



## **Zu dick, na und?**

**41 Prozent der Bayern halten sich für zu dick, doch nur 40 Prozent der Betroffenen planen, etwas dagegen zu unternehmen.**

Liegt es an mangelnder Bewegung oder an übermäßigem Konsum von Fast-Food? Ist es ein Problem der so genannten bildungsfernen Schichten oder betrifft es alle? Fakt ist: nicht einmal jeder zweite Bayer schätzt sein derzeitiges Körpergewicht als „genau richtig“ ein. 41 Prozent der Bayern finden sich zu dick, 2 Prozent halten sich für zu dünn. Das ergab eine breit angelegte repräsentative Bevölkerungsumfrage des mifm München – Institut für Marktforschung GmbH in Bayern mit 950 schriftlichen Interviews. Bei der Untersuchung handle es sich um eine Selbsteinschätzung der Befragten, so Heike Aumüller, Mitautorin der Studie. Auffällig ist, dass sich überdurchschnittlich viele Personen mit Volks- und Realschulabschluss übergewichtig fühlen.

Doch was tun, um abzunehmen? Aktuell sind etwa jede 8. Frau und jeder 15. Mann in Bayern auf Diät und jeder 9. Befragte plant, in nächster Zeit abzuspecken. Auf die Frage: „Welche Diäten bzw. Möglichkeiten abzunehmen können Sie sich vorstellen, im Bedarfsfall anzuwenden?“, landen „viel Sport und Bewegung“ sowie eine „gesunde, vollwertige und fettarme Ernährung“ auf den ersten Plätzen. Hoch im Rennen stehen auch FDH („Friss die Hälfte“), Weight Watchers oder Fasten, gefolgt von Light Produkten, Trennkost, Kohlsuppen-Diät und Brigitte-Diät. Abnehmmethoden wie Low Carb (z. B. Atkins), Formula-Diät (z. B. Slim-Fast) oder Glyx-Diät liegen in der Gesamtbevölkerung Bayerns bisher weniger im Trend. „Männer ticken beim Versuch, Gewicht zu reduzieren, anders als Frauen“, so Aumüller. „Während 44 Prozent der Frauen angeben, die überflüssigen Pfunde durch gesunde Ernährung loswerden zu wollen, sind das bei den Männern nur 27 Prozent. Auch die Weight-Watchers-Methode ist deutlich frauenlastiger.“

(1606 Zeichen)

Die Zahlen im Überblick:

### **Frage 1: Wie schätzen Sie Ihr gegenwärtiges Körpergewicht ein?**

Antworten:

Zu niedrig: 2%

Genau richtig: 49%

Zu hoch: 41%

### **Frage 2: Machen Sie derzeit eine Diät oder beabsichtigen Sie, in nächster Zeit eine Diät zu machen?**

Antworten:

Ja, mache derzeit eine Diät: 10%

Ja, beabsichtige, in nächster Zeit eine Diät zu machen: 11%

Nein, mache und plane keine Diät: 78%



**Frage 3: Welche der folgenden Diäten bzw. Möglichkeiten abzunehmen können Sie sich vorstellen, bei Bedarf anzuwenden?**

Mehrfachantworten möglich:

- Viel Sport und Bewegung 37%
- Gesunde, vollwertige, fettarme Ernährung 36%
- FDH („Friss die Hälfte“) 24%
- Weight-Watchers 8%
- Fasten 7%
- Light-Produkte 4%
- Andere Diät 3%
- Trennkost 2%
- Brigitte Diät 2%
- Glyx-Diät 2%
- Kohluppen-Diät 2%
- Low Carb (z. B. Atkins-Diät) 1%

Freigegeben zur Veröffentlichung

Verantwortlich: Heike Aumüller

mifm München – Institut für Marktforschung GmbH

Diese Pressemitteilung steht demnächst zum Download unter:

<http://www.mifm.de/Downloads/presse.htm>