997 (2016).

Tab. 2: Allgemeines Wohlbefinden und Einzelaspekte in Abhängigkeit von der Größe des Ortes, in dem die Befragten leben

Aspekte hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens	Ortsgröße: eher zufrieden bis sehr zufrieden (in Prozent)			
	Bis < 5.000 Einw.	5.000 bis < 20.000 Einw.	20.000 bis < 100.000 Einw.	100.000 und mehr Einw.
Mein Körpergewicht	58,9	64,4	57,8	55,2
Entwicklung meines Körpergewichts in den vergangenen 6 Monaten	59,0	69,8	62,7	63,0
Meine Körperfigur	63,3	66,8	56,8	62,6
Mein Essverhalten/ Ernährung	73,4	75,6	73,4	70,2
Mein Trinkverhalten	80,2	79,5	82,6	78,9
Meine körperliche Fitness	58,0	64,0	53,4	54,4
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Ernährung	65,7	72,5	65,0	68,4
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Fitness	54,6	55,8	45,7	52,7
Mein körperliches Wohlbefinden insgesamt	74,6	74,4	71,8	70,2
	74,5 (gewichteter Durchschnitt)		70,9 (gewichteter Durchschnitt)	

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: 10.03.2016 bis 14.03.2016, Befragte ab 18 Jahren: n=997 (weiblich: n=523, männlich: n=475)

4.908 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quellen

- (1) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 997 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum März 2016.
- (2) 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.
- (3) 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.
- (4) Babisch, W. (2004) Die NaRoMI-Studie. Auswertung, Bewertung und vertiefende Analysen zum Verkehrslärm. In: Umweltbundesamt (Hrsg.) Chronischer Lärm als Risikofaktor für den Myokardinfarkt, Ergebnisse der "NaRoMI"-Studie. WaBoLu-Hefte 02/04, S. I-1 bis I-59.
- (5) Freytag-Leyer, B. (2013) Stadtteilbezogenes Gesundheitsmanagement zur Verhaltensänderung – Ergebnisse und Erfahrungen aus dem EU-Projekt CHANCE. In: fundus, Ausgabe 2, S. 12 – 13.

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit über 400.000 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-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

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